

SUSTANCIAS Y CONSERVADORES TOXICOS PARA EL CUERPO HUMANO

El simple hecho de lavarse la cara o el pelo, maquillarse, aplicarse un desodorante o teñirse el pelo se puede convertir en un atentado contra la salud si no se eligen los productos adecuados. Y es que buena parte de la industria cosmética utiliza aún como ingredientes de sus gel, jabones, perfumes, shampoo, maquillajes, desodorantes, productos para bebés, dentífricos, espumas de afeitar, etc., sustancias tóxicas capaces de provocar un sinfín de trastornos más o menos graves, cáncer incluido. Una realidad consentida por las autoridades que queremos difundir.

La normativa española sobre productos los define como "toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con las diversas partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistema piloso y capilar, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes y mucosas bucales con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto y/o corregir los olores corporales y/o protegerlos y mantenerlos en buen estado". La lista de productos que se pueden considerar cosméticos es pues amplísima y pasa por cremas, emulsiones, lociones, geles, aceites para la piel, máscaras de belleza, maquillajes, jabones, aguas de colonia y perfumes, champús, depilatorios, desodorantes y antitranspirantes, productos capilares, para el afeitado, para desmaquillar, para los labios, para el cuidado bucal y dental, para las uñas, para los bebés, para el cuidado íntimo externo, para la protección solar o para el bronceado sin sol...

Pero, ¿de qué están compuestos los cosméticos convencionales que utilizamos a diario? La ley dice claramente que no

pueden contener sustancias clasificadas como carcinógenas, mutágenas o tóxicas pero un simple vistazo a las

etiquetas (incluso de marcas internacionalmente conocidas y de prestigio) demuestra que las leyes no se respetan. Y son cada vez más los expertos que entienden que muchos cosméticos son auténticos venenos. Por legales que sean. Porque aunque la excusa sea que no son peligrosos ya que los tóxicos que contienen están en pequeñas cantidades hablamos

de productos que en muchos casos se utilizan a diario y, por tanto, la cantidad de sustancias perjudiciales que termina entrando en nuestro organismo es al final elevada. La cantidad "aceptable" de sustancias químicas tóxicas en los cosméticos debiera ser cero. Lo apoya el hecho incontestable de que hoy está científicamente demostrada la gran contaminación que sufrimos. Y luego no se entiende por qué el número de casos de cáncer aumenta en todo el mundo año tras año...

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

LOS INGREDIENTES MÁS PELIGROSOS

Según la Agencia para la Protección de la Salud del Reino Unido cada mes aparecen más de 600 sustancias químicas nuevas que se añaden a la lista de las 80.000 ya existentes. Y, sin embargo, sólo se ha constatado los efectos que provocan en humanos ¡en menos del 10% de los casos! Es decir, hay "controladas" menos de 8.000 sustancias y de

ellas están permitidas para su uso en cosmética algo más de 6.000. Permitidas... sin que entendamos además la razón ya que está constatado que muchas causan alergias, **problemas de pigmentación, irritación de la piel, trastornos hormonales** e, incluso, **cáncer y daños genéticos a futuros bebés**, como veremos a continuación. Y es que, contra lo que algunos pretenden que creamos, las sustancias de los productos cosméticos no se quedan en la capa más superficial de la piel sino que se absorben y pasan a la sangre pudiendo provocar dolencias de todo tipo.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

¿Y cuáles de esos componentes pueden ser tóxicos? Por razones de espacio no citamos todas las "sustancias sospechosas" de peligrosidad que utiliza la cosmética convencional, sólo los más comunes. Sustancias que, afortunadamente, no se usan en la cosmética natural en la que más del 90% de sus componentes son materias primas naturales de origen no animal. Aclarado este punto recogemos un listado de las sustancias consideradas más peligrosas.

Por precaución, evítelas en la medida de lo posible. Son éstas:

-Aceites minerales.

Se usa: Para mejorar la textura de las cremas de tal forma que resulte agradable ponerlas sobre la piel, son uno de los ingredientes principales de los productos para el cabello, las lociones para después del afeitado, los desodorantes, los enjuagues bucales, los aceites para bebés, las pastas de dientes, etc.

Afecciones: Son altamente cancerígenos. Cubren la piel como si fueran una envoltura de plástico de tal forma que tapan los poros, bloquean la respiración de las células, extraen la humedad de la piel y la sacan a la epidermis de manera que ésta aparece brillante e hidratada. Pero sólo aparentemente porque, en realidad, a causa de esa capa plástica que la

recubre la piel queda incapacitada para cumplir con sus funciones de defensa. Entre otras cosas, impide eliminar toxinas a través de la piel y, como consecuencia, aparecen acné, irritaciones, enrojecimientos y otros desórdenes además de hacer que envejezca prematuramente. De ahí que cuando se dejan de usar estas cremas con aceites minerales la piel aparezca aún más seca y estropeada que cuando se empezaron a usar.

En etiquetas se conocen como: Las más habituales son aceite mineral, paraffinum, paraffinum liquidum, petroleum, etc.

-Otros:

Cera microcristalina, el ozokerite, el ceresin y la vaselina. Destaca especialmente el glicol propileno.

Se usa: Líquido incoloro que forma parte de la composición de multitud de productos cosméticos... ¡y también de pinturas, detergentes para ropa, ceras para suelos y anticongelantes y líquidos de freno de los coches!

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Afecciones: De esta sustancia se pregona que ayuda a retener la humedad de la piel y que hace que ésta se perciba al tacto suave y sedosa... pero lo que no se dice es que numerosos estudios relacionan el glicol propileno con la dermatitis de contacto y con algunos trastornos del riñón o del hígado, que puede inhibir el crecimiento de las células epidérmicas e

irritarlas (de hecho se le considera el principal irritante de la piel, incluso en concentraciones muy bajas) y que puede también irritar los ojos, causar trastornos gastrointestinales, náuseas, dolor de cabeza y vómitos además de afectar al sistema nervioso central.

-Ftalatos.

Se usa: Los ftalatos son sustancias disolventes y suavizantes que se pueden encontrar con excesiva facilidad en cremas, esmaltes de uñas, perfumes, lacas de pelo y desodorantes.

Afecciones: Y eso que el Parlamento Europeo prohibió su uso -a partir del pasado 1 de enero- en la fabricación de juguetes que puedan meterse en la boca y en artículos de puericultura ya que se les relaciona con daños en los sistemas reproductor y endocrino así como con un aumento del riesgo de padecer asma y cáncer. Así al menos consta en algunos

estudios; por ejemplo, en el realizado por la Universidad de Rochester (Estados Unidos) que señala que la exposición a estas sustancias está también ligada a un elevado riesgo de anomalías genitales en bebés varones. Pues bien, hay seis tipos de ftalatos que no se pueden usar ya ni en la fabricación de juguetes por razones de seguridad pero puede

encontrárselos en diversos cosméticos.

En etiquetas se conocen como: Hablamos del dietilhexiloftalato (DEHP), el dibutilftalato (DBP), el butilbenzilftalato (BBP), el diisonilftalato (DINP), el diisodeciloftalato (DIDP) y el dinocilftalato (DNOP).

-Fenol y fenil.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Se usa: El fenol y el fenil son sustancias que se utilizan como desinfectantes en el ámbito de la medicina y como conservantes en la industria de la cosmética.

Afecciones: En el caso del fenol, por ejemplo, es conveniente saber que se trata de un alcohol que se produce mediante la oxidación parcial del benceno lo cual lo convierte en un ingrediente tóxico que puede afectar al sistema nervioso central, al corazón, al hígado, al riñón y a la piel.

En etiquetas se conocen como: Nitrophenol, phenolphthalein o chlorophenol son sólo algunas de las denominaciones bajo las que puede aparecer. En cuanto al fenil -que se incluye muy a menudo en los cosméticos con el nombre de phenylenediamine sulfate- penetra por la piel, accede al torrente sanguíneo y puede causar problemas hepáticos.

Información adicional: Estos alcoholes son incorporados en productos de todo tipo pero especialmente en los enjuagues bucales. De hecho, algunos contienen más alcohol que la cerveza, el vino y otros licores (por ejemplo, el conocido Listerine contiene un 21,6% de alcohol y por ello en el recipiente figura una etiqueta de advertencia). Etiqueta que, sin embargo, no aparece en las lacas para el pelo, en muchas de las cuales el 95% de su composición la suele constituir el alcohol etílico. Pues bien, debe saber que cuando se enjuaga la boca con ellos el alcohol actúa como solvente y hace a los tejidos más vulnerables a padecer distintas dolencias, incluido el cáncer. Al menos así lo demuestran algunos estudios realizados al respecto. Los datos no dejan lugar a la duda: los varones que normalmente utilizan enjuagues que contienen un 25% de alcohol tienen un 60% más de posibilidades de padecer cáncer de boca o de garganta que quienes no los usan. En el caso de las mujeres ese peligro llega ¡al 90%!

-Ingredientes artificiales o sintéticos.

Se usa: La lista de cosméticos que contienen ingredientes artificiales o sintéticos es prácticamente interminable: champús, dentífricos, jabones, geles, limpiadores faciales, lociones, acondicionadores para el pelo, mascarillas, etc.

Afecciones: Por un lado están los PEGs -abreviatura de glicol polietileno- que son sustancias emulgentes que se utilizan para cuajar agua y grasa o detergentes. En sí mismas no son tóxicas pero contribuyen a eliminar el factor protector natural de la piel por lo que el sistema inmune queda más expuesto y, por tanto, es más vulnerable. Es decir, que la piel

y, por extensión, el organismo se hacen más receptivos a otras sustancias, incluidas las tóxicas. De ahí que no se permita usar más de cinco PEGs en un mismo producto.

En etiquetas se conocen como: Pues suelen aparecer con las siglas PEG seguidas de un número que indica su peso molecular pero también se las reconoce por las letras eth al final como es el caso de steareth, cetareth o (uno de los más empleados) sodium laureth sulfate. Este último no debe confundirse con el sodium lauryl sulfate, un detergente muy irritante utilizado en el 90% de los champús y dentífricos convencionales que se encuentran en el mercado. Su efecto es tal que, por el simple contacto con la piel, se absorbe y se almacena en los tejidos del corazón, el hígado, los pulmones, los ojos y hasta el cerebro. También afecta al sistema inmune, interactúa con otros ingredientes favoreciendo la aparición de cáncer y en cantidades suficientes puede modificar el material genético contenido en las células. De hecho, en los laboratorios se utiliza para inducir mutaciones en bacterias. Además, al menos en animales, causa problemas de pigmentación en la piel, corroe los folículos pilosos y retarda el crecimiento del pelo.

Otro químico extremadamente peligroso es la diethanolamine (DEA). Y eso que se trata de una base detergente y espesante que figura en la etiqueta de más de 600 productos cosméticos y para el hogar. Sobre esta sustancia se afirma que, aplicada en repetidas ocasiones sobre la piel de ratas, hace aumentar exponencialmente la incidencia de cánceres de hígado y de riñón. Afirmaciones sobre su peligrosidad son corroboradas por John Bally -supervisor de la División de Cosméticos de la Food and Drugs Administration o FDA (la "Agencia del Medicamento" estadounidense) al reconocer que diversos estudios han establecido el riesgo que implica una exposición continua a ella, especialmente en el caso de los niños.

-Colorantes.

Se usa: Son sustancias que se emplean para darle el color deseado a cremas, geles de baño, maquillajes, tintes, etc.

Afecciones: Muchos de ellos han demostrado -al menos en animales- ser altamente cancerígenos y alterar las moléculas de ADN.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

En etiquetas se conocen como: Sus denominaciones incluyen las sílabas anilin o anilid -por ejemplo, el acetanilid- o por otras fórmulas más sencillas como HC (HC Orange 3), Acid (Acid red 73) o Pigment (Pigment Green 7).

-Solventes.

Se usa: Algunos de ellos -como los que contienen el término isopropil- se usan también como solventes de pinturas y forman parte de la composición de los líquidos anticongelantes de los coches. Es una sustancia derivada del petróleo que, sin embargo, la industria cosmética convencional incluye en tintes de pelo, cremas de mano, exfoliadores, cremas y espumas de afeitar, colonias y otros muchos cosméticos.

Afecciones: Muchos estudios relacionan los solventes con el aumento de la incidencia de cáncer.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

-Fragancias artificiales.

Se usa: En fragancias muy baratas y de fácil producción que se añaden a perfumes, gel de ducha, jabones, desodorantes, productos para los bebés, shampoos, cremas de manos y corporales, etc.

Afecciones: Se las considera peligrosas porque son bioacumulativas y se sospecha que puedan producir trastornos en los sistemas reproductor y endocrino. Además se ha observado que una vez sobre la piel pueden causar alergias,

dolores de cabeza, mareos, tos, manchas oscuras en la piel, pérdidas de concentración y hasta cáncer.

En etiquetas se conocen como: Acetil hexametil -que incide sobre el sistema nervioso- o bromocinnamal -que resulta irritante para la piel-. Una de las más utilizadas es el tonalide.

-Liberadores de formaldehído.

Se usa: Se trata de uno de los conservantes más utilizados por ser un potente antimicótico. De ahí que se utilice incluso en la fabricación de materiales de construcción y de muebles ya que previene y evita la aparición de moho y hongos.

Afecciones: Es altamente cancerígeno por inhalación. Además exponerse a él puede causar dolores articulares, de cabeza o de pecho así como alergia, irritación y envejecimiento prematuro de la piel, daño en las membranas celulares y malformaciones en los fetos. Su uso está prohibido en cosmética pero como es un conservante muy barato y efectivo la

industria se las ha ingeniado para crear sustancias que directamente no se pueden considerar formaldehídos pero que lo liberan.

En etiquetas se conocen como: ¿Cómo reconocerlas? De dos formas. Una es fijarse en los ingredientes que se acompañan de la palabra urea como diazolidinil urea, imidazolidinil urea o poliximetileno urea (no debe confundirse con la urea que se encuentra en la sangre y que es el resultado del metabolismo de las proteínas). La otra forma de identificar estas sustancias es fijarse en que llevan las letras DM delante del nombre del conservante químico como es el caso de la DM hidantoina. Respecto de estas dos sustancias destacan los estudios realizados en la prestigiosa Clínica Mayo (Estados Unidos) que demuestran que el imidazolidinil urea y el DM hidantoina irritan el aparato respiratorio y la piel y pueden producir palpitaciones. Y los mencionados no son los únicos conservantes liberadores de formaldehído. También lo hacen el dimetil oxazolidino, el armilacetato o el alkifenol.

-El talco.

Se usa: El talco forma parte de numerosos productos cosméticos, entre ellos los maquillajes y los polvos para los bebés. Pero también se emplea para lubricar los condones.

Afecciones: Es una sustancia químicamente muy similar al asbesto o amianto, elemento conocido por provocar cáncer (especialmente de pulmón). En este sentido, por ejemplo, ya en 1997 se publicó en la Revista Americana de Epidemiología que a largo plazo usar talco en la zona genital hace que el riesgo de padecer cáncer de ovarios aumente hasta un 60%. Además se sabe que tapa los poros de la piel y que impide sus funciones normales.

-Aluminio.

Se usa: En cosméticos, cremas hidratantes, pintalabios, desodorantes, antitranspirantes, etc.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Afecciones: Es otro elemento sobre el que también hay sospechas fundadas acerca de su toxicidad. De hecho se han realizado numerosos estudios -algunos de ellos incluso por la Organización Mundial de la Salud- sobre la relación entre el aluminio y el Alzheimer. Destacando el hecho de que en las autopsias realizadas a pacientes que padecían esa

enfermedad se encontraran en sus cerebros grandes concentraciones de aluminio. Además gracias a esas investigaciones se sabe que el aluminio puede unirse al ADN y modificar su estructura así como alterar la actividad de los genes. Y su absorción se produce tanto por vía oral como a través de la piel. Un ejemplo de la utilización cosmética del aluminio es su presencia (en forma de clorhidrato de aluminio) en la mayoría de los antitranspirantes que se encuentran en el mercado. Sólo que si bien su acción astringente consigue reducir o inhibir el flujo de sudor también puede causar cáncer de mama al provocar la mutación de las células. Ello se debe al parecer a que al evitar la eliminación de toxinas a través de las axilas fuerza al cuerpo a depositarlas en las glándulas linfáticas que se encuentran bajo los brazos. Y tal

sería la razón de que la mayoría de los tumores cancerígenos de mama se encuentren precisamente donde se encuentran esas glándulas.

Cabe agregar que efectos similares a los del clorhidrato de aluminio los provocan los **parabenos**, sustancias bacteriostáticas y fungicidas utilizadas en multitud de productos de belleza. Estas sustancias pueden imitar el comportamiento de los estrógenos y favorecer el crecimiento de tumores asociados a los niveles de éstos como es el caso del cáncer de mama. Lamentablemente los parabenos -en cualquiera de sus formas- se encuentran en más del 90% de los productos que permanecen en piel y en más del 70% de los que se enjuagan.

-Mercurio.

Se usa: El mercurio es un **metal pesado de elevada toxicidad** a pesar de lo cual a la industria cosmética se la permite utilizarlo como conservante en productos de maquillaje y desmaquillaje de los ojos siempre que su concentración máxima sea del 0,007%.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

En etiquetas se conocen como: Tiosalicilato de etilmercurio.

-Antioxidantes sintéticos.

Afecciones: Cabe mencionar el butilhidroxitolueno o BHT (también puede aparecer como E-321). Se trata de un antioxidante sintético que a pesar de no ser

un agente mutágeno es capaz de modificar la acción de ciertas sustancias que pueden provocar cáncer. Se ha constatado en ratas que a altas dosis afecta a la reproducción y al número y desarrollo de las crías.

OPTE POR LO NATURAL

Tras lo expuesto nuestro consejo es obvio: opte por productos naturales. Y sepa que para que un cosmético pueda considerarse "natural" ha de estar compuesto en más del 90% por materias primas naturales de origen no animal y carecer de sustancias irritantes, tóxicas o peligrosas. Tienen además la ventaja de que las sustancias que se usan en su fabricación proceden mayormente de plantas por lo que en muchos casos fortalecen y mejoran también las funciones dérmicas. Eso sí, sepa que no existe una cosmética 100% natural ya que la mayoría de los productos llevan algún conservante (aunque sea suave) para garantizar su durabilidad y un emulgente que permita mezclar y cuajar las sustancias obtenidas

de las plantas y el agua. En todo caso, la cantidad de sustancias químicas o sintéticas que se añaden (como vemos, por pura necesidad) es menor de un 10% de la composición final del producto. Esto explica, entre otras cosas, su elevado precio, superior al de los productos que para los mismos fines ofrece la industria cosmética convencional. Claro que cuando está en juego la salud no debería haber ninguna duda a la hora de elegir.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Cómo entender la etiqueta

A veces puede resultar complicado entender qué estamos poniendo sobre nuestra piel, cabello o dientes. Sobre todo porque, más allá de necesitar unas mínimas nociones de química, hemos de desentrañar las ingeniosas denominaciones bajo las cuales algunos fabricantes ocultan las sustancias más "sospechosas". De ahí que a principios de la década de 1980 la Food and Drug Administration (FDA) estadounidense estableciera las reglas según las cuales han de figurar los ingredientes en las etiquetas de los cosméticos. Esa regla se llama INCI -siglas en inglés de International Nomenclature of Cosmetic Ingredient (Nomenclatura Internacional de Ingredientes en la Cosmética) y establece que los nombres de las sustancias aparecerán en su forma latina y enumerados según su cantidad en orden descendente. Es decir, que la sustancia más cuantiosa se nombra en primer lugar y la menos cuantiosa en el último. Esta declaración de ingredientes debe ser completa y exhaustiva de tal forma que en ella estén incluidos todos, desde los emulgentes a los conservantes.

Se pretendía con ello que el consumidor tuviera así una mínima orientación ya que cuantas más sustancias naturales están enumeradas en los primeros lugares más natural será el producto.

Saber comprar cosmética

Para valorar la calidad de un producto cosmético es necesario leer la etiqueta y asegurarse de que se ha empleado la nomenclatura INCI. Es lo único que le dará información fiable.

Hecho esto sepa que un buen producto cosmético no necesita más de 30 ingredientes y, por tanto, se recomienda evitar aquellos que tengan una lista interminable, incluso compuesta a veces por más de 50 sustancias como ocurre con algunas cremas hidratantes. Sólo si en los primeros lugares del listado aparecen sustancias naturales podremos disculpar la presencia de sustancias químicas. Algunas de éstas -básicamente gelificantes o emulgentes- son necesarias para poder mezclar sustancias naturales que no podrían fundirse sin ayuda artificial.

Descarte también los productos que prometan las propiedades de "esencias" como la manzana, el melón, la sandía, la fresa, la pera, etc. Estas frutas no contienen aceites y, por tanto, no es posible extraer de ellas aceites esenciales naturales. El aroma de dichos productos no será natural.

Use el sentido común. Desconfíe de los productos que digan contener algo así como "extractos naturales reconstituidos" pues se trata de simples copias del olor o de las propiedades de una planta.

Por último, entienda que es lógico que los productos naturales sean considerablemente más caros que los químicos ya que éstos no dependen de factores tan variables como los cultivos, las temperaturas, las sequías, las plagas, etc.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY