

Lección 5 Las verdades de la industria de la belleza



Es fácil ignorar el estilo de vida y la alimentación y enfocarse en buscar el producto ideal, a pesar de que lo que comemos y nuestra forma de vida tienen mayor impacto en la salud de la piel que cualquier crema, por costosa que sea. Los productos representan apenas una Pieza del rompecabezas... Aún así muchas invertimos nuestra energía en la búsqueda del elixir milagroso. Es indispensable cambiar el foco de atención; solo después de corregir tus hábitos debes pensar en los productos de belleza que usas y en tu rutina de cuidado de la piel. De otro

modo, nada de lo que hagas marcará una diferencia a largo plazo.

Otro motivo por el cual espere a tocar el tema de los productos es que suele ser un tema complicado para muchas personas; nada altera más a mis clientes que la posibilidad de cambiar su régimen de cuidado de la piel.

LA INDUSTRIA DE COSMÉTICOS

La Administración de Drogas y Alimentos de Estados (FDA), es la encargada de supervisar los cosméticos, fragancias y productos de cuidado personal, sin embargo su acción es muy limitada, he aquí una lista de lo que controlan y qué no:

- Fuera de los aditivos de color, ningún producto ni ingrediente requiere la aprobación de la FDA para salir al mercado.
- La FDA no monitorea ni establece los estándares para las pruebas de seguridad de ningún artículo o ingrediente antes de ser usado en el producto, sólo se “aconseja” a los productores realizar sus propias pruebas.
- La FDA no registra ni da licencia a las compañías de cosméticos antes de que inauguren y comiencen a vender sus productos. Las compañías sólo se registran voluntariamente.
- La FDA no puede retirar un producto que no sea seguro para uso humano (de comida si, de cosméticos no). Puede “solicitar” que se retire, pero la compañía responsable debe realizar retiro de forma voluntaria.

LOS PEORES INGREDIENTES DEL MUNDO

La siguiente es una lista de las sustancias que suelen hallarse en cosméticos y productos de cuidado personal y que creo que son las más dañinas de todas.

- FORMALDEHÍDO Y CONSERVADORES LIBERADORES DE FORMALDEHÍDO

Dónde se encuentra: esmalte de uñas, pegamento para pestañas postizas, gel para el cabello, cosméticos de color y algunos shampoos. Se usa como conservador en muchos productos.

Qué hace: cuando se inhala en estado gaseoso, el formaldehído provoca bronquitis y neumonía. También causa dermatitis por contacto y migrañas. Se clasifica formalmente como carcinógeno para humanos.

Otros nombres: DMDM hidantoína, diazolidinil urea, imidazolidinil urea, cuaternario -15; hidroximetil-glicinato de sodio; 2-bromo-2-nitropropano-1, 3-diol (bronopol).

- PLÁSTICO Y PLASTIFICANTES

Dónde se encuentra: en shampoos y acondicionadores, así como en una amplia gama de productos de belleza. Les da a los productos una consistencia más uniforme y los hace más fáciles de verter.

Qué hace: afecta las hormonas y se ha vinculado con algunos tipos de cáncer. Las micropartículas plásticas absorben toxinas y, cuando llegan al agua marina, afectan la digestión de peces pequeños y de otros animales marinos que son devorados por peces más grandes, lo cual contamina toda la cadena alimenticia.

Otros nombres: polietileno, polieteno, PE, ftalatos.

- PETRÓLEO

Dónde se encuentra: humectantes y bálsamos para los labios. El petróleo atrapa el agua en la piel; algunos de sus derivados se usan como conservadores.

Qué hace: al estar contaminado por carcinógenos conocidos, el petróleo se vincula con anomalías renales y hepáticas, y daña las membranas celulares. Su capacidad para "atrapar" también tapa los poros y evita que la piel obtenga el oxígeno necesario.

Otros nombres: aceite de petróleo, jalea de petróleo, petrolato, aceite mineral, jalea mineral, parafina líquida. Entre sus derivados se incluyen glicol de propileno, propanodiol y alcohol isopropílico.

- ASBESTO

Dónde se encuentra: maquillaje en polvo y desodorantes. También en el talco para bebé.

Qué hace; el asbesto, un carcinógeno conocido, se vincula con el cáncer de pulmón cuando se inhala.

Otros nombres: talco. El asbesto no es propiamente un ingrediente de los productos para el cuidado de la piel, sino un contaminante común presente en el talco, el cual se usa para absorber el exceso de grasa de la piel y mantenerla seca. Coexiste con el talco en la naturaleza, pero prácticamente ningún talco ha sido sometido a pruebas de contaminación por asbesto. También se conoce como silicato de magnesio hidratado.

- PLOMO

Donde se encuentra: en los tintes para el cabello y el labial. Contamina los minerales que se usan para dar color a los productos, y a veces incluso se emplea como colorante.

Qué hace: el plomo es una neurotoxina que afecta el cerebro, así como un carcinógeno conocido. Puede acumularse en el cuerpo y provocar intoxicación por plomo, la cual causa convulsiones, altera el crecimiento infantil y puede ser fatal.

Otros nombres: acetato de plomo.

- **ALQUITRÁN DE HULLA**

Dónde se encuentra: en los tintes para el cabello, los shampoos (actúa como agente anticaspa). Suele usarse en cosméticos para desnaturalizar el alcohol (proceso químico que se emplea para impedir que el alcohol sea potable).

Qué hace: el alquitrán de hulla provoca sensibilidad en la piel y fotosensibilidad, además de ser carcinógeno.

Otros nombres: curiosamente, sólo suele encontrarse como alquitrán de hulla o alquitrán mineral.

Cómo interpretar las etiquetas de los productos

La mayoría de los productos de belleza se elevarán casi por completo con ingredientes sintéticos de dudosa procedencia.

- Elige siempre los productos con menos componentes. Cuando veas una lista interminable de componentes con números y letras, no te molestes en averiguar si son los más peligrosos o no. Descártalo directamente.
- Confía preferentemente en productos con ingredientes en latín (que sugieran una planta). Por el contrario, evita aquellos con ingredientes en inglés que resuenan a química.
- Elige productos de artesanos locales. Cuando compramos productos de grandes multinacionales, nunca estaremos seguros de qué componentes llevan en su totalidad o si se han utilizado procedimientos saludables en la fabricación del producto. En cambio, cuando consumimos productos artesanales de la zona en la que residimos, podemos pedir que nos expliquen sus procesos de elaboración. Si tienes cualquier problema, siempre podrás pedir información y resolver tus dudas poniendo una cara a la persona que te lo vende. ¡Consume mercado de cercanía! ¡Aprende a comprar ecológico!

¿De qué se compone un producto de higiene y cosmética?

Los productos de cosmética e higiene se dividen en tres clases de componentes:

Principio activo

El principio activo es el elemento más importante de la fórmula ya que es el principio que actúa. Por ejemplo, en un producto regenerador, el componente activo es el que regenera. La mayor

parte de los productos de cosmética industrial apenas contienen una mínima parte de principio activo. Cuando veas un producto que se anuncia como hidratante gracias al aguacate, observa en la etiqueta el ridículo porcentaje de aguacate que lleva. Los aceites vegetales y los aceites esenciales son sustancias naturales rebosantes de principios activos... los perfectos sustitutos de las cremas industriales.

Excipiente

Los excipientes son sustancias que hacen que el producto en cuestión tenga una textura concreta cuya aplicación resulte cómoda pero... ¿A qué precio? Normalmente, una crema que contenga ingredientes acuosos e ingredientes grasos necesita sustancias químicas que los hagan emulsionar, por ejemplo. Aprende a elaborar una magnífica crema natural con cera de abejas. ¡Es facilísimo!

Aditivo

Los aditivos son todos aquellos componentes que sirven para dar color y aroma al producto, así como las sustancias químicas conservantes que alargan la fecha de caducidad. ¡Los productos naturales no necesitan colores ni aromas sintéticos! ¡Los llevan incorporados! Y si no, que se lo digan al aceite esencial de rosa, de lavanda o de jazmín... fragancias sin igual y propiedades terapéuticas... al igual que sus hidrolatos. ¿Qué más se puede pedir?

Cómo Leer Etiquetas en Productos de Cosmética e Higiene

Los peligros de la cosmética industrial incluyen una gran cantidad de sustancias químicas tóxicas para el organismo humano y, aunque se trata de dosis consideradas “seguras” y permitidas por los organismos reguladores, nadie contabiliza la suma de todos los productos que utilizamos al cabo del día, todos los días.

Son muchos los estudios científicos y las voces de profesionales que nos alertan sobre los cosméticos que nos envenenan y sobre los efectos perjudiciales de estas sustancias en la salud, que van desde alergias diversas, enfermedades de la piel, enfermedades autoinmunes, asma, malformaciones en el feto o cáncer.

Aprender a leer las etiquetas y saber distinguir ciertos ingredientes para seleccionar aquellos productos que sean más naturales, es una buena forma de evitar ponernos en contacto con esas sustancias o ingredientes tóxicos.

¿Todos los productos industriales son peligrosos? No, no siempre lo son. Hay veces en las que un mismo tipo de producto, por ejemplo un gel o un champú, pueden ser radicalmente opuestos aunque estén al lado en la misma estantería. Uno puede llevar bastantes ingredientes naturales mientras que otro está lleno de aditivos e ingredientes tóxicos. A la hora de comprar, te aconsejamos que sigas unas pautas muy sencillas para identificar los ingredientes tóxicos, sin necesidad de que aprendas química ni lleves encima una enciclopedia.

- Elige siempre los productos con menos componentes. Cuando veas una lista interminable de componentes con números y letras, no te molestes en averiguar si son los más peligrosos o no. Descártalo directamente.

- Confía preferentemente en productos con ingredientes en latín (que sugieran una planta). Por el contrario, evita aquellos con ingredientes en inglés que resuenan a química.
- Elige productos de artesanos locales. Cuando compramos productos de grandes multinacionales, nunca estaremos seguros de qué componentes llevan en su totalidad o si se han utilizado procedimientos saludables en la fabricación del producto. En cambio, cuando consumimos productos artesanales de la zona en la que residimos, podemos pedir que nos expliquen sus procesos de elaboración. Si tienes cualquier problema, siempre podrás pedir información y resolver tus dudas poniendo una cara a la persona que te lo vende. ¡Consume mercado de cercanía! ¡Aprende a comprar ecológico! En todas las ciudades existen cooperativas de consumo ecológico y mercadillos artesanales. Infórmate en internet dónde localizarlos.

¿De qué se compone un producto de higiene y cosmética?

Un cosmético es un preparado destinado a ser aplicado en distintas partes del cuerpo para limpiarlo, perfumarlo o modificar su aspecto. Los productos de cosmética e higiene se dividen en tres clases de componentes:

Principio activo

El principio activo es el elemento más importante de la fórmula ya que es el principio que actúa. Por ejemplo, en un producto regenerador, el componente activo es el que regenera. La mayor parte de los productos de cosmética industrial apenas contienen una mínima parte de principio activo. Cuando veas un producto que se anuncia como hidratante gracias al aguacate, observa en la etiqueta el ridículo porcentaje de aguacate que lleva. Los aceites vegetales y los aceites esenciales son sustancias naturales rebosantes de principios activos... los perfectos sustitutos de las cremas industriales.

Excipiente

Los excipientes son sustancias que hacen que el producto en cuestión tenga una textura concreta cuya aplicación resulte cómoda pero... ¿A qué precio? Normalmente, una crema que contenga ingredientes acuosos e ingredientes grasos necesita sustancias químicas que los hagan emulsionar, por ejemplo. Aprende a elaborar una magnífica crema natural con cera de abejas. ¡Es facilísimo!

Aditivo

Los aditivos son todos aquellos componentes que sirven para dar color y aroma al producto, así como las sustancias químicas conservantes que alargan la fecha de caducidad. ¡Los productos naturales no necesitan colores ni aromas sintéticos! ¡Los llevan incorporados! Y si no, que se lo digan al aceite esencial de rosa, de lavanda o de jazmín... fragancias sin igual y propiedades terapéuticas... al igual que sus hidrolatos. ¿Qué más se puede pedir?

Qué nos dicen las etiquetas

Todas las sustancias contenidas en un producto cosmético se recogen en el INCI (Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos). El INCI es un listado de sustancias que se creó en USA durante los años 80 y al cual también se acoge la normativa europea.

En realidad, no es obligatorio especificar todos los ingredientes (aunque parezca increíble) ni su porcentaje. Pero podemos hacernos una idea aproximada de la salubridad de un producto de cosmética industrial siguiendo las siguientes indicaciones.

En las etiquetas, los ingredientes aparecen siempre en orden según su proporción o cantidad de esa sustancia que contienen. Por ejemplo, si un champú lleva como primer ingrediente en la lista el agua, es que el agua es el ingrediente más abundante. Si la segunda sustancia es el sodium laureth sulfate, es que este peligroso aditivo es la siguiente sustancia más abundante.

Por eso, cuando veas que un anuncio se publicita como natural y presume de contener cierto vegetal o fruta como principio activo, echa un vistazo al lugar en el que aparece en la etiqueta... es tristemente divertido.

Pero lo peor a la hora de diferenciar si un producto es sano o no, es que las mismas sustancias aparecen con diferentes nomenclaturas, de manera que o bien llevamos encima una enciclopedia para discernir los diversos nombres de los ingredientes tóxicos, o bien somos especialistas en química.

Qué hacer para evitar los ingredientes tóxicos

¡Infórmate!

El primer paso para evitar los tóxicos y llevar una vida saludable es buscar información y ser responsable a la hora de comprar. Imprime esta lista de ingredientes a evitar cuando vayas de compras. ¡Aprende a distinguir los productos de calidad!

Consume BIO

Todos aquellos a quienes nos preocupa esta situación tenemos una alternativa fácil de llevar a cabo. En primer lugar, podemos comprar los productos de cosmética en una cooperativa ecológica y pedir consejo a la persona que nos atienda para seleccionar el producto que más se adecue a nuestras necesidades.

Elabora tus propios productos

También podemos comprar la materia primera y elaborar en familia todos aquellos productos que vamos a ponernos en la piel y por lo tanto, en el organismo, asegurándonos así de que son beneficiosos. No es tan complicado ni te llevará demasiado tiempo. Por ejemplo, te instamos a que aprendas a elaborar mascarillas caseras de belleza, jabón líquido con nueces de lavado para limpiar todo el hogar, elaborar velas naturales en lugar de utilizar velas tóxicas y cancerígenas, dentífricos naturales o mezclas cosméticas con aceites vegetales y esenciales... ¡Notarás el cambio!