

SÍ, LOS CONSERVANTES EN COSMÉTICA SON NECESARIOS SEGÚN LOS DERMATÓLOGOS

Existe un marketing del miedo que conviene identificar. Si determinados ingredientes están permitidos en cosmética, es porque existe evidencia que aporta la seguridad necesaria, según la Dra. Inés Escandell. La cosmética es química



Foto: Unsplash

Desde el **Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET)** de la AEDV, la **Dra. Inés Escandell** aclara las posibles dudas sobre la seguridad de los parabenos, y habla también de los sulfatos y siliconas.

La función de los conservantes en un cosmético

“El uso de conservantes es esencial en la mayoría de las fórmulas cosméticas, especialmente en aquellas que contienen agua (la gran mayoría). Su función principal es prevenir el crecimiento de microorganismos patógenos en el producto.

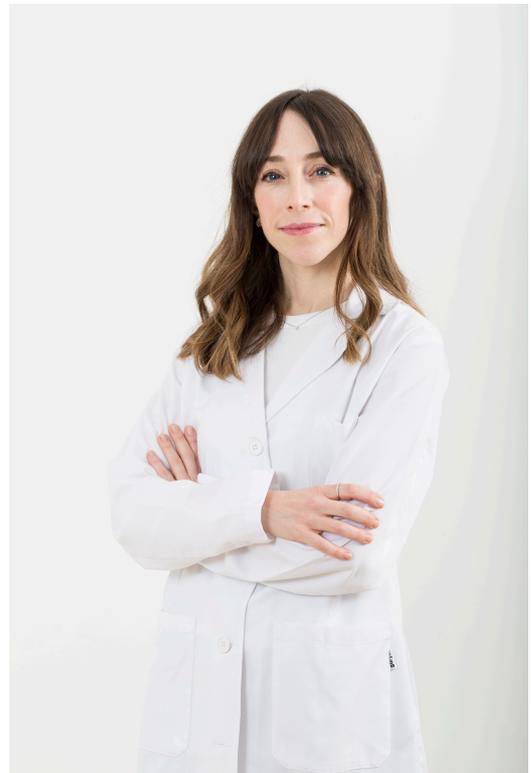
Sin conservantes, los cosméticos tendrían una vida útil mucho más corta, y utilizarlos tras un breve periodo podría implicar riesgos para la salud. La proliferación de bacterias patógenas en estos casos podría dar lugar a infecciones tras su aplicación. Por esta razón, la incorporación de conservantes resulta imprescindible en la formulación de muchos productos cosméticos”, aclara la Dra. Escandell, dermatóloga del GEDET.

Un conservante NO es malo por ser químico

“No existe nada inherentemente negativo en los compuestos químicos; cada uno tiene propiedades y funciones específicas. Cuando hablamos de productos químicos, hablamos de cualquier materia: desde el metilparabeno hasta el agua o el aceite esencial de lavanda, todos son químicos. El riesgo asociado a cualquier sustancia química depende de la cantidad o el nivel de exposición. En dosis elevadas, es posible que prácticamente cualquier producto produzca efectos negativos, pero en cantidades bajas, los efectos adversos suelen ser mínimos y, en la gran mayoría de los productos usados actualmente en cosmética los beneficios superan a los posibles riesgos”.

Un cosmético es una mezcla de productos químicos

“Un cosmético es una mezcla de productos químicos, que pueden ser naturales (como al mezclar agua y bentonita para hacer una mascarilla de arcilla) o sintéticos (al combinar agua con glicerina, emulsionantes y conservantes para elaborar un producto hidratante). En esencia, la cosmética es química. Existen muchos productos sintéticos, y la gran mayoría están sujetos a una regulación estricta que garantiza su seguridad.”



Dra. Inés Escandell, dermatóloga del GEDET

Parabenos: Qué son y qué tipos hay

“Son un grupo amplio de compuestos que se han utilizado durante años en cosmética debido a que son muy eficaces inhibiendo el crecimiento de bacterias y otros microorganismos, incluso a bajas concentraciones; son generalmente seguros desde el punto de vista de alergia o irritación (la alergia a los parabenos es mucho menos frecuente en comparación con otros conservantes); y además, son relativamente

asequibles. Estas propiedades han hecho que, durante muchas décadas, los parabenos hayan sido uno de los grupos de conservantes más utilizados y estudiados.

PARABENOS PERMITIDOS Y CONCENTRACIÓN

“Actualmente en la comunidad Europea solo está permitido el uso de cuatro parabenos: Metilparabeno (Methylparaben), Etilparabeno (ethylparaben), propilparabeno (propylparaben) y butilparabeno (butylparaben). En términos de eficacia antimicrobiana, probablemente el metilparabeno sea el más eficaz a menor concentración”.

“La regulación en cuanto a la cantidad de parabenos permitidos en una fórmula es estricta y se ha propuesto en base a los estudios de seguridad. La cantidad de metilparabeno o etilparabeno no puede superar el 0,8% del total de la fórmula, y el propilparabeno y butilparabeno se pueden utilizar en concentraciones de hasta el 0,14%. En caso de que una fórmula contenga distintos parabenos, la suma no puede exceder el 1%”, según la Dra. Inés Escandell.

En qué productos encontramos parabenos

“Los conservantes son necesarios en un gran número de productos cosméticos, y en general, aquellos que contienen un mayor porcentaje de agua son los que van a requerir el uso de un sistema de conservantes más estable para prevenir el sobrecrecimiento de microorganismos. **Pese a que el uso de los parabenos ha disminuido, probablemente por la influencia de la opinión de los consumidores y las regulaciones recientes, se siguen usando en cosméticos faciales** (cremas, lociones hidratantes...), en **maquillajes** (generalmente bases de maquillaje líquidas, máscaras de pestañas), productos de higiene (gel de ducha, loción corporal, desodorante...) **y productos capilares** (champú, acondicionador...)”.

Identificarlos en la etiqueta

“Como he mencionado, solo existen cuatro parabenos cuyo uso está permitido en cosmética. Si leen alguno de los cuatro nombres en la fórmula INCI, los usuarios pueden saber si el producto contiene parabenos. Con respecto a la concentración, no es posible saber cuál está presente en cada fórmula solo con el envase, pero sí hay

garantías de que no superará los límites que establece la UE si son productos adquiridos en el mercado europeo”.

Sulfatos: no necesariamente agresivos

“Los sulfatos son tensioactivos aniónicos (carga negativa) que se utilizan en productos de higiene, especialmente champús. Los productos con sulfatos van a retirar muy bien los restos de sebo y detritus del cuero cabelludo, ayudando a mantener una higiene adecuada del cuero cabelludo, pero su mala prensa viene porque muchos sulfatos pueden dañar levemente la fibra capilar (especialmente en cabellos tratados) al ser algo más agresivos. No obstante, hay una gran cantidad de sulfatos distintos, y el porcentaje en la fórmula y su combinación con otros ingredientes va a determinar el que un producto tenga más o menos detergencia y que dañe más o menos la fibra. Por ello, **ver la palabra “sulphate” en el INCI de un champú no va asociado necesariamente a que se trate de un producto agresivo para la fibra.** “

Siliconas: sensación sedosa

“Tienen múltiples funciones: En productos faciales, corporales y capilares, actúan como hidratantes y acondicionadoras, mejorando la suavidad de la piel y del cabello. La mala prensa de las siliconas, en gran medida impulsada por las redes sociales, se debe a algunas preocupaciones como:

1. Acumulación en la fibra capilar (“build-up”): Algunas siliconas insolubles en agua pueden acumularse, lo que se traduce en un cabello más pesado y con menos brillo.
2. Impacto ambiental: Ciertas siliconas, especialmente las no biodegradables, pueden tener efectos negativos en el medio ambiente.

El término “siliconas” abarca una amplia gama de compuestos con características distintas. Por lo tanto, no todas presentan los mismos inconvenientes ni son perjudiciales.

Disruptores endocrinos en cosmética: efectos no relevantes

“La cosmética puede contener ingredientes con efecto de disrupción endocrina, aunque probablemente a las dosis permitidas no tenga efectos muy relevantes con la información de la que disponemos actualmente. Además, la cosmética no representa la principal fuente de exposición a disruptores endocrinos para la población”.

El marketing del miedo

“Sí, existe un marketing del miedo que a veces no es fácil de identificar. Hay que tener claro que en nuestro medio, **contamos con entidades reguladoras encargadas de revisar la seguridad de la cosmética, y por ello, si hay ingredientes permitidos en cosmética, es porque con la evidencia que existe, se consideran seguros.** Leer reclamos en productos como: *sin parabenos, sin sulfatos o sin siliconas* es una estrategia para fomentar el miedo en los consumidores hacia otros productos que no contengan estos reclamos, y por tanto, asumir que están consumiendo productos más seguros si compran este tipo de cosméticos. Además, cuando una marca insiste en un mensaje negativo hacia un ingrediente que está permitido por la legislación, probablemente es porque ofrece a la venta productos que contienen otros ingredientes que tienen funciones similares y pretende generar miedo y así evitar la compra de otros de la competencia, además de ser engañoso. **Es fundamental contrastar lo que vemos en publicidad con el discurso de profesionales de la cosmética:** químicos, formuladores, dermatólogos, farmacéuticos, y así, no caer en ideas erróneas que solo tienen como objetivo incrementar las ventas de un producto. Aprovecho para recordar que **el dermatólogo es el profesional médico de referencia a la hora de tratar la salud y belleza de la piel**”.

***La Dra. Inés Escandell es dermatóloga del GEDET y del Grupo Dermothéque en Alicante**

Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica GEDET

Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)

C/Ferraz 100, 1º izqda. 28008 Madrid
 Tel. 610566283
www.aedv.es / www.gedet.aedv.es

Comunicación: Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET. scapafons@gmail.com.
 Tel. 666501497

Alba Galván. Comunicación AEDV. comunicacion@equipo.aedv.es

GEDET: El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) es uno de los Grupos de Trabajo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se reúne anualmente para ofrecer nuevas evidencias científicas contrastadas en el área de la dermatología terapéutica y estética. El Coordinador actual es el **Dr. Vicent Alonso Usero.*