



7 AUTOBRONCEADORES

Los hay baratos de tanta calidad como los de alta cosmética

LOS AUTOBRONCEADORES, INOCUOS PARA LA PIEL, PROPORCIONAN UN TONO MORENO DE FORMA RÁPIDA, Y FÁCIL. Y DE UN MODO MÁS SALUDABLE, QUE TOMANDO EL SOL O USANDO LÁMPARAS DE BRONCEADO

La exposición a los rayos UVA (bien sea tomando el sol, o sometiéndose a una sesión de lámparas de bronceado) no es la única forma de ponerse morenos. También se puede conseguir un bronceado natural, fácil y rápido gracias a las cremas autobronceadoras. No son un maquillaje que “pinte” la piel de forma más o menos duradera, sino que incorporan una sustancia que genera una reacción en las células de las capas más externas de la piel. El resultado que consiguen los autobronceadores hoy, como ha comprobado este análisis, es satisfactorio y dista mucho del que lograban hace años las primeras cremas autobronceadoras, que adolecían de dos limitaciones: su olor desagradable y penetrante, y el color anaranjado que proporcionaban a la piel. El color dorado que obtienen los autobronceadores actuales es casi indistinguible del obtenido de las dos formas más comunes: tomar el sol y broncearse mediante la exposición a lámparas UVA.

Se han analizado siete autobronceadores para cuerpo y no aptos para el rostro, muy diferentes tanto en formato (seis de ellos contienen entre 125 y 250 mililitros de producto; y uno, Garnier, 400 ml) como en precio: salen desde 14,22 euros por litro (Garnier) hasta los más de 200 >

Marca	L'Oréal Leche hidratante bronceado progresivo	Garnier Leche hidratante bronceado progresivo	Clarins Crema autobronceadora	Dove Loción hidratante bronceado gradual	Nivea Loción reafirmante bronceado gradual	Guerlain Autobronceador con color	Estée Lauder Autobronceador intenso
Precio envase (euros)	7,10	5,71	32,64	5,83	5,98	42,25	27,93
Contenido neto declarado (ml)	200	400	125	250	250	150	125
Tipo de piel	Pieles oscuras	Piel oscura		Piel normal (Reflejos luminosos)	Piel normal a oscura		
Precio (euros/litro)	35,51	14,28	261,12	23,33	23,93	281,67	223,44
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
ANÁLISIS FÍSICO-QUÍMICO							
pH	3,9	3,2	3,7	3,4	3,6	3,5	2,9
Viscosidad (cps)	58100	16400	85100	41200	9500	60300	29400
Extracto seco (%)	25,1	24,7	23,3	25,8	22,2	21,8	15,7
Dihidroxiacetona (%)	2,0	2,3	4,2	2,1	1,6	4,9	4,4
Eritrulosa	No	No	Sí	Sí	No	No	No
Alérgenos	Salicilato bencílico (405)	d-limoneno (1670)	Linalol (2)	d-limoneno (213)	d-Limoneno (333)	Linalol (259)	Linalol (41)
(concentración en ppm) ¹	Lilial (143)	Linalol (435)		Linalol (141)	Linalol (189)	Salicilato bencílico (240)	d-limoneno (3)
	Benzoato de bencilo (62)	Citronelol (121)		Citronelol (41)	Citronelol (38)	Alfa-acetona (67)	
	Linalol (51)	Citral (13)		Alcohol bencílico (16)	Lilial (20)	Benzoato de bencilo (29)	
	Citronelol (37)	Geraniol (10)		a-hexilcinamaldehído (14)	Citral (9)	Geraniol (19)	
		Benzoato de bencilo (5)		Lilial (14)	Geraniol (6)	Lilial (10)	
				Alfa-acetona (14)	Alcohol bencílico (4)	Citronelol (9)	
				Geraniol (10)		Alcohol bencílico (9)	
				Cumarina (4)		Cumarina (8 ppm)	
						a-hexilcinamaldehído (1)	
Calidad global	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Mejorable
Prueba de uso (del 1 al 9)	7,4	7,2	6,5	6,6	5,3	6,4	6,2

(1) Alérgenos. La normativa obliga a indicar en el etiquetado la presencia de aquellos alérgenos en concentraciones superiores a 10 ppm. Estée Lauder no indica en el etiquetado la presencia de Linalol.

euros por litro de Guerlain, Estée Lauder y Clarins. Los cuatro más baratos (Nivea, Dove, L'Oréal y Garnier) son autobronceadores progresivos y tienen menos sustancia activa (dihidroxiacetona), por lo que son adecuados para un uso cotidiano como crema hidratante que, además, broncea. Los tres más caros están concebidos para un uso ocasional, y consiguen un bronceado más rápido. La única irregularidad en el etiquetado se vio en Estée Lauder: no indica una dirección postal en algún país de la Unión Europea, a pesar de que es obligatorio hacerlo.

La mejor relación calidad-precio es L'Oréal: aprobó de forma holgada los test de laboratorio y fue el que más gustó en la prueba de uso. Para quien busca una crema que broncee rápido y no repara mucho en el precio (125 mililitros cuestan 32,6 euros), Clarins es la mejor opción. Tiene una gran calidad (la única con un "muy bien" en el análisis de laboratorio), si bien quedó en una discreta posición intermedia en la prueba de uso con 30 consumidoras.

PH ÁCIDO

Las cremas analizadas tienen un pH menor, más ácido, que el de la piel sana, que ronda el 5,5. L'Oréal (con pH 3,9) es la mejor en este sentido, y Estée Lauder (con pH 2,9), la peor. De todos modos, en la prueba práctica ninguna consumidora se quejó de molestias ni picores. Una crema demasiado líquida se escurre entre los dedos

cuando se aplica sobre la piel, pero si es demasiado espesa cuesta que la piel la absorba y tiende a quedarse adherida al envase. Es así que la viscosidad deviene característica importante de calidad en las cremas en general e influye en la percepción que de ellas tiene quien se las aplica. La crema autobronceadora menos viscosa fue Nivea, con 9.500 centipoises, y la de mayor Clarins, que casi multiplica por diez esa cifra.

Las cremas son emulsiones de agua con componentes oleosos. Una manera de medir su calidad es obtener el extracto seco, lo que queda tras eliminar el agua. Para determinarlo, se calentaron las siete cremas a 105°C hasta que sólo quedaron los aceites y otros agentes hidratantes. Estée Lauder tenía el menor extracto seco (16%), mientras que Dove fue el de mayor, con un 26%.

LA SUSTANCIA ACTIVA

La sustancia activa que broncea es la dihidroxiacetona (DHA). De su cantidad depende, en teoría, el nivel de moreno y la rapidez en conseguirlo. A quien busca un bronceado progresivo que le permita mantener un tono dorado durante varios meses le convienen productos con bajo contenido de DHA. Por el contrario, a quien desee un bronceado rápido e intenso le resultarán más apropiados autobronceadores con una mayor concentración de esta sustancia. Nivea es el menos DHA (1,6%), mientras que Guerlain (el más caro: sale a más de más de 280 euros el litro) fue el que más DHA contenía (4,9%). Clarins y Dove



¿CÓMO CONSIGUEN BRONCEAR ?

Si bien el resultado a simple vista es similar, el mecanismo que hace que la piel cambie de color cuando se expone al sol tiene poco que ver con el efecto de las cremas autobronceadoras. Los rayos ultravioleta atraviesan la capa superficial de la piel y estimulan la producción de melanina, un pigmento que se produce en la dermis, capa profunda de la piel. De allí pasa a la epidermis, lo que oscurece la piel. Los autobronceadores no generan melanina, se limitan a teñir células de la piel que están a punto de eliminarse. Por eso, su efecto no dura más de una semana. El cambio de color se produce cuando la dihidroxiacetona (DHA), sustancia activa de estas cremas, se pone en contacto con los aminoácidos de la piel. Éstos se oxidan y producen melanoidinas, de efecto similar a la melanina. Las zonas con más proteína (codos, rodillas y palmas de pies y manos) se tiñen de forma más intensa. La coloración aparece al cabo de entre tres y seis horas y llega al máximo un día después de su aplicación. Dos o tres aplicaciones a lo largo de doce horas teñirán la piel y la mantendrán con ese color durante unos diez días, si bien hay autobronceadores más rápidos y otros más lentos. Una cosa está clara: cuanto más tiempo permanezca el producto sobre la piel, más intenso será el bronceado. Es por eso que se recomienda aplicarse estos cosméticos antes de acostarse.

El tono moreno conseguido con estas cremas es más saludable que el convencional: no tiene los inconvenientes de tomar el sol, ya que no produce quemaduras ni propicia el melanoma o cáncer de piel. Pero no todo son ventajas. Este moreno cosmético no protege frente a los rayos solares, es un "falso bronceado". Otra cuestión: DHA es una sustancia natural presente en el metabolismo de plantas y animales, pero reseca la piel, por lo que no está indicada para personas con pieles muy secas; por eso, estos autobronceadores contienen sustancias hidratantes. Los autobronceadores no sólo son una forma rápida y cómoda de conseguir un tono dorado de piel, sino que constituyen una alternativa saludable y segura al bronceado natural.

incorporan, además de DHA, *eritruosa*, una sustancia similar que también colorea las capas externas de la piel.

La normativa que regula los cosméticos identifica 26 sustancias que pueden provocar alergias, cuyo uso ha de mencionarse en la etiqueta si su presencia supera las 10 partes por millón (ppm). El objetivo es que las personas alérgicas a ellas los eviten. El laboratorio midió la presencia de estos 26 alérgenos en las siete muestras, y constató que el único autobronceador sin ningún alérgeno en cantidad superior a 10 ppm era Clarins. Y que también sólo uno, Estée Lauder, contenía un alérgeno, Linalol (se trata de un perfume), en cantidad superior a 10 ppm sin mencionarlo en su etiqueta. En el autobronceador Guerlain se detectaron diez alérgenos; en Dove, nueve, y en Nivea, Garnier y L'Oréal siete, seis y cinco respectivamente. Pero en todos ellos se indicaba su uso cuando superaban el umbral de 10 ppm fijado por la norma.

Teniendo en cuenta todos los parámetros medidos en laboratorio, la crema de mejor calidad fue Clarins, única que logró un "muy bien". El resto se quedó en "bien", salvo Estée Lauder, que mereció un "mejorable".

PRUEBA DE USO

30 mujeres probaron las siete cremas durante tres días alternos sin saber de qué marca se trataba en cada caso. La mejor valoración global fue para dos de las cremas más baratas, L'Oréal (7,4 puntos sobre 9) y Garnier (7,2 puntos sobre 9). Las que menos gustaron fueron Nivea (5,3

puntos), Estée Lauder (6,2 puntos), Guerlain (6,4 puntos) y Dove (6,6 puntos).

En las siete cremas el nivel de hidratación percibido por las consumidoras que participaron en la prueba de uso fue similar. Tras la primera aplicación, apenas detectaron diferencias en el tono de color conseguido. Tras dos aplicaciones, Nivea fue significativamente peor en esta prestación que L'Oréal, Garnier, Guerlain y Clarins. Al finalizar la tercera y última aplicación, los autobronceadores con mejores resultados fueron Garnier y L'Oréal, frente a Nivea y Dove, que consiguieron los menos satisfactorios. En contra de lo que cabía esperar, los resultados en bronceado no mostraron una relación directa con la concentración de dihidroxiacetona de cada producto: mayor cantidad de DHA no significó mayor capacidad de broncear. Por otra parte, las cremas autobronceadoras tienen fama de desprender un olor fuerte y desagradable, pero ya no la merecen. La única significativamente peor que las demás en este aspecto fue Nivea, mientras que la mayoría de consumidoras comentaron lo agradable del olor de L'Oréal y Dove. En cuanto al color del producto en sí, los que más gustaron fueron los de L'Oréal y Garnier, frente a los de Clarins y Guerlain, los colores peor valorados. Por último, la crema más fácil de extender fue L'Oréal, mientras que Nivea (la menos viscosa) y Guerlain (la segunda más viscosa) fueron las peores en esta función. //

1a1 7 AUTO-BRONCEADORES



L'ORÉAL

Sale a 35,51 euros/litro.

La mejor relación calidad-precio.

Calidad global: Bien.

Leche de bronceado progresivo. De los de más extracto seco. Uno de los de menos dihidroxiacetona, DHA, la sustancia autobronceadora. Contiene cinco alérgenos en concentración superior a 10 ppm, pero están bien indicados en la etiqueta.

Prueba de uso: 7,4 puntos. El que más gustó a las consumidoras. Que destacaron su color y perfume, que era fácil de extender y el color que proporcionaba a la piel.



GARNIER

Sale a 14,28 euros/litro, el más barato.

Calidad global: Bien.

Una opción interesante.

Leche de bronceado progresivo. De los de pH más bajo. Contiene cuatro alérgenos en una concentración superior a 10 ppm, pero están bien indicados en la etiqueta.

Prueba de uso: 7,2 puntos. Uno de los que más gustó. Las consumidoras elogiaron su color y perfume, así como el color que proporcionó a la piel.



CLARINS

Sale a 261,12 euros/litro.

Calidad global: Muy bien, el mejor.

Buena opción para lograr un bronceado intenso en el menor tiempo posible.

Crema autobronceadora. La única en tarro y la más viscosa. Incluye Eritrulosa, otra sustancia autobronceadora. Carece de alérgenos en concentración superior a 10 ppm.

Prueba de uso: 6,5 puntos. Gustó su perfume y el color que dio a la piel.



DOVE

Sale a 23,33 euros/litro, uno de los más baratos.

Calidad global: Bien.

Loción para bronceado gradual. El de mayor extracto seco. Contiene Eritrulosa, otra sustancia autobronceadora. Uno de los de mayor número de alérgenos, 7 de ellos en concentración mayor de 10 ppm, pero están bien indicados en la etiqueta.

Prueba de uso: 6,6 puntos. Gustó su perfume, pero las consumidoras criticaron el color que dio a la piel.



NIVEA

Sale a 23,93 euros/litro, uno de los más baratos.

Calidad global: Bien.

Loción para bronceado gradual. El de menor viscosidad. Y también el de menor contenido en dihidroxiacetona, DHA (sustancia autobronceadora). Tiene cuatro alérgenos en concentración superior a 10 ppm, pero están bien indicados en la etiqueta.

Prueba de uso: 5,3 puntos, el que menos gustó. Fue criticado por difícil de extender y no gustaron su perfume ni el color que dio a la piel.



GUERLAIN

Precio: 281,67 euros/litro, el más caro.

Calidad global: Bien.

Autobronceador con color. El único con dispensador automático. El de mayor contenido en dihidroxiacetona (sustancia autobronceadora). Contiene cinco alérgenos en una concentración superior a las 10 ppm, pero están bien indicados.

Prueba de uso: 6,4 puntos. Gustó su perfume, pero no su color.



ESTÉE LAUDER

Sale a 223,44 euros/litro.

Calidad global: Mejorable.

Autobronceador intenso.

Incumple la normativa de etiquetado al no incluir la dirección del fabricante.

El de menor pH, y el de menor extracto seco. De los que más dihidroxiacetona, DHA (sustancia autobronceadora) contienen. Se le vio en laboratorio un alérgeno, Linalol (perfume), que el producto no declara en su etiqueta, infringiendo su obligación de hacerlo.

Prueba de uso: 6,2 puntos, no destacó en ningún apartado.



En Síntesis

Se han analizado siete cremas autobronceadoras, cuatro de ellas para bronceado progresivo y tres para bronceado inmediato. Salen desde 14 euros/litro de Garnier hasta los más de 200 euros/litro de Guerlain, Estée Lauder y Clarins.

Todos contienen dihidroxiacetona (DHA), sustancia que reacciona coloreando las capas externas de la piel. Los productos de bronceado progresivo tienen un contenido de DHA inferior al 2,5% y los de bronceado inmediato superior al 4%, pero en la prueba práctica las consumidoras no prefirieron el color ni la intensidad conseguido por los productos con más DHA.

Los autobronceadores son una alternativa sana y segura al bronceado solar. Permiten lucir un color dorado sin exponerse a los perniciosos efectos de la radiación ultravioleta. Y no se les conoce reacciones adversas.

Los siete mostraron un pH inferior al de la piel. Y su viscosidad fue muy diferente, lo que influye, sobre todo, en la dosificación del producto.

Estée Lauder no cumplía con la normativa de etiquetado al no indicar la dirección del fabricante y al no advertir de que contiene un compuesto, Linalol, que puede causar daño a personas sensibles a este alérgeno. Otros productos incluían muchos alérgenos (hasta diez) pero estaban bien etiquetados.

Teniendo en cuenta las pruebas de laboratorio, Clarins es el de mayor calidad, con un "muy bien", Estée Lauder queda en "mejorable" y el resto consigue un "bien".

En la prueba de uso con 30 consumidoras, Clarins, Garnier y L'Oréal fueron las más preferidas y Nivea la menos preferida. En lo más importante, el color que proporcionan a la piel, destacaron como mejores Garnier y L'Oréal.

La mejor relación calidad-precio corresponde a L'Oréal, el autobronceador que más gustó en la prueba de uso y de precio moderado. Para quien busque una crema que broncee rápido, siempre que esté dispuesto a gastar casi 33 euros por un envase de 125 ml, la mejor opción es Clarins, la de mayor calidad técnica aunque consiguiera un resultado sólo intermedio en la prueba de uso.