



Prebióticos en cosmética: ¿Por qué son beneficiosos?

Los prebióticos se han utilizado en cosmética durante años, pero recientemente han ganado más atención debido a sus propiedades beneficiosas para la piel.

Los prebióticos son ingredientes alimentarios no digeribles que promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. También, se sabe que mejoran la salud de la piel, reducen la inflamación y protegen contra los factores ambientales estresantes.

Desde [Cosmética Natural casera Shop](#), queremos explorar por qué los prebióticos en los cosméticos pueden ser beneficiosos para la piel. Además, discutiremos los diferentes tipos de prebióticos disponibles y las diversas formas en que se pueden usar en cosméticos.

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos son un tipo de fibra dietética soluble que se fermenta en el intestino y actúa como fuente de alimento para las bacterias beneficiosas que habitan allí.

Son carbohidratos no digeribles que pasan por el intestino delgado y llegan al intestino grueso, donde son fermentados por bacterias beneficiosas. De esta manera, los prebióticos nutren a estas bacterias, ayudándolas a prosperar promoviendo una flora intestinal saludable.

Los prebióticos se pueden encontrar en muchos alimentos como plátanos, cebollas, ajos, legumbres y avena.



Prebióticos en cosmética

En cuanto a cosmética, estos pueden ayudar a mejorar la salud de la piel al promover un microbioma óptimo, que es esencial para una piel de aspecto saludable.

¿Sabías que además de la barrera cutánea, existe otra línea de defensa que protege la piel de las agresiones externas? Esta es la llamada **flora cutánea o microbiota** que es el conjunto de microorganismos vivos que tenemos de forma natural en el cuerpo. Está formada por bacterias que están presentes de forma natural en nuestro cuerpo, además tiene un papel fundamental en nuestra piel, ya que la protege de los microorganismos patógenos e impide o dificulta que estos crezcan o se reproduzcan.

En caso de que esta barrera defensiva se debilite, los patógenos se instalarán con más facilidad produciendo a corto plazo inflamación e infección y, a largo plazo, el envejecimiento cutáneo.

Según Leonor Prieto, directora científica de Cosmética Activa L'Oréal, para mantener una piel saludable, se necesita reforzar la función barrera y mantener el equilibrio del microbioma cutáneo. También, asegura que los **ingredientes prebióticos** ayudan a esta



labor de mantenimiento favoreciendo el crecimiento de los microorganismos beneficiosos que se encuentran de forma natural en la piel, reduciendo así la posibilidad de proliferación de bacterias dañinas o patógenas.

Beneficios de los prebióticos en cosmética

Como se ha mencionado anteriormente, la piel, el mayor organismo del cuerpo, posee una flora cutánea que tiene un papel importante en su protección y función barrera. No obstante, si se debilita esta barrera, los patógenos pueden favorecer la sobreinfección y empeorar enfermedades de la piel como el acné, la rosácea o la psoriasis. En este sentido, los prebióticos pueden ayudar a mantener el equilibrio en la flora cutánea y aumentar la protección contra los microorganismos no beneficios para la piel. Así mismo, ayudan a:

- Estimular el sistema inmunitario.
- Facilitar la utilización de minerales, como el calcio y el magnesio.
- Favorecer la síntesis de algunas vitaminas.
- Estimular el crecimiento de los microorganismos beneficiosos que se encuentran de forma natural en la piel aportando equilibrio en la piel.
- Calmar la inflamación y regular el sebo, además de matificar la piel y restaurar la barrera lipídica.
- Potenciar la protección natural de la piel previniendo agresiones externas, acumulaciones sebáceas, reduciendo así el daño celular. Además, activan la renovación cutánea.



¿Son lo mismo los prebióticos y los probióticos?

Se debe tener en cuenta que **los prebióticos y los probióticos no son los mismo**. Estos últimos, se refiere a microorganismos vivos que habitan en el intestino.

En el caso que se reduzcan en número los microorganismos beneficiosos para el organismo, ganarán espacio aquellas que son consideradas patógenas provocando así una alteración funcional del intestino, que puede verse reflejada en el metabolismo de los nutrientes.

Así que para solucionar este problema se necesita reducir temporalmente la ingesta de fibra e incluir **compuestos prebióticos** en la dieta que permitan que los microorganismos que sí son beneficiosos proliferen enriqueciendo de esta manera la microflora intestinal.

Ingredientes naturales prebióticos en cosmética

En nuestra [tienda online](#) puedes encontrar **ingredientes naturales prebióticos** que puedes utilizar en tus elaboraciones caseras y naturales **a muy buen precio**, estos ayudarán a mantener el equilibrio de la flora cutánea y a mantener la protección natural de la piel. Estos son:



Inulina Vegetal

Se trata de un ingrediente ideal para elaborar productos para la piel y el cabello. Con el se pueden elaborar champús y acondicionadores capilares o cremas y lociones para la cara y el cuerpo. También, se puede utilizar como ingrediente en geles de ducha, limpiadores faciales, leches de baño, etc.

Es un maravilloso humectante para la piel y el cabello donde consigue un efecto suavizante. Además, es un acondicionador natural no iónico del cabello que alisa la fibra capilar aportándole al mismo tiempo hidratación.

[Quiero ver más información sobre la Inulina Vegetal](#)



Productos naturales con Inulina Vegetal

¿Sabías que en nuestra [línea cosmética natural y ecológica](#) puedes encontrar este maravilloso ingrediente? Así es, varios de nuestros productos de la línea contienen este extraordinario ingrediente, estos tres productos son:



1- Sérum Ácido Hialurónico

Gracias a los ingredientes que contiene, nuestro Sérum de Ácido Hialurónico, tiene la capacidad de reparar, regenerar e iluminar la piel. Además, aporta efecto lifting alisando arrugas y pequeñas líneas de expresión. Así mismo, estimula la renovación celular y regenera la función barrera de la piel.

[Quiero probar el Sérum Ácido Hialurónico](#)

2- Crema de Noche

La Crema de Noche Camassia es un completo tratamiento con acción reparadora y calmante que favorece la reconstrucción constante de la piel y estimula la renovación celular gracias a las Células Madre de Centella Asiática. Además, ayuda a lucir una piel más fresca y renovada al día siguiente de aplicarla.

[No me pierdo esta Crema de Noche](#)

3- Agua Micelar

Se trata de un producto que limpia en profundidad la piel eliminando toda la suciedad del rostro. Así mismo, desmaquilla, es seborreguladora y exfoliante. Es ideal para todo tipo de pieles incluyendo las más sensibles. Gracias a la Inulina Vegetal mantiene la piel a salvo de bacterias y otros gérmenes contribuyendo al equilibrio de una piel sana.

[Necesito esta Agua Micelar](#)



Pectina de Manzana

Además de la Inulina Vegetal, contamos en nuestra tienda online con la Pectina de Manzana. Este ingrediente es usado en las elaboraciones caseras como estabilizante, gelificante y espesante natural para hacer geles y otros cosméticos.

[Quiero saber más sobre la Pectina de Manzana](#)



Agua de Mar

Se trata de sales minerales y prebióticos marinos para la revitalización celular. Este ingrediente es muy recomendado para el lavado de cicatrices, problemas cutáneos como el acné, la psoriasis, la micosis, el prurito, la vaginitis, entre otros. Además, es utilizado para desinfectar y cicatrizar heridas en la boca, como colutorio y dentífrico.

[Ver más información sobre el Agua de Mar](#)



Prebióticos en cosmética: ¿Por qué son beneficiosos?



Por último, recuerda que, si tienes dudas sobre estos productos, te animamos a que nos escribas. Nuestro equipo estará encantado de ayudarte. Además, puedes seguirnos en nuestros perfiles de redes sociales para estar al día de todas las novedades. ¡Encontrarás los enlaces arriba a la derecha!