

integral



VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

Nº 345 • ESPAÑA: 2,95 €

CÓMO SER MÁS CREATIVOS

Aromaterapia
para estar sanos

Territorio de lobos
Una especie que resurge

Abre tus chakras
Ejercicios para la armonía

El futuro de la biomasa
Energía eléctrica limpia

El viaje interior
Por Carlos Fresneda

INFORME
El peligro de
las amalgamas
dentales

Cosmética 100% natural

Sin ingredientes químicos y sin riesgos para la salud

PORTUGAL: 2,95 € MÉXICO: \$ 20

00345

8 414090 251228

MC
MAGAZINES



Cosmética ecológica

Cuidar la piel, la salud y el medio ambiente, sin usar cosméticos con derivados del petróleo, es posible gracias a la eclosión de una amplia gama de productos naturales certificados.

TEXTO MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO

El año 2008 ha sido el del *boom* de la cosmética natural y ecológica. Se ha multiplicado el número de marcas que ofrecen productos certificados y se ha avanzado en la creación de un aval único y reconocible por los consumidores. Además, algunas empresas españolas se han sumado al grupo de pioneros que ofrecen productos respetuosos con la piel y con el planeta.

Los consumidores buscan productos que estén de acuerdo con su forma de ver el mundo. Los que, además de su aspecto, quieren cuidar su salud y no causar daño a la naturaleza ya no pueden comprar a precio de oro cosméticos cuyos ingredientes se obtienen del petróleo y no están libres de efectos secundarios. El *glamour* de la publicidad no es suficiente para que los consumidores responsables

piquen el anzuelo, sobre todo cuando ya es posible encontrar alternativas de empresas concienciadas. Las ventas de cosmética natural crecen un 20 por ciento cada año, mientras que la cosmética convencional está estancada. Por eso, para crecer, grandes firmas convencionales como L'Oreal o Clarins han adquirido marcas con todos los requisitos de la cosmética natural y ecológica.

Los fabricantes de productos naturales se han enfrentado siempre a la competencia desleal de la industria mayoritaria. Cosméticos elaborados casi por completo con sustancias derivadas del petróleo muestran en las etiquetas y la publicidad bellas imágenes de plantas, destacan los "ingredientes naturales" que no llegan al uno por ciento de su composición o no dudan en presentarse como ecológicos. Si en el terreno de la alimentación hay una ley que reserva los

términos ecológico, orgánico o biológico para los productores que cumplen una serie de condiciones, en el ámbito de la cosmética reina el caos.

UNIFICACIÓN DE CRITERIOS

Ante la situación de vacío legal, los fabricantes de cosméticos naturales y ecológicos han promovido la creación de avales que garanticen ante los consumidores la calidad de sus productos. Un grupo de empresas alemanas aprobó en 2001 el pliego de condiciones para recibir el sello de cosmética natural de la asociación BDIH. Estas mismas empresas, agrupadas ahora en la asociación NaTrue, acaban de lanzar un nuevo sello con tres variantes: "productos naturales", "con ingredientes ecológicos" (70% del contenido, excluida el agua) y "ecológicos" (al menos un 95% debe ser de cultivo orgánico).





Conviene evitar

Sólo el 10% de las más de 10.500 sustancias que utiliza la industria cosmética ha probado su seguridad para la salud. La lista de ingredientes que convendría evitar por precaución es demasiado larga para ser publicada, pero éstos son algunos de los sospechosos más frecuentes.

■ POR CONTENER O DESCOMponERSE EN EL CANCERÍGENO FORMALDEHÍDO:

2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol; Diazo-lidinyl urea; DMDM hydantoin; Imidazoli-dinyl urea; Quaternium 15.

■ POR CAUSAR REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES:

Extractos de *Evernia prunastri* o de *Evernia furfuracea*; Isoeugenol; Cinnamal; Methylchloroisothiazolinone; Methylisothiazolinone.

■ POR EXISTIR LA SOSPECHA DE QUE PUE- DA SER CANCERÍGENO, disruptor hormo- nal, contener metales pesados, favorecer la resistencia a los antibióticos:

Diethyl Phthalate (DEP); Dimethyl Phthalate (DMP); Bronopol; Padimate-O (octyl di-methyl PABA); Parsol 1789; 1,4-Dioxane; Parabens (butyl-, ethyl-, methyl- y propyl-paraben; Blue 1 (E133); Green 3 (E142); D&C Red 33 (E127); FD&C Yellow 5 (E102); FD&C Yellow 6 (E110); Benzophenone; Metilbencilideno; Homosalate; Octyl-methoxycinnamate (octinoxate); BHA/BHT; Parfum o fragrance; Edta; Paraffin; Paraffinum liquidum; REGs; Triclosan.

Las empresas francesas, por su parte, se adhieren a Ecocert y Cosmebio. Y las italianas, al Aiab Cosmesi. Las británicas, al de Soil Association. Las norteamericanas usan el sello gubernamental de los alimentos ecológicos, el USDA Organic, y acaban de crear un nuevo aval para la cosmética natural. En España, las pioneras optan por Ecocert.

Todos implican unos requisitos similares en la obtención de ingredientes y su elaboración. Pero hay diferencias que ni el consumidor más informado conoce. Por eso, las entidades certificadoras y empresas europeas trabajan desde hace cuatro años para redactar unos criterios armonizados de exigencia de las cosméticas natural y ecológica que, además, puedan servir de base para una futura directiva de la Unión Europea. Estos principios establecerán que los productos "naturales" contendrán exclusivamente ingredientes

de origen vegetal no sometidos a transformaciones ajenas a la "química verde", mientras que para los productos "ecológicos" se fijará que un mínimo de entre el 15 y el 20 por ciento del peso—excluyendo el agua—sea de origen certificado.

En ambos casos, una proporción mínima de componentes podrá obtenerse en el laboratorio, pero respetando determinadas normas—habrá una lista de agentes químicos aceptables e inaceptables—. Ambos sellos garantizarán que no se utilizarán derivados del petróleo ni otras sustancias artificiales prohibidas.

¿NATURAL Y SIN SELLO?

En el mercado español se puede encontrar casi medio centenar de marcas que muestran alguno de los avals mencionados; hace dos años se podían contar con los dedos de las manos. No obstante, algunos fabricantes con tradición en

el sector natural se resisten a adherirse a algunos de los sistemas de certificación, bien porque les supone gastos económicos añadidos o bien porque la situación actual les parece confusa. Por tanto, es posible encontrar productos con la máxima calidad y seguridad que no exhiben un aval en la etiqueta. La garantía última es la lista de ingredientes.

Tanto los cosméticos ecológicos como los naturales emplean sustancias orgánicas afines a la piel y minerales inocuos. Los aceites vegetales están formados por ácidos grasos que se encuentran también en la piel. Se integran mucho mejor en el manto lipídico que las parafinas, las siliconas y otros derivados del petróleo que taponan los poros.

Además, las grasas vegetales van acompañadas de nutrientes protectores y agentes antioxidantes que favorecen la regeneración de la piel. Es el caso de los aceites

de germen de trigo, de aguacate o de espinillo amarillo, que contienen una gran cantidad de vitaminas que neutralizan la acción dañina de los radicales libres.

Otros aceites (de hueso de albaricoque, de palma, de borraja o de onagra) son ricos en ácidos grasos insaturados que protegen la piel del resecamiento. El aceite de almendras dulces, en cambio, muy suave y valorado por su buena tolerancia, se utiliza como vehículo para otras sustancias activas vegetales.

Como emulsionantes, sustancias que favorecen la mezcla de los ingredientes grasos, el agua y el resto de constituyentes del producto, se usa lecitina de soja o cacao en vez de polietilenglicoles (los omnipresentes PEG en las listas de los ingredientes de la cosmética convencional), que permeabilizan demasiado la piel y la hacen más vulnerable.

SIN PERFUMES SINTÉTICOS

Los productos cosméticos naturales no contienen conservantes artificiales ni perfumes sintéticos. Éstos últimos aparecen en la cosmética convencional con el término *parfum*, que no se refiere a una sola sustancia sino a una fórmula con decenas de ingredientes y que es secreta —la ley lo permite— por razones comerciales. El secreto impide estudiar a fondo los problemas de salud provocados, pero se sabe que están relacionados con las alergias, trastornos hormonales e hipersensibilidad a los productos químicos. La cosmética natural recurre a los aceites esenciales para conferir aroma a los productos.

Si hace unos años los elaboradores de cosmética natural ofrecían una gama de productos básicos que no se podía comparar con la abundancia de los catálogos convencionales, actualmente la variedad en la oferta es perfectamente equiparable. Desde tintes de pelo a cremas solares, pasando por lápices de labios, maquillaje, desodorantes, champúes y geles, el mercado natural y ecológico tiene de todo.

Los productos para el cuidado de la cara son lógicamente abundantes. Hay líneas para piel seca, grasa, sensible o mixta. Se ofrecen cremas de lavado, *peelings*, fluidos de absorción rápida, aceites faciales, cremas hidratantes, mascarillas... La cosmética natural brinda una alternativa a las personas con piel sensible y a las alérgicas que no soportan el contacto con los pro-

14 marcas ecológicas

Seleccionamos algunas de las firmas más importantes que



Dr. Hauschka

El doctor Rudolf Hauschka fundó en 1935 los laboratorios Wala para elaborar medicinas antroposóficas a base de extractos acuosos de plantas, según la teoría biodinámica de Rudolf Steiner. En 1967, Wala lanzó la línea de productos cosméticos Dr. Hauschka, que continúan elaborándose con criterios biodinámicos y respetando las condiciones del aval BDIH. Toda la energía utilizada en la producción procede de plantas hidroeléctricas



Tautropfen

Tautropfen es el primer y principal elaborador mundial de productos para cuidados corporales con el exigente aval Demeter de la agricultura ecológica biodinámica. Las flores o hierbas empleadas en sus productos se prensan con aceites en frío y se dejan madurar durante ocho semanas dentro de grandes esferas de cristal expuestas al sol. De este modo se obtienen los ingredientes necesarios para una gama compuesta por medio centenar de productos.



Börlind

En 1959 nació en Calw, en la Selva Negra alemana, la empresa de cosmética natural Börlind, centrada en el desarrollo de productos naturales, sin ingredientes sintéticos. Las sustancias vegetales que componen sus cosméticos proceden preferentemente de cultivos biológicos controlados. Su marca Annemarie Börlind tiene una amplia gama y la marca Anne Lind cuenta con una línea de geles de ducha y lociones corporales certificada con el aval BDIH.



Weleda

"En armonía con la naturaleza" es el lema de Weleda, empresa creada en 1921 en Arlesheim (Suiza) para elaborar medicinas según las ideas del filósofo austriaco Rudolf Steiner y de la doctora holandesa Ita Wegman. Hoy en día ofrece, además de medicinas y suplementos nutricionales, casi 100 productos para el cuidado personal cuya formulación está pensada para apoyar la salud de la piel y el organismo. Todos sus productos disponen del aval BDIH.

de referencia

cuentan con la garantía de los certificados Ecocert y BDIH



Logona, Sante y Aqua Bio

En 1977, en plena expansión del movimiento verde, un grupo de amigos de Hanover (Alemania) comenzó a elaborar artesanalmente productos para la higiene personal. Logocos elabora unos 200 productos bajo la marca Logona, avalados por el BDIH. En 1990 adquirió Sante y el pasado mayo presentó la nueva marca Aqua Bio. Logocos tiene en cuenta el impacto ecológico de los envases y el consumo de energía en la fabricación.



Mondeconatur

El aromaterapeuta Joan Cano fundó en 1987 la empresa de cosmética Mondeconatur, con la intención de elaborar productos lo más naturales posible, sin perfumes sintéticos y perfumados con aceites esenciales que favorecen la salud de la piel y del organismo en general. La empresa es una de las referencias españolas del sector y recientemente ha presentado su primer producto con aval Ecocert, la pasta de dientes BioMent.



Primavera Life

Ute Leube y Kurt L. Nübling crearon en 1986 en Bavaria (Alemania) una empresa con el objetivo de aplicar al desarrollo de productos cosméticos su pasión por los aceites esenciales. La propia empresa cultiva, con métodos ecológicos certificados, las diferentes plantas que se emplean para elaborar las esencias. En su catálogo se encuentran más de 700 fórmulas, avaladas por BDIH, para todas las necesidades del cuidado personal.



Lavera

De la preocupación de Thomas Haase por tratar su neurodermitis y vivir de manera sana, surgió en 1987 la idea de crear Laverana. El primer producto que formuló fue un lápiz labial que superó la prueba de su propia piel. Actualmente, elabora más de 300 productos con aval BDIH bajo las marcas Lavera y Laveré (todavía no introducida en el mercado español). Sus cosméticos son testados en personas voluntarias que presentan una piel especialmente sensible.

ductos convencionales. Las madres buscan cosméticos sin riesgo durante su embarazo, así como productos de higiene idóneos para los niños.

También hay consumidores sibaritas, atraídos por la calidad de las materias primas y la elaboración casi artesanal. Pero en realidad, las formulaciones están lejos de la simplicidad de las recetas caseras. No se encuentran sólo cremas a base de materias primas *normales* como la zanahoria, la manzanilla o la caléndula. Actualmente se hallan materias primas *exóticas* como la rosa silvestre, el cáñamo, las pepitas de uva, el aceite de espino amarillo, la mantequilla de karité africano, el lúpulo y toda clase de algas.

Aunque la cosmética natural es mucho más suave que la convencional, no siempre resulta totalmente inocua. Es cierto que también las sustancias naturales pueden irritar la piel o provocar alergias. Algunos compuestos aromáticos vegetales están incluidos en la lista de 26 ingredientes alergénicos confeccionada por la Unión Europea y su presencia debe ser advertida en la etiqueta. Por eso la mayoría de fabricantes de cosmética natural ofrecen también gamas de productos libres de aromas y con materias primas seleccionadas entre las más tolerables.

CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

La preocupación por el cambio climático ha llegado también a la industria cosmética. El petróleo, la principal materia prima y fuente de energía de la industria cosmética convencional, contamina el mar y el aire, y es el principal responsable del calentamiento del planeta. Las empresas comprometidas con la naturaleza no sólo renuncian a los derivados del petróleo en las formulaciones, sino que adquieren la energía que necesitan de fuentes renovables y limpias. Algunas, como Logona o Weleda, están produciendo su propia energía con paneles fotovoltaicos y generadores eólicos e incorporan métodos de elaboración en frío que ahorran recursos.

La ley actuó, hace unos años, contra ingredientes habituales en los cosméticos por su participación en el efecto invernadero. Se prohibieron los gases clorofluorocarbonados (CFC). Sin embargo, sus sustitutos, como el butano y el propano, que representan el

14 marcas de referencia

Firmas más importantes con la garantía de los certificados Ecocert y BDIH



Naetura

Roberto García y Caroline Roger fundaron Naetura en 2001 en Málaga, tras realizar numerosos viajes en los que conocieron las materias primas que los pueblos de Asia, África y América utilizan para el cuidado personal. Prueba de su compromiso es haber sido pioneros españoles en obtener el aval Ecocert para una línea de 25 productos. El uno por ciento de las ventas se destina a la Fundación Vicente Ferrer, que trabaja en zonas pobres de la India.



Armonía Bio

El Grupo Armonía se ha convertido en pionero de la cosmética certificada en España gracias a su gama Armonía Bio, que ha recibido este año el aval Ecocert. La empresa, radicada en La Cartuja Baja (Zaragoza), posee treinta años de experiencia en el ámbito de la cosmética. La gama Armonía Bio consta de seis productos básicos: crema hidratante, crema nutritiva, agua limpiadora, crema antiarrugas, contorno de ojos y para pieles delicadas.



Santaverde

Los productos de la casa alemana Santaverde no contienen agua, sino zumo puro del aloe vera que cultivan en Estepona (Málaga) desde hace 20 años siguiendo los métodos de la agricultura ecológica. Las hojas maduras del aloe se eliminan manualmente de la planta madre, sin dañarla. A partir de esta materia prima se elaboran, de forma también artesanal, los cosméticos de Santaverde, que están avalados por el sello BDIH.



Sanoflore

Sanoflore, cuya historia comienza en 1972 desde la reserva natural de Vercors, en la Provenza, fue una de las empresas pionera de la cosmética natural francesa. En 2006 fue adquirida por el gigante de la cosmética convencional L'Oréal, pero la calidad de sus productos está garantizada por el aval Ecocert. Aparte de su amplia gama de cosméticos para el rostro y para el cuerpo, Sanoflore dispone de una gran variedad de aceites esenciales.



Kibio

Pierre Cabane y Laurent Potier crearon Kibio en 2005. En el presente año, ha sido adquirida por la empresa de cosmética convencional Clarins. La venta de la marca ha supuesto un salto en su comercialización: ha llegado a España a través de una cadena de 300 perfumerías. Sus productos, con los avales Cosmebio y Ecocert, pretenden movilizar la energía para favorecer la absorción de los ingredientes y estimular las funciones cutáneas naturales.



Plante System

Plante System es una filial de la empresa francesa Arcopharma, líder en el sector de la fitoterapia con 20 años de experiencia en este campo. Fundada en el año 2002 para comercializar "fitodermocosméticos", ofrece una línea de biocosmética basada en el complejo *Plante Extract System*®, una combinación de extractos puros de té verde, olivo y espinillo amarillo. Los 14 productos de su línea biológica están avalados por el certificado Ecocert.

Productos naturales con garantías

No existe una legislación que regule el uso de los términos ecológico, orgánico, biológico o natural en los productos de higiene y cosméticos. Las empresas de cosmética natural y las entidades certificadoras han desarrollado avales privados con criterios similares. Las diferencias se refieren a la proporción de ingredientes de cultivo ecológico.

COSMÉTICA ECOLÓGICA

ECOCERT BIO: El 95% por ciento del peso total debe ser de origen natural (incluye agua y minerales). El 5% restante puede ser sintético, pero dentro de una lista de sustancias muy restringida. El 10% del peso total y el 95% del peso de los ingredientes vegetales (excluyendo el agua) debe ser ecológico.

USDA ORGANIC (Gobierno de Estados Unidos): El sello va acompañado de distintas frases. Los productos elaborados únicamente con ingredientes ecológicos muestran la frase "100% Organic". Los ecológicos con un mínimo del 95% muestran la palabra "Organic". Los productos con una proporción de ingredientes ecológicos del 70 al 95% muestran "Made With Organic Ingredients".

COSMEBIO BIO (Asociación francesa de productores de cosmética natural): las mismas condiciones que Ecocert Bio.

AIAB: (Asociación italiana para la agricultura ecológica). El 100% de los ingredientes vegetales debe ser ecológico, a excepción de los que no se consiguen en Italia.

DEMETER: El 90 por ciento del producto cosmético debe ser de elaboración ecológica y biodinámica.

THE SOIL ASSOCIATION: Para mostrar el término "organic", el 95% del producto debe ser de producción ecológica. Si el porcentaje se sitúa entre el 70 y el 95%, puede indicar "made with x% organic ingredients". Pueden utilizarse, además, determinados ingredientes artificiales con el permiso correspondiente.

COSMÉTICA NATURAL

BDIH: Se utilizan materias primas vegetales y en la medida de lo posible deben ser de cultivo ecológico. Existen listas de sustancias permitidas y prohibidas.

NATURAL PRODUCTS ASSOCIATION (ESTADOS UNIDOS): El 95 % del peso debe ser natural. Sin ingredientes sospechosos de causar daños en la salud. El resto puede ser artificial, siempre que no haya una alternativa natural al ingrediente y que no sea una amenaza para la salud.

ECOCERT ECO: El 95% por ciento del peso total debe ser de origen natural (incluye agua y

minerales). El 5% restante puede ser sintético, pero dentro de una lista de sustancias muy restringida. El 5% del peso total y el 50% del peso de los ingredientes vegetales (excluyendo el agua) debe ser de producción ecológica.

COSMEBIO ECO: (Asociación francesa de productores de cosmética): como Ecocert Eco.

PRINCIPIOS EN COMÚN

Están prohibidos los derivados del petróleo (parafinas, aromas...), las siliconas, los componentes transgénicos, la experimentación con animales y la irradiación.

No se pueden utilizar sustancias sospechosas de resultar irritantes, alergénicas, cancerígenas o alteradoras del sistema hormonal. Las sustancias de origen animal sólo están permitidas si proceden de animales vivos (leche o miel, por ejemplo) y preferentemente cuidados con los métodos de la ganadería ecológica.

Los tensioactivos y los emulgentes (homogenizan las mezclas) sólo se pueden utilizar en pequeñas cantidades, y siempre que procedan de sustancias naturales.

Están permitidos los conservantes naturales y las copias creadas en laboratorio pero molecularmente idénticas a los naturales.



90 por ciento del contenido de un desodorante, también contribuyen al calentamiento del planeta y continúan siendo legales. El consumidor que lee en la etiqueta "sin CFC" o "sin gases de efecto invernadero" se queda con la conciencia tan tranquila como engañada. Quien desee asegurarse de que realmente no compra gases invernaderos debe elegir marcas de cosmética ecológica, las únicas que renuncian a todos los propelentes problemáticos.

ENVOLTORIOS ENGAÑOSOS

Los envases son también motivo de preocupación. Los fabricantes rodean un producto de contenido insustancial y a menudo de baja calidad con envoltorios aparatosos y lujosos. Quieren dar a entender que el producto es "una joya", pero en muchos

casos es más costoso el envase, el frasco, el tubo o el dispensador que lo que contiene. El triángulo de flechas que la mayoría exhibe informa de que, en teoría, estos envases se pueden reciclar, pero en la práctica no es verdad, porque no cumplen los requisitos necesarios. El símbolo solo indica que la empresa paga a una empresa dedicada al reciclaje. Otra cosa es que su envase, a menudo compuesto por varios materiales, se recicle realmente. El papel de celofán, la caja de cartón plastificado, impresa con tintas tóxicas, y la botellita suelen acabar en el cubo del rechazo y todo, en la incineradora municipal, que emite CO2 perjudicial

para el clima. La alternativa son los productos y marcas que minimizan los contenedores, o mejor aún, los que apuestan por vender recambios o envases reciclados o reutilizables.

Los cosméticos recorren miles de kilómetros en transportes que consumen combustibles fósiles. Frente a este derroche de dinero y energía, la cosmética ecológica se elabora preferentemente con productos locales. Cuando esto no es posible, las empresas suelen compensar el CO2 emitido entregando una cantidad de dinero que se invierte en bosques tropicales. ■

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS Y OTRAS MARCAS DE COSMÉTICA CERTIFICADA, EN INTEGRAL PRÁCTICA

Se emplean sustancias orgánicas afines a la piel, minerales inocuos y grasas vegetales