

BELLEZZA PER LA TUA PELLE

# TUTTO SUL MICROBIOMA

*In pochi mesi la skincare con prebiotici e probiotici è diventata la nuova tendenza. In sintonia con la ricerca di una beauty routine sempre più healthy e olistica*

di CLAUDIA BORTOLATO

Jennifer Lopez insegna: il mai-più-senza del momento è la skincare microbioma friendly, aka trattamenti con una carica di prebiotici e probiotici che regalano una pelle sana e luminosa. La regina del glow n'è così convinta che per la sua linea ha creato il JLo Beauty Olive Complex, con olio fermentato e prebiotici estratti dalle foglie di oliva. Il microbioma, diventato "big in beauty" nel 2021 (le ricerche su Google con questa parola chiave sono volate anche oltre il 110%), è destinato a restarci.

## I BATTERI CHE CI DIFENDONO

La skincare con pre e probiotici è per la pelle l'equivalente di fibre e yogurt per l'intestino. Infatti, anche la superficie cutanea accoglie una quantità di microrganismi, principalmente batteri buoni (parliamo di oltre 500 specie!), che hanno tre ruoli chiave. «Proteggono, riparano e regolano la pelle», spiega la dottoressa Corinna Rigoni, presidente Donne Dermatologhe Italia. «Liberano antiossidanti che aiutano a rinforzare le difese dalle aggressioni esterne e a mantenere sotto controllo le infiammazioni». Se l'ecosistema di batteri che vivono sulla tua pelle è bilanciato, la cute risulta sana, radiosa e ben idrata-

## Formule in fermento

1. Con acido ialuronico e probiotico: Defence Boost concentrato fortificante di BioNike € 39,90. 2. Attivi Puri Acido ialuronico di Collistar € 45. 3. Vital Capelli Pelle Unghe di Bioscalin € 42,50. 4. Cera Repair Cream di Biotherm € 28,78. 5. Boost Purify di Aequim € 105 il trattamento giorno + notte.



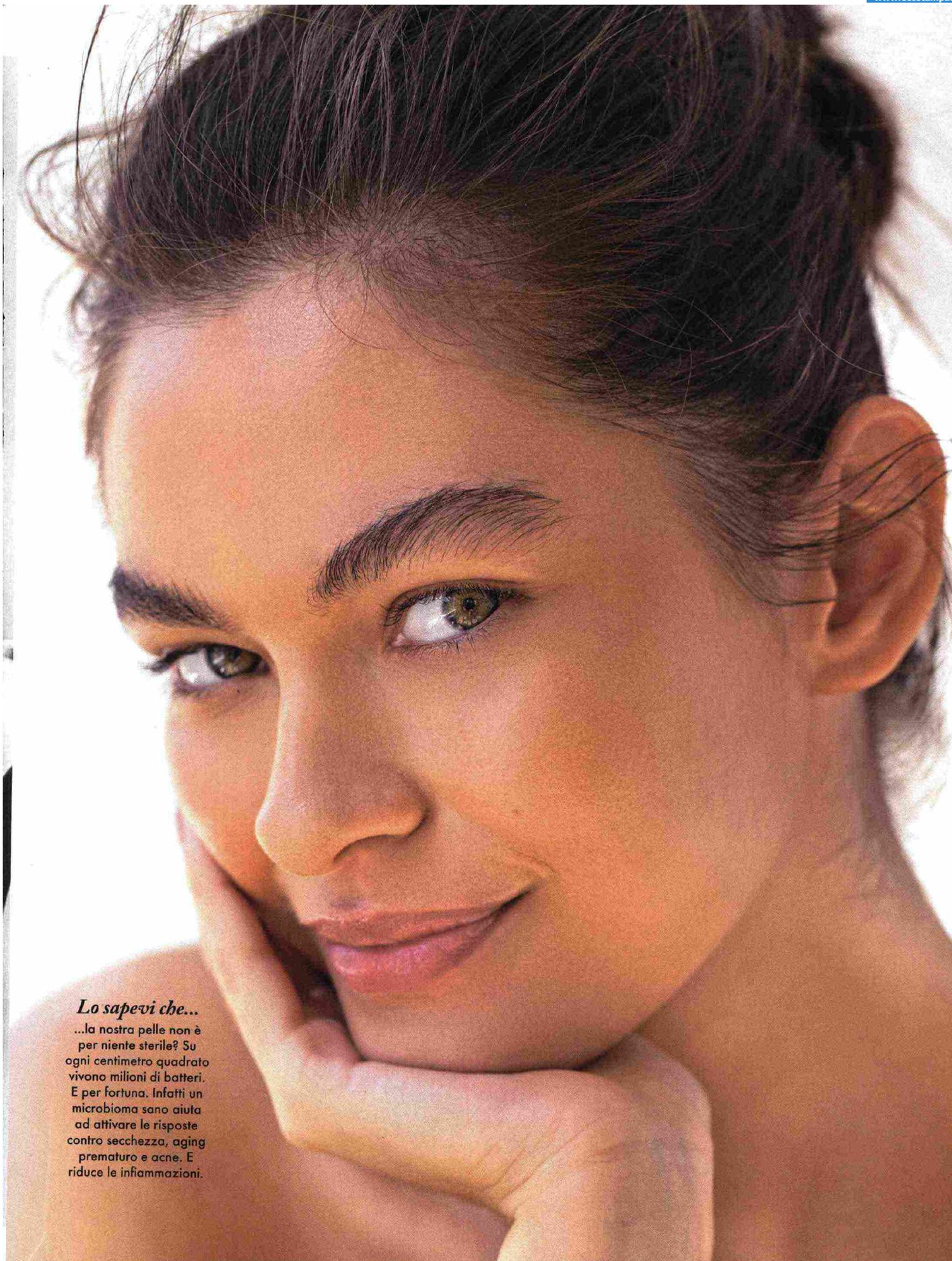
## Deterzione soft

1. Con inulina (fibra prebiotica): Kombucha Cleansing Treatment di Fresh € 45 da Sephora. 2. Antiossidante e antipollution: Diamond Cocoon Daily Cleanse di Natura Bissé € 75. 3. Latte struccante Floral Bouquet Detox di Melvita € 13,50. 4. Latte Crema Micellare 3 in 1 della linea Microbioma di RVB Lab € 22.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Angela Marklew/The Licensing Project

174644



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644

*Lo sapevi che...*  
...la nostra pelle non è per niente sterile? Su ogni centimetro quadrato vivono milioni di batteri. E per fortuna. Infatti un microbioma sano aiuta ad attivare le risposte contro secchezza, aging prematuro e acne. E riduce le infiammazioni.

## BELLEZZA PER LA TUA PELLE

### *Equilibrio delicato*

Detersione eccessiva e prodotti aggressivi sono i primi responsabili della disfunzione del microbioma. Poi ci sono stress, inquinamento, disidratazione, raggi UV e infrarossi, fumo. Aggravante per il viso: la mascherina.



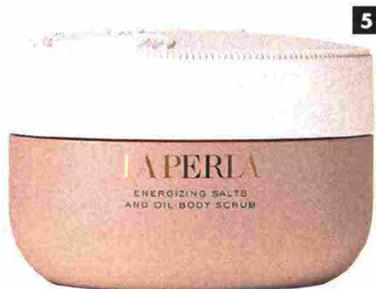
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644



**Body care**

1. Con acqua termale e prebiotici: Aqua + Tech Crema corpo vellutata 3 in 1 di Terme di Comano € 33.
2. Rose Grapefruit Hand and Body Lotion di Fedua € 31.
3. SOS anti prurito per pelle molto secca: XeraCalm AD concentrato lenitivo di Avene € 17,90.
4. Per pelli atopiche: Topialyse Baume Protect di SVR € 28,50.
5. Energizing Salts & Oil Body Scrub di La Perla Beauty € 95.



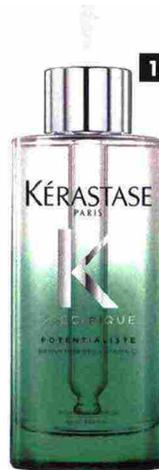
ta. «Se non è in equilibrio aumentano i rischi di sensibilità, opacità, untuosità fino a veri e propri problemi dermatologici, come dermatiti, maskne, acne, punti neri e rosacea», spiega Rigoni. NB: forse non lo sai, ma il microbioma abita pure sul cuoio capelluto. Anche in questo caso, se è in equilibrio, le chiome sono sane, robuste e lucide, in caso contrario appaiono opache e appesantite, con problemi di forfora e caduta.

**OCCHIO A COSA MANGI**

La flora intestinale c'entra qualcosa? «Influisce indirettamente sulla composizione del microbiota in superficie e di conseguenza su pelle e capelli. Occhio dunque all'alimentazione sbilanciata o alla disbiosi intestinale, che possono mandare in tilt il microbioma», spiega l'esperta. Ma allora l'inner beauty, vale a dire probiotici e prebiotici di cibi e integratori, sono utili? La guru del wellness Gwyneth Paltrow non ha dubbi, visto che dai social ha fatto sapere di assumere integratori pro-microbioma e di essere fan del karkadè, la bevanda all'ibisco che è uno scrigno di prebiotici (un ottimo sostituto di tè e caffè). «Per mantenere sano e pimpante il microbioma consuma regolarmente frutta e verdura fresche e di stagione e cibi con probiotici», conferma la dottoressa Rigoni, che nei momenti di forti stress o ai cambi di stagione consiglia di assumere per un paio di mesi degli integratori con probiotici e antiossidanti (come resveratrolo, cinarina e vitamine del gruppo B).

**TRATTAMENTI DI "SUPERFICIE"**

Oltre a curare l'inner beauty, anche la skincare deve diventare microbioma friendly. «Il primo step è usare detergenti per viso, corpo e capelli ultra-delicati, per non spazzare via insieme al film idrolipidico anche i batteri buoni che vivono in superficie», avverte Rigoni. Il secondo step è nutrire "gli ospiti" spalmando sulla pelle di viso e corpo creme e sieri carichi di ingredienti amici: in prima fila i probiotici, gli enzimi attivi da frutta e verdura (ad esempio da fichi d'india, mandorle, avena), ma anche le vitamine A ed E e tutti quegli ingredienti che preservano il film idrolipidico, come le ceramidi, l'acido ialuronico e gli Omega 3 e 6. Senza dimenticare i composti fermentati come il tè kombucha che, a detta gli esperti, saranno tra gli ingredienti top del 2022. Prendi nota.



**Sani dalle radici**

1. Riequilibra il cuoio capelluto: Sérum Spécifique Potentialiste di Kérastase € 43.
2. Formula vegan con pre e probiotici: Go Green Shampoo di Jean Louis David € 21.
3. Boost Complemento alimentare fortificante anti-caduta di Lazartigue € 22.
4. Difende da smog e irritazioni: Naturaltech Elevating Scalp Recovery Treatment di Davines € 40,50.
5. Rigenerante: Maschera Ayurveda di Biopoint Personal € 13.



Estretto di Anko e Olii Essenziali di Ylang Ylang, Bergamotto e Arancio Amaro

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.