

Evitar toxicidad sobre la piel

Los productos de cuidado personal se han transformado en una industria multimillonaria en Estados Unidos. A diario lo seducen sus aromas embriagantes, su presentación llamativa y las tentadoras promesas de juventud eterna que ofrecen estos productos. Pero, ¿cuál es el precio real de aplicar estos productos en su cuerpo? Con bases científicas, el Dr. Josef Mercola advierte que los productos de cuidado personal provocan daño a piel y cabello, problemas inmunológicos, daños a los ojos, e inclusive, posiblemente cáncer. Entonces, ¿no habría que poner un poco más de atención a lo que ponemos sobre la piel?

Quizá un mayor conocimiento acerca de las sustancias químicas en sus alimentos lo haya llevado a comenzar a leer las etiquetas. Si hace esto como parte de su rutina regular cuando va de compras, le aplaudo, y seguramente vivirá más tiempo gracias a ello. ¿Pero qué hay acerca de los productos que se unta por todo el cuerpo?

- El maquillaje para los ojos puede ser absorbido por sus membranas mucosas altamente sensibles.
- Los aerosoles para el cabello, perfumes y polvos pueden ser inhalados, e irritar a los pulmones.
- El labial es lamido y tragado.
- El bloqueador solar y las lociones se absorben a través de la piel.
- El champú puede llegar a sus ojos o a los ojos de su bebé.
- El detergente de lavandería entra en contacto, en cantidades pequeñas, con su piel, a través de su ropa.

En 2004, se realizó un estudio de seis meses acerca del uso de productos de cuidado personal. Se analizaron más de 10,000 ingredientes de los productos de cuidado corporal, con 2,300 participantes. Uno de los descubrimientos fue que el adulto promedio utiliza nueve productos de cuidado personal al día, que contienen 126 sustancias químicas diferentes. El estudio también encontró que más de 250,000 mujeres, y uno de cada 100 hombres, utilizan en promedio 15 productos al día.

¿Estos productos son tan seguros como su etiqueta le hace creer? Debido a la gran cantidad de sustancias químicas en el mercado, sería imposible cubrirlas todas en un solo reporte. Este reporte se enfocará en un compuesto llamado lauril/lauret sulfato de sodio (SLS/SLES), una sustancia química muy común utilizada en toda la industria de los cosméticos. Hay una gran cantidad de confusión, mitos y rumores alrededor del SLS/SLES, y me gustaría hablar acerca de lo que se sabe verdaderamente acerca de esta sustancia química y su riesgo potencial hacia usted.

Poner sustancias químicas en su piel o cuero cabelludo, como pintarse el cabello, podría ser incluso **peor** que consumirlas. Cuando consume algo, las enzimas en su saliva y estómago ayudan a descomponerlo y a eliminarlo del cuerpo. Sin embargo, cuando pone estas sustancias químicas en su piel, se absorben directamente en el torrente sanguíneo, sin filtros de ningún tipo, y van directamente a los delicados órganos.

Una vez que estas sustancias químicas llegan a su cuerpo, tienden a acumularse con el tiempo, debido a que generalmente no contamos con las enzimas necesarias para descomponerlas. Existen literalmente miles de sustancias químicas que se utilizan en los productos de cuidado personal y el gobierno de Estados Unidos no requiere ningún análisis obligatorio para estos productos, antes de que entren en el mercado.

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG, por sus siglas en inglés) estima que uno de cada cinco cosméticos podría estar contaminado con una sustancia cancerígena. De todas las sustancias químicas utilizadas en los cosméticos, el National Institute of Occupational Safety and Health reportó que cerca de 900 son tóxicas, y que este estimado podría ser demasiado bajo. Muchos de estos mismos venenos contaminan el ambiente y se ocultan en los frascos y botellas que están en la repisa de su baño. Todos estamos en riesgo de convertirnos en un vertedero de desechos tóxicos de los productos que usamos, los alimentos que consumimos y el ambiente en el que vivimos.

¿POR QUÉ HAY QUE PREOCUPARSE DE LA PIEL?

Su piel es mucho más que una envoltura que evita que se escurra en un charco de viscosidad biológica sin forma. Es el órgano más grande del cuerpo. Quizá no esté al tanto de la cantidad de funciones protectoras que cumple su piel. Considere que su piel:

- Protege a los órganos internos de las lesiones e infecciones, y es la principal y mayor defensa contra las infecciones.
- Ayuda a eliminar desechos a través de la transpiración.
- Apoya al sistema inmunológico al brindar una barrera protectora para los virus y las bacterias malas, y por lo tanto previene las infecciones.
- Brinda un hábitat amigable para las bacterias buenas.
- Ayuda a mantener la temperatura corporal al controlar el flujo del calor entre usted y su ambiente.
- Conserva la humedad interior, lo que mantiene al cuerpo en un equilibrio delicado y fluido.
- Produce vitamina D, que es crucial para la salud.
- Envía retroalimentación sensorial al cerebro, debido a que es rica en receptores, como los que detectan si algo es duro o suave, frío o caliente, para que pueda reaccionar contra las condiciones peligrosas a su alrededor.

La piel es vital para la salud, y sin embargo, muchas personas no la cuidan. Ya que la piel tiene la capacidad de absorber una gran parte de lo que le unta, es crítico tomar decisiones informadas para optimizar su salud. Debería darle a su piel el mismo cuidado consiente que le da a su alimentación, ya que mucho de lo que pone SOBRE ella termina DENTRO de usted.

EL TEMA DEL CABELLO

La tendencia de no utilizar cosméticos está de moda en EEUU y Europa (ejemplo: movimiento "no-poo"). Tomar parte de ello es fácil; solo deje de usar su champú (al menos la variedad típica de detergente) y "lave" (o simplemente enjuague) menos su cabello, como una vez cada cinco días, en vez de diariamente o cada dos días. La idea es que, lavar en exceso el cabello con champú, le quita sus aceites naturales.

La Dra. Lisa Donofrio, Cirujana Plástica y Profesora Asociada Clínica de Dermatología en la Escuela de Medicina de la Universidad Yale, dijo para Health Day News: "Al dejar los aceites naturales del cabello, el cabello no necesita de algún producto esterilizador. Si no aplica algún producto esterilizador, entonces no hay necesidad de lavar su cabello. Sin productos, no hay necesidad de lavarlos".

Más allá de esto, hay un reconocimiento cada vez mayor de que tal vez nosotros, como sociedad, nos hemos hecho demasiado limpios. Su piel está repleta de bacterias y otros microorganismos, muchos de ellos beneficiosos. Todo ese lavado, podría estar afectando al balance microbiano. Sin mencionar que, los champús que muchas personas aplican en sus cueros cabelludos son problemáticos, y ya de por sí, están cargados de químicos.

La "tendencia" de no lavar su cabello muy a menudo, no es realmente nueva, hablando relativamente. La idea de una ducha diaria, fue prácticamente inexistente hace 100 años atrás. No fue sino hasta principios del siglo XX, cuando la publicidad se volvió prolífica, no por casualidad, que las personas en los Estados Unidos empezaron a preocuparse mucho acerca de la higiene personal.

La industria de la publicidad creó una "necesidad" de productos modernos, como "jabón de tocador" y "enjuague bucal", donde nunca habían existido antes.

Katherine Ashenburg, autora de "The Dirt on Clean", dijo que, "las personas tuvieron que ser convencidos de que su aliento y sus axilas olían mal. Esto no pasó por accidente. La publicidad y el jabón de tocador se desarrollaron juntos. Incluso nuestra noción del "jabón" cambió. Hasta mediados del siglo XIX, el "jabón" estaba destinado como jabón de lavandería, el producto cáustico utilizado para lavar la ropa de cama y vestimentas sucias. Se inventó una alternativa suave y ligera, para lavar el cuerpo, y tuvo que ser llamado "jabón de tocador" para distinguirlo de los productos sin refinar. Actualmente, "el jabón de tocador" es una denominación

innecesaria. El jabón de tocador es simplemente jabón.

Inicialmente, la mayoría de las personas lavaban sus cabellos con el mismo jabón multiusos que ellos utilizaban para lavar sus cuerpos. En Norteamérica, el primer champú apareció a mediados de 1930, más o menos al mismo tiempo en que el marketing y la publicidad aumentaron.

Solo entonces, y en las décadas siguientes, el lavarse con champú frecuentemente, se hizo habitual. Antes de esto (en el siglo XX), la persona promedio aplicaba champú en su cabello solo una vez cada dos a seis semanas. Incluso hoy en día, la mayoría de las personas no lavan sus cabellos en cada ducha. Por ejemplo, en los Estados Unidos, incluso aunque la mayoría de las personas toman cerca de siete duchas semanales, en promedio, están lavando su cabello solo cuatro veces por semana.

Muchos miembros del movimiento "no-poo" demandan que abstenerse del champú, deja a su cabello más saludable, brillante y con menos frizz. Cuando (y si) el champú se necesita, solo se utilizan aquellos que contienen aceites naturales, sin detergentes ni limpiadores.

Mientras que la mayoría de los beneficios son anecdóticos, es bien sabido que puede "educar" a su cuero cabelludo para que se vuelva menos graso, al incrementar gradualmente los tiempos entre las aplicaciones de su champú. Si actualmente lava su cabello diariamente, cambiaría a cada dos días, después a cada tres días, luego a cada cuatro días, en el transcurso de tres meses.

Aunque esto no funciona para todos (particularmente con aquellos que tienen cabellos delgados y/o cueros cabelludos grasos), muchas personas encontrarán que sus cueros cabelludos están menos grasos, y que fácilmente pueden dejar pasar días entre las aplicaciones de champú.

Otros proponen dejar su champú en favor de bicarbonato de sodio y agua, seguido por un enjuague de vinagre de manzana. Aunque algunos encuentran que esto se adecua muy bien a su cabello, la combinación puede alterar posiblemente el pH de su cabello y hacerlo quebradizo.

Si desea utilizar vinagre en su cabello, idealmente debe intentar diluirlo (1/3 de taza de vinagre mezclado con 4 tazas de agua), que es un truco para agregar cuerpo y brillo así como ayudar al nivel de balance de pH en su cuero cabelludo.

Si está considerando cambiar a bicarbonato de sodio y vinagre, tenga en cuenta que muchas personas dicen que su cabello se puso peor por unos cuantos días (sintiéndolo sucio e inmundito) antes de que finalmente se pusiera mejor. El cabello de todos es diferente, así que puede experimentar con el suyo y ver si dejar el champú le funciona.

No hay riesgo en ello (más que unos cuantos días malos con el cabello), aunque algunos dermatólogos advierten que no lavar su cuero cabelludo puede conducir a una irritación, inflamación y caspa. Si está deseando intentar el "no-poo"; realmente, podría ser muy bien recompensado con un tipo de cabello más saludable que jamás haya tenido en toda su vida.

Si utiliza comúnmente champús comerciales, está enjabonando su cuero cabelludo con químicos en cada lavada. Hace varios años, muchas personas se sorprendieron al saber que incluso el champú para bebé de Johnson & Johnson contenía químicos tóxicos, tales como formaldehído, y 1.4 dioxano. En respuesta a la demanda del consumidor, en 2012 Johnson & Johnson, acordó quitar algunos de los químicos tóxicos de sus productos (y según informes, en 2015 quitó el formaldehído y el 1.4 dioxano de sus productos del cuidado personal). Sin embargo, todavía existen muchos químicos dudosos en los populares champús.

Por ejemplo, el champú contiene comúnmente disruptores endocrinos, que son químicos conocidos por interferir con el desarrollo y la reproducción, y pueden causar serios efectos neurológicos y en el sistema inmunológico.

Un estudio publicado en el 2012, sugiere que los parabenos de los anti-transpirantes y otros cosméticos, en efecto parecen incrementar el riesgo de cáncer de seno. La investigación analizó en dónde estaban apareciendo los tumores de seno, y determinaron que se encontraron altas concentraciones de parabenos en los cuadrantes superiores de los senos y las zonas axilares, donde se aplican usualmente los anti-transpirantes.

Si aún no está listo para empezar "de la noche a la mañana", comience por incrementar los tiempos entre las aplicaciones de su champú. Esto le ayudará a retener los aceites naturales de su cabello y reducir la exposición a los detergentes y otros químicos.

Algunas personas, también intentan "lavar con champú" su cabello utilizando luego acondicionadores. Una buena opción es usar aceite de coco, un tratamiento natural excelente para su cabello.

De acuerdo a un estudio que comparó el aceite mineral, el aceite de girasol, y el aceite de coco, como posibles productos para enriquecer y acondicionar el cabello, el aceite de coco fue el único que redujo la pérdida de proteína en cabello dañado y no dañado. Investigadores expresaron en el Journal of Cosmetic Science: *"El aceite de coco, siendo un triglicérido de ácido láurico (principal ácido graso), tiene una alta afinidad por las proteínas del cabello, y debido a su bajo peso molecular y cadena lineal recta, es capaz de penetrar en el interior del tallo del cabello"*.

Parte de la razón por la que el aceite de coco es tan benéfico para su cabello es por ser hidrofóbico, significa que repele el agua. Por lo que cuando es aplicado como un acondicionador de pre-lavado, este inhibe la filtración del agua en cada filamento, que de otra manera causaría que la cutícula, o superficie del tallo de su cabello, al enjuagarse, fuera propensa al daño o rompimiento.

Además, cuando se aplica como tratamiento de pre-lavado, una pequeña cantidad de aceite de coco es capaz de penetrar en lo profundo del tallo de su cabello durante el lavado, cuando las fibras capilares aumentan ligeramente. Esto también puede explicar por qué tantos hablan maravillas acerca de las habilidades de este aceite para prevenir "el frizz" en un clima húmedo; esta es otra característica de su acción hidrofóbica.

Y LA DUCHA?

Una creciente minoría de personas no solamente está dejando de lavarse con champú diariamente, sino también descartando su ducha diaria. Algunos pueden incluso llamarle moda al lavarse con menor frecuencia. Parte de este movimiento está relacionado con la creciente idea de que los microbios, incluyendo a las bacterias, no son el enemigo, y que en efecto debemos vivir con ellos en un balance adecuado para sobrevivir y prosperar.

Otros citan problemas del medio ambiente, como la razón para ducharse menos, especialmente con el uso del agua. Una ducha de 7 minutos utiliza más agua que un baño en bañera, y se prevé que el uso de agua en las duchas aumentará cinco veces para el año 2021. Otros todavía buscan reducir su uso de limpiadores corporales (y champús) cargados de químicos, y notan que su piel al igual que su cabello, nunca ha lucido mejor desde que redujeron la cantidad de duchas.

Incluso, los dermatólogos tienden a desaprobar las duchas diarias, especialmente en agua caliente y con jabones ásperos, debido al daño que puede causar a su piel. De acuerdo a John Oxford, Profesor de Virología en Queen Mary's School of Medicine and Dentistry: *"Una ducha vigorosa diaria altera la flora bacteriana natural de su piel así como los aceites naturales en ella. En la medida en que las personas laven sus manos y pongan atención al área de su cuerpo bajo su cinto, ducharse cada dos días, no causará daño. Incluso dos veces a la semana no sería un problema, si las personas utilizaran un bidé diariamente, ya que la mayoría de las bacterias infecciosas deambulan en nuestras partes inferiores. Debemos lavar para evitar que pase una infección, no por aseo"*.

Recuerde, lavar diariamente (o más) es un fenómeno relativamente reciente, y la ciencia es clara al mostrar que el microbioma de su cuerpo juega un papel muy importante, no solo en su salud, por ejemplo, estimulando o evitando enfermedades de la piel; también, puede alterar dramáticamente cosas, como el olor del cuerpo. Así que, realmente es más conveniente trabajar *con* su microbioma, en vez de estar en su contra.

Irónicamente, el jabón tiende a remover el sebo protector que está lleno de grasas benéficas que su cuerpo utiliza para proteger su piel. Todavía, regularmente muchas personas usan jabón para lavar la superficie *completa* de su piel y remover está cubierta protectora... y entonces la pagan aplicando lociones para restaurar justamente lo que removieron. Lo mismo pasa con su cabello. Nosotros limpiamos los aceites naturales con champú, y después aplicamos acondicionadores químicos costosos para rehidratar.

Como se mencionó, no necesita abandonar "de la noche a la mañana" su champú. En vez de eso, intente lavar solo cuando sea necesario y use jabón (o champú natural) solo en las áreas que realmente necesitan lavarse, como sus axilas e ingles o, para su cabello, solo su flequillo, que tiende a volverse graso más rápidamente.