BUENAVIDA
LA REVISTA DEL BIENESTAR

PAÍS: España
PÁGINAS: 42-45
TARIFA: 188330 €
ÁREA: 1998 CM² - 370%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 137885
E.G.M.: 1080000
SECCIÓN: REVISTA

1 Enero, 2018

¿Puede envenenarnos un COSMÉTICO?

BUENAVIDA
LA REVISTA DEL BIENESTAR

PAÍS: España
PÁGINAS: 42-45
TARIFA: 188330 €
ÁREA: 1998 CM² - 370%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 137885
E.G.M.: 1080000
SECCIÓN: REVISTA

1 Enero, 2018

DUCHARSE, LAVARSE EL CABELLO, UTILIZAR UNA CREMA ANTIARRUGAS, PROTEGERSE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA O MAQUILLARSE LOS LABIOS. ¿PODRÍA, DE VERDAD, 'PERJUDICAR SERIAMENTE LA SALUD'?

por Itziar Salcedo

Un gesto tan habitual como hidratar los labios con un bálsamo para protegerlos de las inclemencias climáticas (frío, sol, viento, sequedad...), puede hacer que ciertos ingredientes que algunos fabricantes incluyen en su formulación, penetren en el organismo a dosis nocivas. Nos referimos a los que se esconden tras las siglas MOSH (Mineral Oils Saturated Hydrocarbons) y MOAH (Mineral Oils Aromatic Hydrocarbons), dos sustancias tóxicas presentes en los aceites minerales derivados del petróleo, que la norma europea de cosméticos (1223/2009) permite usar. La intoxicación por vía tópica es difícil, pero como se dice que ingerimos el 80% de lo que nos aplicamos, una media de 3 kilos al año, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), junto con otras organizaciones europeas similares, quiso llevar a cabo un estudio sobre su presencia en 58 marcas. De los 20 que se comercializan en España, los encontraron en 13. Los otros 7 estaban formulados con ceras naturales.

La regulación cosmética es lenta. Ningún cosmético que no pase los controles de seguridad vigentes sale al mercado. "En el mundo de la belleza, la aplicación de los estudios científicos es continua, aparecen nuevos ingredientes y se cuestionan otros por posibles problemas de salud o de medioambiente que se van descubriendo. Ahora, están en entredicho los MOSH y MOAH, impurezas de los aceites minerales debidas a un deficiente refinado del petróleo, permitidas siempre que se conozca el historial completo de ese proceso y se verifique que el material de partida está exento de sustancias tóxicas o se compruebe que el producto destilado ha sido probado con métodos específicos contra propiedades cancerígenas", explican desde la OCU. No son los únicos.

La voz de alarma sobre los riesgos para la salud de determinados ingredientes (desde conservantes a pesticidas o productos de higiene, cuidado y limpieza), la emitió la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2013: "Existen muchas sustancias químicas sintéticas cuyos efectos sobre el sistema hormonal todavía están por investigar y podrían tener importantes repercusiones sobre la salud". Sus expertos estaban alertando sobre lo que la comunidad científica bautizó en los años 90 como disruptores endocrinos o contaminantes hormonales, presentes en el aire que respiramos, en los plaguicidas para aumentar el rendimiento agrario y en multitud de conservantes alimentarios, artículos textiles, productos de limpieza y cosméticos.

Y las pruebas de toxicidad, también. Las fórmulas de jabones, cremas, maquillajes, filtros solares, perfumes..., pueden incluirlos para, *a priori*, cuidar y embellecer pero, a la postre, pueden causar ciertas patologías en la piel y órganos vitales: alergias más o menos severas, problemas respiratorios, cardiovasculares, neurológicos, cáncer... Se calcula que unos 12.000 ingredientes que hasta ahora se consideraban seguros, son utilizados en productos de higiene y tratamiento. De ellos, sólo 2.400 han sido investigados bajo esta nueva perspectiva de la contaminación hormonal, y de los analizados, 1.200 se han definido como tóxicos.

¿A qué nos estamos enfrentando? ¿Qué son estos disruptores endocrinos o contaminantes hormonales? Los EDC, según sus siglas en inglés, "son un conjun-

EL 'LAVADO VERDE'

El estudio *Come Clean about Beauty* (2012) de Soil Association (organización británica sin ánimo de lucro que fomenta el uso de lo orgánico y bio), desveló que algunas marcas de higiene y cosmética presentes en varios países de la UE, incluida España, etiquetadas con expresiones como 100% natural y orgánico, no lo son. Es lo que se denomina *lavado verde, marketing* para atraer compradores. El truco consiste en incluir algún ingrediente verde, pero incluyendo otros activos que se alejan mucho. Mirar la etiqueta es importante. Según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética de España (Stanpa), en la UE no existe normativa y la Etiqueta Ecológica Europea de 1992, sólo es aplicable a cosméticos que se enjuagan: champús y geles. Ante la ausencia legislativa hay organismos certificadores europeos como Ecocert. Así, un cosmético natural será aquel que contenga un mínimo del 95% de sus ingredientes (incluyendo el agua) naturales o de origen natural; sólo un 5% de sus componentes restantes pueden ser de síntesis, por ejemplo conservantes, y, como mínimo, el 5% debe proceder de agricultura ecológica. Para ser bio o ecológico, duplica una cifra: un mínimo del 10% del total de ingredientes debe proceder de la agricultura biológica. Para no perderse: busque los logos ecológicos en la etiqueta y no se guíe sólo por los términos *verdes* que figuren.

BUENAVIDA
LA REVISTA DEL BIENESTAR

PAÍS: España
PÁGINAS: 42-45
TARIFA: 188330 €
ÁREA: 1998 CM² - 370%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 137885
E.G.M.: 1080000
SECCIÓN: REVISTA

1 Enero, 2018

"Las dosis permitidas (y fuera de todo riesgo) están claramente reguladas por el Comité Científico de Regulación Cosmética. Es imposible que salga al mercado un producto que no cumpla la ley".

–José Vicente Calomarde, vocal de la Sociedad Española de Químicos Cosméticos–.

to diverso y heterogéneo de compuestos químicos exógenos capaces de alterar la síntesis, liberación, transporte, metabolismo, enlace, acción o eliminación de las hormonas naturales del organismo. Es decir, alteran el sistema hormonal de personas y animales", aclara Nicolás Olea, catedrático del Departamento de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada y director de varios proyectos de investigación sobre estos desconocidos *villanos*. "La contaminación procedente de los cosméticos", prosigue el experto, "es de las más graves porque es casi farmacológica". ¿Y cómo actúan? "Los contaminantes hormonales presentes en las fórmulas cosméticas son elementos pseudopersistentes, lo que significa que no se acumulan en el tejido adiposo como los persistentes –aún más nocivos–, pero si se repiten los mismos los gestos jornada tras jornada (ducha, loción hidratantes, pintarse los labios....), podrían acabar siendo persistentes y presentes en sangre y orina".

Se necesitan 20 años de uso continuado para que provoquen una enfermedad. En este punto, conviene aclarar que hacen falta unos 20 años usando asiduamente un contaminante hormonal para detectar esos efectos que aún falta estudiar. Sin embargo, aunque las leyes europeas ya se han hecho eco de las recomendaciones de la OMS, y prohíben expresamente el uso cosmético de algunas sustancias clasificadas como carcinógenas, mutágenas o tóxicas, sí admiten utilizar otras con restricciones de concentración y/o empleo. Por ejemplo, si la sustancia tóxica se encuentra en el producto en un porcentaje por debajo del 5%, se considera inocua. Pero surgen dudas con respecto a las concentraciones y sus consecuencias sobre el organismo. ¿Qué pasa con el efecto acumulativo de los cosméticos de uso cotidiano? ¿Y con el efecto cóctel resultante de combinar varios principios activos sospechosos en una misma fórmula? ¿Y con esa cifra de 9.600 sustancias que aún no se han sometido al nuevo filtro de seguridad hormonal?

LA COSMÉTICA SE DESNUDA

Es el eslógan de Lush, la marca inglesa pionera en comercializar la denominada cosmética fresca, toda una tendencia. Consiste, simplemente, en elaborar productos de cuidado e higiene hechos a mano, sin conservantes ni principios activos sintéticos, ni testados en animales (prohibido en la UE) ni que provengan de ellos (salvo la miel); que respeten el medioambiente, el criterio de comercio justo lo máximo posible, y ¡con fecha de caducidad! De ahí lo de fresca. Lo de desnuda hace referencia a que más del 40% de sus productos se venden sin envase. Y es una cosmética *toxic free*. ¿Y es tan segura como la convencional? "Sí, todos los productos de esta marca deben pasar todos los test y registros de sanidad", afirma Gloria Pavía, directora de comunicación de la firma en España. "Las fórmulas, aunque secretas, son analizadas por los organismos pertinentes. Es más, de cada lote fabricado se realiza una *biopsia* que certifique que todo está en orden. No se pone a la venta ningún producto que no tenga su garantía sanitaria". Este tipo de cosmética tiene un pero: sus productos caducan como los alimentos frescos. Simplemente, hay que prestar la misma atención a las fechas. Además, se presentan en varios tamaños para fomentar el consumo responsable e inocuo.

La ciencia vigila, y las marcas colaboran. En 2005 se puso en marcha el proyecto REACH (acrónimo de Registro, Evaluación y Autorización de Sustancias Químicas), liderado por la comunidad científica internacional, con el objetivo de analizar, estudiar, controlar y evaluar todas aquellas sustancias que estén o quieran estar en el mercado. Algunos científicos abogaban por incluir tres estudios básicos relacionados con la salud: el efecto cóctel (combinación de un ingrediente con otros en el organismo humano); efecto tiempo (exposición prolongada a un ingrediente químico); y el efecto acumulativo (¿si se utiliza una vez es inocuo, pero si se prolonga su uso durante años sigue siéndolo?).

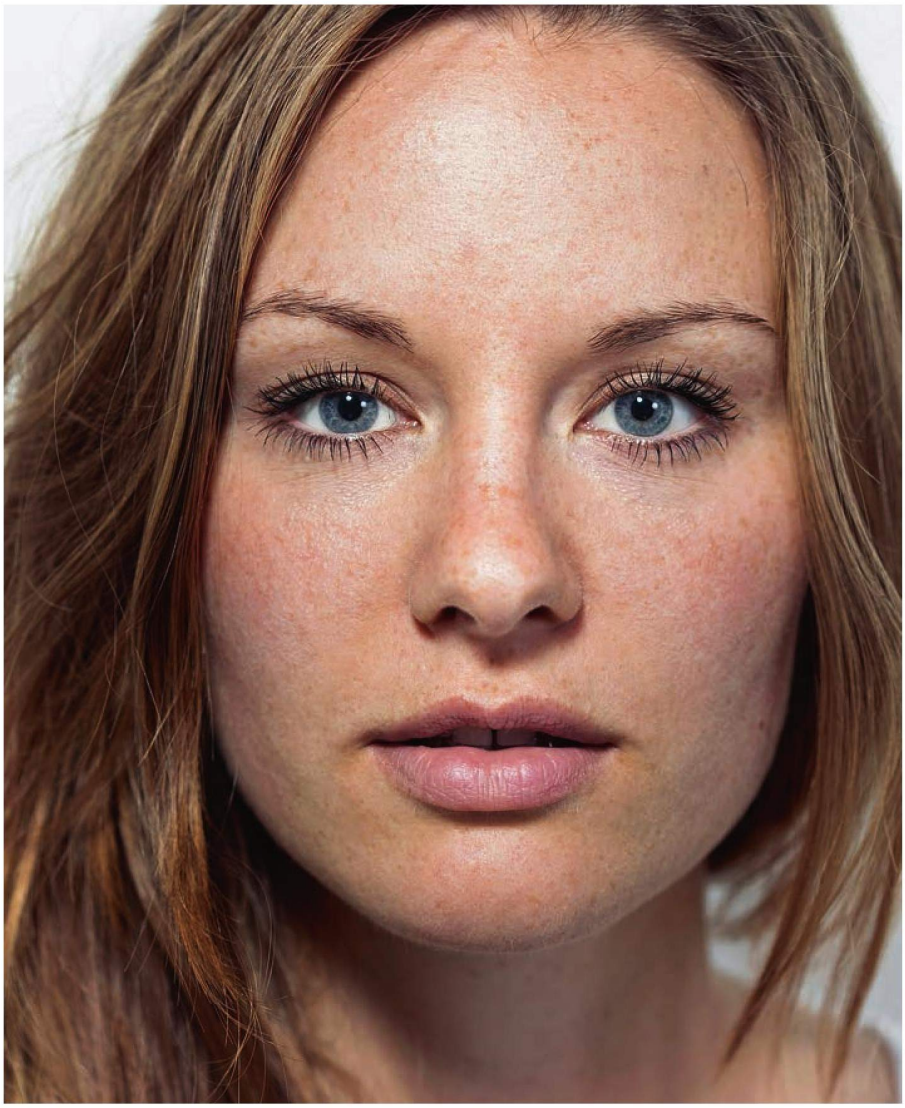
La presión de los *lobbies* hizo que no se aplicaran estas tres premisas, pero se creó una lista que aglutina todas las sustancias químicas que deben pasar por varios exámenes para poder comercializarse: toxicidad general, que indica hasta qué punto es letal para ser humano; ecotoxicidad, lo mismo pero para la biodiversidad del planeta; y las propiedades físico-químicas, como la seguridad, el punto de ebullición, contaminación, etcétera. ¿Suficiente? Quizá no. De ahí que el término cosmética saludable o *toxic free* se haya convertido en la bandera de muchos laboratorios (y asociaciones civiles como Greenpeace o Ecologistas en Acción), que luchan para que la ley prohíba completamente los ingredientes tóxicos en el ámbito cosmético y se estudien sus efectos. "Cuando existen 350 millones de mujeres en Europa que utilizan una media de 17 productos cosméticos al día, es urgente informar para que cada quién decida", declara Sara Werner, cofundadora de Cocunat.com, una tienda de cosmética *on line* cuyos productos son 100% seguros, según la normativa actual.

EL PAÍS BUENAVIDA
LA REVISTA DEL BIENESTAR

PAÍS: España
PÁGINAS: 42-45
TARIFA: 188330 €
ÁREA: 1998 CM² - 370%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 137885
E.G.M.: 1080000
SECCIÓN: REVISTA

1 Enero, 2018



NOMBRES BAJO VIGILANCIA.

Aluminio y derivados. Se absorbe vía oral y tópica. Su presencia más común es en ciertos antitranspirantes (clorhidrato de aluminio). Algunos estudios lo relacionan con el alzhéimer.

Parabenos. Son los conservantes por antonomasia por su capacidad para impedir la proliferación de bacterias y microorganismos. Un estudio en Reino Unido en mujeres con cáncer de mama, reveló la presencia de parabenos en el 90% de casos, aunque no se puede señalar un sólo ingrediente como causante de cáncer. Según Philip Harvey, editor del *Journal of Applied Toxicology*, estos compuestos pueden imitar el comportamiento de los estrógenos y favorecer el crecimiento de tumores. Los más usados: Methylparaben o e-218, ethylparaben o e-214, propylparaben o e-216, butylparaben o e-209.

Aceites minerales procedentes del petróleo. Son los ya mencionados MOAH y MOSH. La asociación europea de fabricantes de cosméticos pide limitarlos al 5%. Según la OCU, mire la etiqueta y evite: Cera microcristallina, Hydrogenated Polyisobutene, Ceresin, Ozokerite, Petrolatum, Polyethilene, Polybutene, Synthetic wax...

Parafina. Otro de los derivados del petróleo presente en cremas, ya que proporciona a la piel un aspecto de suavidad y tersura. Sin embargo, es oclusiva, tapona los poros e impide que la epidermis transpire. Es también la materia prima de la mayoría de las velas. Y un estudio de la Universidad de California asegura que sus gases al quemar producen cáncer. Sus nombres más frecuentes: Parafina, Paraffinum, Paraffinum liquidum, Petrolatum, Petroleum, Glicol Propileno y Vaselina.

Ftalatos. Sustancias disolventes y suavizantes bastante comunes en cremas, esmaltes de uñas, perfumes o lacas. En 2001, Europa prohibió su uso en juguetes susceptibles de que los bebés pudieran introducírselos en la boca, lo que daría una idea de su peligrosidad. Un estudio de la Universidad de Rochester (EE UU) apuntó que la exposición prolongada estaría ligada a la aparición de anomalías genitales en los bebés varones. Los más comunes en las etiquetas: Dietilexiloftalato o DEHP, Butilbenziftalato o BBP, Dibutilftalato o DBP, Butildecilftalato o BDP, Diunddecilftalato o DUP.

Derivados del formaldehído. El formol se usa como conservante. En 2004, la OMS lo incluyó en la lista de sustancias cancerígenas por aumentar el riesgo de cáncer de nasofaringe y leucemia. Se prohíbe en fórmulas cosméticas, pero podría encontrar derivados con estos nombres: Ben- zylhemiformal, TosilamideFormaldehyderesin, 3 diol (Bronopol), 2-Bromo-2-nitropropa- ne-1, 5-Bromo-5-nitro-1, Diazolidin- yl urea, 3-dioxane, Quaternium-15, Methenamine, Imidazolidinyl urea, Sodium-Hydroxymethylglycinate, DMDM Hydantoin y sustancias que con el prefijo MDM, DM,DMDM, DMHF o DEMD.

PEG. El polietilenglicol (PEG) es una mezcla de compuestos, que actúa como emulsionante y humectante y es ingrediente estrella de champús. Su grado de peligrosidad depende sobre todo del resto de ingredientes, ya que los capta y hace que penetren. Uno de los más empleados, el Sodium Laureth Sulfate que, según el Colegio Americano de Toxicología, se acumula en el corazón, hígado, riñones y cerebro. Son: PEG + un número o Sufijo TH (como Steareth o Laureth).

Talco. Forma parte de maquillajes y polvos para bebés. También para lubricar preservativos, lo que provoca fibrosis en las trompas de Falopio e infertilidad. Y un estudio reveló que usarlo en la zona genital regularmente aumenta el riesgo de cáncer de ovarios hasta un 60%. Y al tapar los poros de la piel predispone al acné, dermatitis, sarpullido, envejecimiento prematuro...

Triclosán. Se puede encontrar en jabones, dentífricos, polvos compactos, maquillajes y colutorios bucales. Su uso se restringió en 2014 por su acción contaminante hormonal. Sólo puede estar en una concentración del 0,3% en cosméticos y de un 0,2% en colutorios.

Benzofenonas. Los benzophenonas (Oxybenzone, benzophenone, methoxydibenzoyl- methane y dibenzoylmethane) son filtros solares que pueden tener comportamiento cancerígeno y alérgico. Están muy vigilados por la FDA y la UE por los posibles riesgos para la salud, y por la contaminación de las aguas cuando se utilizan en fotoprotectores. Otros nombres: Benzophenone-2, 4-methybenzyliden Camphor, ethylhexylcinnamate...