

belleza





# La liga verde

Un ejército de mujeres se declara fan de la cosmética ecológica: las ventas de estos productos superan ya los **22.500 millones de euros** anuales en todo el mundo. Analizamos las ventajas e inconvenientes de optar por los ingredientes orgánicos.

Texto Sergio Cabrera / Foto Patric Shaw

**C**ada vez son más las que deciden mimar su piel y cabello aportando un grano de arena al cuidado del medio ambiente. La venta de cosméticos ecológicos se encuentra en pleno auge —con cifras que superan los 22.500 millones de euros anuales en todo el mundo y un crecimiento interanual del 4%—, una buena racha que se ha mantenido incluso en los peores años de la crisis. Sin dejar de ser mayoritariamente firmas *nicho* (se llama así a las que cuentan con una producción y distribución muy limitadas), el número de marcas no ha parado de crecer, al igual que la variedad de tratamientos y productos, resultado de avances técnicos cada vez más afinados que no dañan nuestro entorno.

En el fondo, la cosmética ecológica como tal es la que ha habido siempre. Hasta el desarrollo de la ingeniería química, hace poco más de un siglo, los jabones y maquillajes que usaban nuestros antepasados eran 100% naturales. Sin embargo, la fiebre por lo eco como fenómeno sociológico habría que situarlo a partir de los años 70, con el desarrollo de la conciencia medioambiental que empezó con la corriente *hippie* y se materializó en movimientos como Greenpeace (organización fundada en 1971) y, en el caso de la cosmética, una mayor presencia internacional de firmas de productos naturales como The Body Shop o Yves Rocher.

Pero ojo: que un producto sea natural no quiere decir que pueda catalogarse, además, de ecológico. Para obtener esta segunda denominación, «más del 95% de sus ingredientes debe ser de origen vegetal o animal con certificación», explican desde la Asociación Vida Sana. Para corroborarlo, existen numerosos sellos de calidad como el Nature, basado en las recomendaciones del Consejo de Europa; el EcoCert francés o el BDIH alemán. Si el porcentaje es menor o no tienen certificación (muchas firmas pequeñas, aun siendo realmente

## pros

*La cosmética 'eco' no contiene químicos dañinos para nuestro organismo.*

*Salvo excepciones, está indicada para todo tipo de pieles, incluso las alérgicas.*

*Permite desarrollar una conciencia ecológica completa en casa.*

*Supone una vuelta al cuidado artesano tradicional.*

*Optar por este tipo de productos implica apoyar al pequeño comercio.*

*Sostenibilidad: no esquilma la naturaleza para obtener sus ingredientes.*

*La piel asimila mejor los nutrientes que portan las cremas naturales.*

## contras

*Las gamas de producto son menos específicas para cada tipo de piel.*

*En maquillaje hay pocos colores y ausencia de ciertos productos.*

*Algunos cosméticos, como los capilares, necesitan un mes de adaptación al eliminar las siliconas.*

*El precio suele ser más alto que el de la cosmética convencional.*

*Muchos principios activos son imposibles de obtener sin químicos.*

*Texturas demasiado líquidas o espesas por la falta de ingredientes ligantes.*

*Caducan antes, al no contar con conservantes.*

“Antes solo se interesaban por la cosmética eco las personas con patologías en la piel o las *vegetarianas*”, dicen las creadoras de Laconicum.

Crema de Noche (aprox. 15 €), de Sejaa Pure Skincare by Giselle Bündchen. Venta exclusiva en [www.shopsejaa.com](http://www.shopsejaa.com)



### Famosas con corazón verde

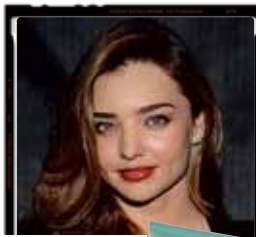
La cosmética orgánica cuenta con muchas adeptas dentro del mundo del espectáculo. Así, Uma Thurman y Jennifer Lopez han declarado ser fieles a los productos de Dr.

Hauschka; mientras Julianne Moore cuida su piel con los de Burt's Bees, firma que nació vendiendo productos fabricados con cera de abejas y miel. No podía faltar en la lista Gwyneth Paltrow: la *beauty victim* más reconocida elige

Tata Harper. Pero no solo son consumidoras. Miranda Kerr es la creadora y responsable de la firma de cosmética ecológica Kora Organics, que elabora cremas con plantas de las islas del Pacífico Sur, entre otros ingredientes. Otra empresaria es Gisele Bündchen: está detrás de Sejaa Pure Skincare, que cuenta con tres productos de tratamiento facial. Por su parte, Jessica Alba, fan de los cosméticos bio Vapour, es propietaria de la web Honest.com, donde distribuye artículos eco para bebés.

Máscara

Rejuvenecedora (57 €), de Tata Harper. En J.C. Apotecari, Barcelona.



Máscara Hidratante (43 €), de Kora Organics by Miranda Kerr. Disponible en [www.net-a-porter.com](http://www.net-a-porter.com)



Mascarilla Calmante (34,95 €), de

Dr. Hauschka. A la venta en herboristerías, perfumerías, farmacias y parafarmacias.



ecológicas, no se pueden permitir el alto coste de esta gestión), serían cosméticos naturales. El tercer tipo es el producto herbal. «La normativa que certifica que un ingrediente sea orgánico garantiza el origen, la no toxicidad y el respeto al medio ambiente, pero esa calidad normalizada no siempre cuenta con la integridad y el beneficio, por ejemplo, de las plantas silvestres. Es decir, por mucho que uses ingredientes orgánicos, si obtienes las infusiones herbales usando calor, estás alterando la composición química y disminuyendo su potencia», explica Cruz Calvo, propietaria de la *boutique* gallega Beauty Cube, especializada en marcas *nicho*.

**Aunque sea contradictorio**, uno de los puntos fuertes de la cosmética ecológica es su distribución limitada. «Vender en tiendas pequeñas aporta mayor confianza y exclusividad de cara al comprador», dice Esther López Fabra, profesora de Psicología y experta en mecanismos de consumo de la Universidad de Jaén. «Antes solo se interesaban por la cosmética eco las personas con patologías en la piel, simpatías vegetarianas o los contrarios a las marcas globales. Hoy hay un trasfondo cada vez mayor de tomar control sobre qué consumo y qué me aplique al cuerpo; más conciencia. Además, los productos son cada vez más atractivos visualmente, algo de lo que siempre careció este tipo de cosmética», dicen las creadoras de la tienda *online* Laconicum.

El movimiento eco-cosmético cuenta con ejemplos de peso en España. Alqvimia, fundada en Gerona en 1984, →

Crema Pañal de Caléndula para bebés (6,75 €), de Weleda.

Reparador del cabello dañado *Damage Remedy* (31,50 €), de Aveda.

Jabón de Cacao (7,75 €), de Los Jabones de mi Mujer.

Acondicionador *Hydrating Serum* (21 €), de My Organics.

Crema facial al té blanco *Naturae* (33 €), de Germaine de Capuccini.

Bálsamo facial *Fleur Vibrante* (75 €), de In Fiore.

Crema *Absolut Lifting Facial* (23,50 €), de Natura Siberica.

Aceite facial *Glowing Radiance* (89 €), de Ila Spa.

## Los superventas

En España, los cosméticos ecológicos que triunfan son muy variados. Así, se da el caso de que el más vendido de la firma alemana Weleda sea la crema de caléndula para el pañal del bebé.

En el caso de Germaine de Cappucini es el tratamiento facial al té blanco, mientras que en jabones triunfan los *dulces*, como el de cacao. Además, cada vez son más las que huyen de parabenos y siliconas en su cuidado capilar. Aveda es una de las firmas preferidas y su *Damage Remedy Daily Hair Repair*, el más solicitado.

une botánica y perfumería tradicional para crear fórmulas magistrales 100% naturales. La alicantina Germaine de Capuccini tiene con una línea, llamada *Naturae*, que se elabora con ingredientes orgánicos y pone el acento en una responsabilidad global que va más allá de la fórmula: su *packaging*, etiquetado e incluso su publicidad en las tiendas se llevan a cabo de forma que el impacto medioambiental sea mínimo. También los hay recién llegados: hace dos años, las hermanas Maita y Olga Murillo pusieron en marcha en Mataró la empresa K-Cirevam Technologys Cosmetics, en la que se emplean sustancias procedentes del cultivo orgánico.

Extractos de semillas y flores, ácidos obtenidos del limón, brotes de cebada, naranja y menta y aceites esenciales son algunos de los ingredientes con los que se elabora la cosmética ecológica. Carecen de aluminio, bases detergentes o aceites derivados del petróleo. «Seleccionamos aceites y mantecas de calidad que se extraen de forma natural y a temperaturas moderadas para mantener sus propiedades. Hacerlo de forma sostenible explica que nuestras materias primas sean más caras, porque no tendría sentido adulterar nuestra filosofía», afirma Amelia Pérez, propietaria junto a su marido Pablo de Los Jabones de mi Mujer, una firma que elabora sus productos en Santiuste de Pedraza (Segovia).

**Aunque la investigación** ha dado pasos de gigante, aún es imposible crear una gama de productos ecológicos tan completa como la de las firmas convencionales. «Hay ingredientes que no existen en la naturaleza, como los filtros solares orgánicos», explica Carmen Esteban, directora técnica de Stanpa y presidenta del Grupo Mundial de Productos Naturales ISO. El maquillaje es otro talón de Aquiles. No se puede, por ejemplo, crear un esmalte de uñas 100% natural, sin ingredientes sintéticos, aunque sí rebajar su impacto medioambiental eliminando agentes de alta toxicidad (es lo que hacen marcas como Zoya, Organic Glam o Une). En este campo, una de las pioneras fue la firma australiana NVEY ECO, fundada en 2005 y que incluso crea brochas 100% reciclables. Aveda se sumó en 2011 con productos formulados con extractos de plantas y flores junto a minerales. Solventar estas barreras es en lo que trabajan ahora los grupos de I+D. Con sus avances, cuidaremos nuestra belleza respetando, cada vez más, el planeta que nos acoge. ■

LA GURÚ DE LO NATURAL / *Victoria Baras*

## “La ansiedad envejece más que las arrugas”



**YO DONA. ¿Podemos evitar la cirugía estética con productos naturales?**

En la era del láser y el ‘lifting’, la naturópata barcelonesa Victoria Baras propone recurrir a los métodos más sencillos para rejuvenecer, desde tomar nueces y pescado azul hasta cuidar las amistades, potenciar el liderazgo personal, aparcar el estrés y practicar sexo.



Arriba, retrato de Victoria Baras. Sobre estas líneas, portada de su libro *Antianging natural*.

**VICTORIA BARAS.** Son complementarios. Ningún suplemento nutricional conseguirá elevar un párpado caído como lo hace una operación, pero esta tiene sus inconvenientes. Un pinchazo es una agresión y un tajo de bisturí, también.

**¿Es posible ralentizar el envejecimiento celular?**

Está demostrado que devolver el equilibrio entre radicales y antirradicales producidos por nuestro propio cuerpo evita la oxidación y ralentiza el envejecimiento. Los *pelotazos* de azúcar, el sedentarismo, el estrés, la obesidad, el PH ácido, el desequilibrio hormonal y la jubilación también influyen.

**¿La jubilación?**

Sí, entendida como el abandono de actividad, de compromiso con la sociedad, de dejadez de tu propio cuerpo; es decir, tirar la toalla y olvidar los sueños y objetivos vitales. Pero si la jubilación se traduce en más tiempo libre vivido con plenitud, el efecto es el contrario.

**¿Hasta qué punto resulta importante la actitud vitalista?**

Es capital. El *antiaging* natural es una filosofía de vida en la que elementos como la amistad y el liderazgo personal se consideran claves.

**¿Qué nos envejece más: la ansiedad o las arrugas al gesticular?**

Mil veces más el primer factor. Sus efectos se hacen notar rápidamente tanto por dentro como por fuera.

**¿Es más efectivo tomar suplementos alimenticios que aplicar una crema sobre la piel?**

Mejor sumar, porque actúan en sinergia.

**¿A qué edad hay que empezar a combatir el paso del tiempo?**

Yo aconsejaría a mi hija que se pusiera una crema solar desde niña en la playa; y desde la adolescencia, como un hábito antes de salir a la calle durante todo el año. Además, la educaría para que se tomara como un hábito el consumo de los antioxidantes de la fruta y la verdura, pero no le daría suplementos hasta que los necesitara, alrededor de los 30.

**¿Qué otros alimentos aconseja para mantenernos jóvenes?**

Aquellos ricos en calcio, como el sésamo y el marisco; también las nueces, los garbanzos, las sardinas en lata, los puerros... Los de hoja verde contienen magnesio, y los tronquitos de bambú, silicio. En nuestra nevera tampoco deberían faltar las frutas azuladas o moradas, como las uvas o los arándanos, buenos para la circulación. Las zanahorias, el salmón, la calabaza y el melón protegen la vista; los tomates evitan los problemas de próstata, y el pescado azul protege nuestro corazón gracias a su contenido en omega 3.

**¿Y el sexo y el deporte?**

Ambos relajan y producen euforia, ¡y no hay nada que rejuvenezca más que el hecho de sentirse feliz!