

LA BELLEZZA **AntiAge**

Dermobiotica

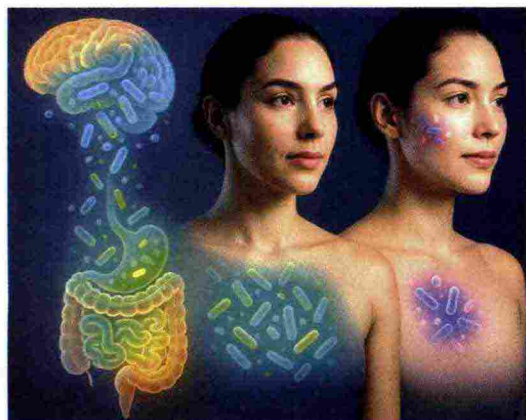
La nuova frontiera per la giovinezza e la salute della pelle

Anche sulla nostra cute è presente uno specifico microbiota e prendersene cura ci consente di contrastare in modo più efficace i segni del tempo. Abbiamo chiesto consiglio a due dermatologi

La parola microbiota è oggi molto in voga grazie alle recenti e numerose scoperte scientifiche sulla comunità di batteri, virus, funghi, protozoi, che popola il nostro intestino e alla quale si attribuiscono sempre più funzioni e proprietà per la salute, il benessere, il controllo del peso e perfino l'invecchiamento. Ma forse non tutti sanno che anche la pelle ospita un suo microbiota specifico, il cosiddetto dermobiota. Pensiamo a queste comunità come a un ecosistema complesso e dinamico, una sorta di "fattoria" dove ogni specie ha un ruolo preciso e imprescindibile e più la fattoria è ricca di tipologie diverse di "micro-animati" e più la cute vie-

ne nutrita al meglio e si mantiene sana e giovane. Il dermobiota è composto da circa mille diverse specie di microrganismi da cui dipende anche il fattore giovinezza della nostra cute. Questi vivono sull'epidermide, ci proteggono, regolano il pH della cute, producono ceramidi che ne migliorano l'idratazione, e hanno un impatto sull'invecchiamento, contrastando l'azione dei radicali liberi. È un mondo ancora in parte inesplorato, ma sempre più centrale nella dermatologia moderna, come ci spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e medico estetico a Milano, autore del nuovo libro "Cambia pelle" (Sperling & Kupfer editore).

COLLEGAMENTI INSOSPETTIBILI



IL DERMABIOTA, OVVERO IL MICROBIOTA CUTANEO È IN COLLEGAMENTO CON QUELLO INTESTINALE E CON IL NOSTRO CERVELLO. È SEMPRE PIÙ CHIARO PER GLI SCIENZIATI CHE L'EQUILIBRIO DEI MICRORGANISMI CHE VIVONO IN SIMBIOSI CON NOI È ESSENZIALE PER LA SALUTE E LA LONGEVITÀ.



In che modo il dermobiota influisce sul processo di invecchiamento della pelle?

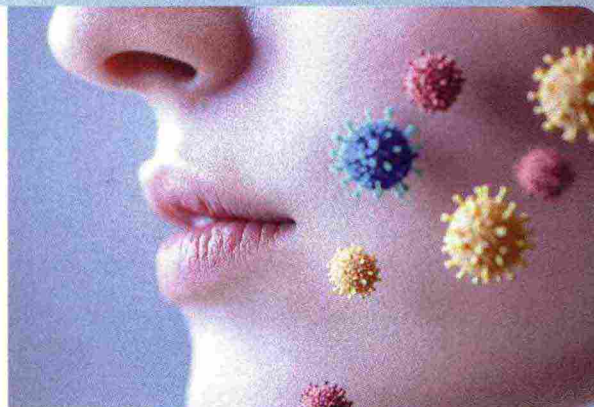
«Una pelle sana e giovane dipende anche da un microbiota cutaneo in equilibrio. Alcuni batteri, ad esempio, stimolano la produzione di collagene da parte dei fibroblasti, che con l'età tende a rallentare. Altri microrganismi producono sostanze in grado di assorbire i raggi UV, contrastando i danni dell'esposizione solare. È una vera e propria armatura contro il tempo. Quando questo ecosistema è in armonia, una condizione che definiamo eubiosi, la pelle appare più compatta, idratata e luminosa».

Quali sono nel dettaglio le azioni antiage del nostro dermobiota?

«Le ricerche più recenti hanno dimostrato che il dermobiota partecipa attivamente ai processi antiage. Alcuni batteri stimolano i fibroblasti a produrre collagene, la proteina che conferisce resistenza ai tessuti e che, con il tempo, diminuisce naturalmente. Inoltre, il dermobiota regola la produzione di ceramidi, fondamentali per mantenere l'idratazione cutanea, e contribuisce a mantenere stabile il pH della pelle, che con l'età si altera, facilitando infiammazioni e rossori».

Cosa succede, invece, se questo equilibrio si rompe?

«Si parla di disbiosi, uno squilibrio tra le diverse famiglie microbiche. Può trattarsi di una carenza di batteri "buoni" oppure di una proliferazione eccessiva di quelli patogeni. In entrambi i casi, le conse-

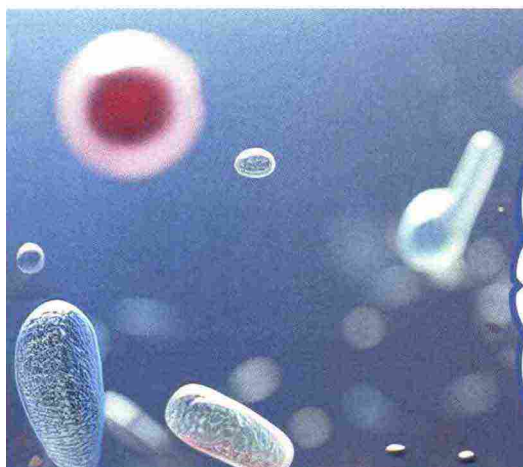


guenze sono evidenti: pelle secca, maggiore sensibilità, comparsa di acne rosacea, dermatiti seborroiche e altre patologie infiammatorie. È un cambiamento di prospettiva importante: non è la presenza di un singolo batterio a causare il problema, ma l'equilibrio complessivo dell'ecosistema».

Quali sono le cause più comuni che stanno alla base della disbiosi cutanea?

«Le cause sono molteplici. Stiamo iniziando a studiare anche il legame tra microbiota intestinale e cutaneo, e quindi tutto ciò che altera il primo può influenzare anche il secondo.

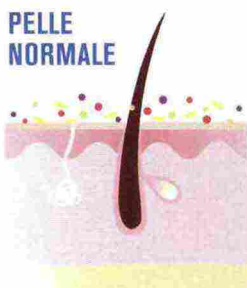
Anche lo stress cronico, l'uso eccessivo di antibiotici o altri farmaci incidono negativamente. Sul fronte diretto del microbiota cutaneo, inquinamento e cosmetici troppo aggressivi possono alterarne l'equilibrio, in particolare alcune sostanze antibatteriche presenti in detergenti e prodotti cosmetici distruggono indiscriminatamente anche i microrganismi "buoni"».



SE IL DERMOTIOTA PERDE IL SUO EQUILIBRIO

La nostra epidermide è un ecosistema in cui vivono in armonia batteri buoni e meno buoni. ma se prevalgono quelli nocivi, ecco che si ha una situazione di disbiosi.

PELLE NORMALE



PELLE CON DISBIOSI

LA PELLE PERDE LA SUA CAPACITÀ DI TRATTENERE ACQUA, SI DISIDRATA E DIVENTA PIÙ PERMEABILE NEI CONFRONTI DEGLI AGENTI ESTERNI.



LA BELLEZZA AntiAge

Cosa fare per il nostro dermobiota

Al dottor Marco Pignatti, dermatologo, esperto di dermobiotica, autore del libro "Dermobiota: la nostra seconda pelle" (Clorofilla editore) abbiamo chiesto cosa c'è in concreto che si possa fare per proteggere e rinforzare il nostro dermobiota. E come spesso accade, la prima cura, anche cosmetica, è l'alimentazione.

«La varietà della dieta è fondamentale: fibre, verdure, legumi, cereali integrali, semi. È importante evitare cibi ultraprocesati, poveri di nutrienti e ricchi di additivi. Studi recenti hanno inoltre dimostrato che il sovrappeso altera il microbiota cutaneo peggiorando idratazione e funzione barriera, e aumentando la presenza di microrganismi associati a patologie cutanee».

Non è tanto il peso in sé a creare problemi, quanto lo stato infiammatorio spesso correlato al sovrappeso. Un recente studio ha evidenziato che nelle persone in sovrappeso la barriera cutanea risulta più fragile. Questo si traduce in una perdita di idratazione, un aumento della produzione di sebo e una maggiore presenza di microrganismi associati a infiammazioni cutanee.

C'è qualcosa che possiamo fare nella routine quotidiana per proteggere il nostro microbiota cutaneo?

«Sì, e molto - spiega il dottor Pignatti -. Innanzitutto, usare detergenti delicati, rispettosi del pH naturale della pelle, evitando antibatterici non prescritti. Poi, proteggere la pelle da raggi UV, inquinamento e stress ossidativo con prodotti contenenti filtri solari e attivi antipollution, tra cui antiossidanti come vitamina C ed E. Infine, evitare cosmetici aggressivi e preferire formulazioni "microbiome-friendly", ovvero rispettose dell'integrità del nostro "scudo invisibile"».

Esistono trattamenti specifici per ripristinare il dermobiota in casi gravi di disbiosi?

«Sì, già oggi esistono trattamenti per patologie speci-

che come dermatite seborroica e pitiriasi versicolor, causate da una proliferazione eccessiva del lievito *Malassezia*. Questi trattamenti utilizzano ceppi specifici di lattobacilli applicati sulla pelle per ricreare l'eubiosi del microbiota cutaneo».

Qual è il ruolo dei trattamenti estetici sull'equilibrio del microbiota cutaneo?

«Purtroppo non abbiamo ancora studi sufficienti per capire come i singoli trattamenti modifichino il microbiota, ma dobbiamo iniziare a considerare che qualsiasi trattamento può interferire con i batteri nei diversi strati dell'epidermide».

Ci sono integratori alimentari specifici per migliorare il microbiota cutaneo, oltre a quello intestinale?

«Non esistono ancora integratori formulati per modificare il microbiota cutaneo, ma oggi sappiamo che molti integratori tradizionali per la salute della pelle (zinco, vitamine come biotina, A, D, E) influenzano il microbiota, e probabilmente la loro efficacia deriva anche da questo effetto». ○



I rimedi cosmetici in grado di agire sui batteri cutanei

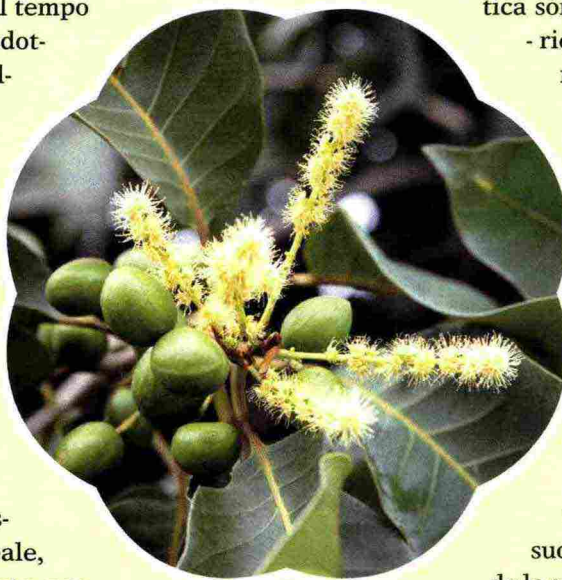
La nuova frontiera della cosmesi, chiamata cosmetica dermobiotica, si basa su prodotti formulati per nutrire e sostenere il microbiota cutaneo. Questi prodotti contengono prebiotici, il "cibo" dei batteri buoni; probiotici, come i lattobacilli, ovvero microrganismi vivi o inattivati; e postbiotici, sostanze prodotte dai batteri buoni utili a rafforzare l'equilibrio del microbiota e a contrastare l'infiammazione. I postbiotici, in particolare, sono i più semplici da inserire nelle formulazioni cosmetiche e quindi i primi a essere disponibili sul mercato.

LA BELLEZZA AntiAge

Arriva la *chebula*: la novità antirughe

**Originaria dell'India e nota nella medicina ayurvedica,
questa pianta sta diventando la nuova protagonista
di prodotti cosmetici e trattamenti per la bellezza della pelle**

Da alcuni anni la ricerca cosmetica che si propone di conservare e promuovere giovinezza e salute della pelle punta sui cosiddetti antiossidanti. Il motivo è che queste sostanze - la più famosa di tutte è la vitamina C - sono capaci di prevenire e al tempo stesso combattere i danni indotti dai radicali liberi sulla pelle, tra i principali responsabili dello stress ossidativo e quindi dell'invecchiamento cutaneo. I fattori che stimolano una formazione abbondante di radicali sono dieta scorretta, fumo, alcol, inquinamento e soprattutto l'esposizione prolungata ai raggi solari che portano al cosiddetto photoaging. Questo potrebbe essere dunque il momento ideale, dopo i bagni di sole dell'estate, per provare un nuovo antiossidante che è sul mercato cosmetico da poco, ma che promette grandi risultati, ossia la chebula. Si tratta di una pianta originaria dell'India che arriva anche ai 30 metri di altezza e che cresce in aree tropicali e subtropicali. Sconosciuta a noi occidentali, è in realtà una pianta medicinale nota da sempre alla medicina ayurvedica in particolare per il suo potere curativo e le sue capacità di aiutare il sistema di difesa del



corpo. Al suo estratto vengono riconosciute anche proprietà antinfiammatorie, antitumorali e antimicrobiche, ecco perché viene definita come il "Re della medicina" in Tibet. Nel campo della bellezza ad attirare l'attenzione della ricerca cosmetica sono le proprietà dei suoi frutti - ricordano per la loro forma una mandorla -, una vera miniera di attivi antiossidanti amici della pelle.

Ecco perché molte aziende non hanno tardato a inserire la chebula nelle loro linee di skin care per pelli mature.

Un booster di giovinezza

Analizzando la composizione chimica dei frutti della *Terminalia chebula*, questo il suo nome scientifico, si comprende la sua incredibile azione di contrasto allo stress ossidativo. Compagano infatti in contenuto estremamente elevato i tannini idrolizzabili (come l'acido ellagico e acido gallico) e altri fitocostituenti come flavonoidi e aminoacidi. Queste sostanze non solo sono in grado di formare una sorta di scudo nei confronti dei danni causati dai raggi UV, attenuandone gli effetti quali rughe e iperpigmentazione, ma anche di conferire alla pelle tono, turgore e attenuazione delle rughe sottili.