

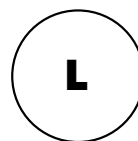
COSMÉTICA NATURAL

# QUE NO TE DEN GATO POR VERDE

.....

CADA VEZ SON MÁS LOS CONSUMIDORES QUE EXIGEN PRODUCTOS NATURALES, UNA DEMANDA QUE SURGIÓ EN EL CAMPO DE LA ALIMENTACIÓN Y QUE MARCA YA TENDENCIAS EN COSMÉTICA. PERO EL VACÍO LEGAL HACE QUE NO TODO LO QUE SE ANUNCIA COMO "NATURAL" LO SEA REALMENTE. APRENDE A DISTINGUIRLOS.





Lo natural vende, pero también exige voluntad de adaptación. Cada vez más informados, los consumidores buscan productos que se ajusten a su forma de ser y que, más allá de su efectividad, sean sostenibles y respetuosos con ellos mismos y con el medio ambiente. Es un mercado global que mueve ya más de 9.500 millones de euros; que crece entre un 8 y un 10% cada año y que ha hecho que las empresas de cosmética y cuidado personal se suban al carro de lo natural con productos de inspiración verde: aceites supuestamente orgánicos, champús con extractos naturales, cremas hidratantes con aceite de oliva... Después de un paseo por los pasillos de cualquier establecimiento parece que casi todo es natural. Pero las apariencias engañan.

A diferencia de lo que ocurre con la alimentación, los términos “natural” o “ecológico” no están protegidos en cosmética. “La ley solo prohíbe engañar a los consumidores, pero como no está definido oficialmente qué se considera una cosmética natural o ecológica, cada empresa puede aplicar sus propios criterios”, explica Montse Escutia, coordinadora de Red Estética y secretaria de la Asociación Vida Sana. Así, una marca puede incluir un 1% de aceite de oliva ecológico y poner en la etiqueta “hidratante de aceite de oliva ecológico” aunque el resto de ingredientes sea pura química: es lo que se conoce como *greenwashing*, una técnica de marketing que hace que el consumidor perciba como naturales productos que en realidad no lo son. Para tener una idea más precisa, basta con mirar la lista de ingredientes y comprobar en qué lugar aparece un componente cualquiera: aquellos con mayor porcentaje van al principio.

#### **BUSCA LAS CERTIFICACIONES.**

A pesar de los avances de los últimos años, lo cierto es que a día de hoy no existe una legislación europea que detalle los requisitos a cumplir (origen de los in-

**A diferencia de lo que ocurre en alimentación, no existe una ley que proteja la auténtica cosmética natural.**

gredientes, porcentajes mínimos, normas de etiquetado, etc.) para que un producto pueda denominarse natural o ecológico. Ante la falta de normativa fueron surgiendo en Europa múltiples certificados de organismos privados (Ecocert, Natrue, Soil Association, Cosmebio, BDHI, ICEA, Vida Sana...), hasta que cinco de ellos unificaron criterios en 2010 en torno al estándar común Cosmos. Estos sellos especifican los porcentajes mínimos de ingredientes naturales y ecológicos, además de garantizar la ausencia de transgénicos, parabenos, nanopartículas, siliconas y colorantes y perfumes sintéticos, entre otros ingredientes potencialmente tóxicos para la piel o el medio ambiente. Son precisamente estos logos los que debemos buscar en los envases para saber con certeza si son realmente naturales o pura estrategia comercial. La mayoría de las empresas españolas de cosmética econatural disfrutaban del sello BioVidaSana, un aval que pasó de certificar a 10 empresas en 2014 a 75 en la actualidad.

En 2016 llegó también el estándar ISO 16128 con la intención de armonizar criterios, aunque diversas asociaciones ecológicas lo acusan de situarse demasiado cerca de las empresas de cosmética tradicional y lejos de los consumidores. “Acepta el uso de transgénicos, porque en algunos países se consideran naturales; permite el uso de ingredientes de origen animal procedentes de animales sacrificados, no incluye criterios específicos para los perfumes ni para los colorantes, y muchas de sus normas son solo recomendaciones” frente a las normativas ya existentes, que son más estrictas, sostiene Escutia.

### **BENEFICIOS PARA LA PIEL Y EL ENTORNO.**

Para que un producto pueda ser considerado natural, la mayoría de certificadores exige que se cumplan los siguientes requisitos:

- Al menos el 90% debe estar compuesto por ingredientes naturales de origen vegetal (aceites esenciales, flores, frutos, raíces, etc.), mineral (como agua, arcilla o sal marina) o animal (jalea real o cera de abeja, por ejemplo).

Para asegurarte de que un producto es ecológico, busca en su etiqueta uno de los sellos certificadores.





- **No haber sido testado** en animales y carecer de transgénicos en su formulación.
- **No incluir** materias primas (especialmente compuestos químicos) acerca de las que existan dudas de su inocuidad sobre las personas o el entorno.
- **Los procesos de elaboración** deben ser sostenibles con el medio ambiente, reduciendo el consumo energético, minimizando la contaminación y con embalajes reciclados y/o reciclables.
- **Para que pueda denominarse ecológico u orgánico, el estándar Cosmos establece** que debe llevar al menos un 95% de componentes ecológicos certificados de origen vegetal o animal.

Para Pedro Catalá, doctor en tecnología cosmética y fundador de Twelve Beauty, “la mayoría de los ingredientes naturales aporta beneficios extra para la salud. Un aceite sintético es inerte para la piel, mientras que los derivados de plantas contienen nutrientes que contribuyen a mejorar su funcionalidad”. Por otra parte, al usar cosméticos naturales no dejamos residuos contaminantes que se van con el agua cuando nos duchamos.

Aunque su tolerancia cutánea es generalmente mejor que en cosméticos tradicionales, es importante recordar que natural y/o ecológico **no es equivalente a inocuo**. Cada uno debe comprobar qué productos le funcionan mejor según sus propias necesidades y teniendo en cuenta las alergias o intolerancias personales. Para la doctora Paloma Borregón, responsable de Dermatología de la Clínica Beteré,



## CÓMO IDENTIFICAR LA VERDADERA COSMÉTICA NATURAL

La Asociación Vida Sana propone seis consejos para escoger un producto que sea realmente natural:

- **Busca las marcas** que más te gusten e infórmate sobre el fabricante. Las empresas que no tienen nada que ocultar suelen incluir su certificación y un listado de ingredientes en su web.
- **Elige cosmética certificada.** Las más comunes en España son BioVidaSana, Cosmos y Natrue.
- **Fíjate en los componentes;** estarán ordenados por orden de importancia. Cuanto más atrás aparezca, menor será su porcentaje en el producto final.
- **Mejor la cosmética con pocos ingredientes,** y que la mayoría sea de origen vegetal. Para distinguirlos, hay que saber que se usa el nombre de la planta en latín seguido de *aqua*, *water* o *distillate*, para hidrolatos y agua florales; *extract*, para extractos; *oil*, para aceites; *butter*, para mantecas vegetales; y *wax*, para ceras.
- **Evita los ingredientes** potencialmente peligrosos para la salud o el medio ambiente. Para una lista completa, consulta la web de [Ecoestetica.org](http://Ecoestetica.org).
- **Asegúrate** de que la cosmética cumple con todos los requisitos legales y está correctamente registrada.



en Madrid, “la cosmética natural es fiable en tanto y cuanto esté certificada y haya estudios que demuestren su eficacia. Hay que tener cuidado porque a veces nos venden la cosmética ecológica como la solución a todos los problemas, y es importante que el dermatólogo indique qué tipo de producto está indicado para cada tipo de piel”. Por su parte, Catalá reconoce que a pesar de las crecientes connotaciones negativas de la cosmética tradicional, la Unión Europea lleva a cabo una tarea excepcional y revisa constantemente la seguridad de los ingredientes, así que no hay que dejarse alarmar por aquellos que hablan de componentes perjudiciales. “Dicho esto, es cierto que hay algunos ingredientes que afectan a la salud de la piel a medio o largo plazo, como por ejemplo los sulfatos, que ayudan a limpiar y proporcionar espuma en productos de limpieza y que pueden dejar la piel desprotegida. Algunos conservantes pueden provocar dermatitis de contacto, incluso en productos destinados a bebés y ancianos, y sobre todo los derivados del óxido de etileno, que podemos identificar en la etiqueta con los prefijos PEG, PPG y el sufijo -eth”.

### ¿CUÁLES LA MÁS EFECTIVA?

Ambos tipos de cosmética son válidos: dependerá del efecto que busquemos y de cada persona. Los jabones, champús, hidratantes o dentífricos naturales son tanto o más efectivos que los convencionales. En otros casos, no tanto. Los pintalabios no duran tanto porque las ceras naturales no se fijan tanto como las sintéticas (aunque a cambio tampoco resecan tanto los labios), y como no se pueden conseguir todos los colores con pigmentos naturales, estos son menos luminosos. Los tintes de pelo son un mundo aparte: los convencionales eliminan totalmente la coloración natural del cabello y son tratamientos muy agresivos; los ecológicos cubren el cabello con pigmentos naturales y el resultado es una mezcla de tu color natural y el del pigmento: nunca conseguiremos un rubio platino con tintes ecológicos, pero eso sí, tu cabello estará más sano. “Es cuestión de enfocar la belleza de otra forma”, sostiene Escutia. “Entender que la belleza interior es

De nada sirve usar productos para mejorar nuestro aspecto si no mantenemos una alimentación sana.



la que más bellas nos hace estar por fuera. Y tener claro que hay factores con mayor impacto sobre nuestra piel, uñas o cabello como la alimentación, la hidratación, la respiración o el deporte”.

### LA ALIMENTACIÓN, CLAVE.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, y con frecuencia refleja el estado interior. De nada sirve usar cosméticos o recurrir a las tecnologías más avanzadas para mejorar nuestro aspecto si no llevamos una dieta sana y equilibrada, porque el efecto que conseguiremos será mucho menos duradero. Entre otros consejos, los expertos recomiendan evitar el alcohol y el café, los alimentos manipulados (llenos de aditivos), disminuir la proteína animal, las vísceras, el azúcar, la bollería industrial y las grasas trans, además de consumir productos ecológicos, locales y de temporada.

### COMERCIO ESPECIALIZADO.

Aunque la cosmética natural puede encontrarse en las grandes superficies, la variedad disponible es escasa y en su mayoría proviene de otros países. Los comercios especializados, así como las cadenas de venta de alimentos ecológicos, disponen de una gama más amplia; pero antes de comprar es importante asegurarnos de que se trata de productos certificados.

Muchas pequeñas y medianas empresas de cosmética conatural utilizan ingredientes locales, según se desprende de un estudio de la agencia de marketing Mintel. Algunas cultivan sus propios ingredientes y hay incluso marcas que han sido creadas por agricultores con cultivos de lavanda, olivos, árnica, etc. para darle un valor añadido a sus producciones.



## INGREDIENTES NATURALES QUE TRIUNFAN

Sin ser una lista exhaustiva, estos ingredientes naturales y sus propiedades están presentes en muchos productos.

### ALOE VERA

**Contiene:** vitaminas (A, B2, C, ácido fólico); minerales (calcio, magnesio, hierro o potasio), aminoácidos, monosacáridos, polisacáridos y muchos otros. **Beneficios/usos:** es hidratante (si va acompañado de un emoliente), refrescante, antiinflamatorio y

bactericida. Es eficaz con las picaduras de insectos, para cicatrizar las heridas y sanar quemaduras solares leves.

### ACEITE DE OLIVA

**Contiene:** vitamina E, polifenoles, ácido oleico. **Beneficios/usos:** fortalece el cabello, protege las pieles sensibles (como en casos de dermatitis atópica o psoriasis), es hidratante y actúa como desmaquillante natural.

### MANTECA DE KARITÉ

**Contiene:** vitaminas A, E y F. **Beneficios/ usos:** previene el envejecimiento de la piel y el cabello, es hidratante y cicatrizante, emoliente y antiinflamatoria, además de tener propiedades relajantes.

### LAVANDA

**Contiene:** aceites esenciales, taninos, saponinas. **Beneficios/usos:** la lavanda posee un efecto relajante. Calma las rojeces de la piel, es ideal para el cabello y mezclando su aceite esencial con agua obtenemos un buen repelente natural.

### ROSA MOSQUETA

**Contiene:** ácidos grasos esenciales (ácido omega 6, omega 3, linoleico), antioxidantes y vitaminas A, C y E. **Beneficios/usos:** excelente cicatrizante, retrasa el envejecimiento de la piel, es un antiinflamatorio y ayuda a eliminar las manchas en la piel.