

COSMOPOLITAN

MAYO 2019 Nº 344
1,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 2,10 € SIN IVA

DATE UN LUJO
VIAJES Y PLANES
DE ESCÁNDALO

BELLEZA
DIME CÓMO
ERES Y TE DIRÉ
QUÉ SOLAR
NECESITAS

**PAGA MENOS
IMPUESTOS**
CON NUESTRA GUÍA
PARA MILLENNIALS

**¿VAS A
VOTAR?**
ENTREVISTAMOS
A LAS CANDIDATAS

María Pedraza
«Pisa fuerte y di
"aquí estoy yo"»

**¿TIENES UNA
RELACIÓN LIMBO?**
LOS TIPS QUE TE SACARÁN
DEL PUNTO MUERTO

**Tan
feliz**

GAFAS PASTEL, BOLSOS
MINI Y OTROS ACCESORIOS
QUE TE ALEGAN EL DÍA

**TRIUNFA SIN
ESTUDIAR
UNA CARRERA
¡ES POSIBLE!**



Body

VEGANO, ECO, BIO... ¡QUÉ LÍO!

¿SIENTES QUE NO TE ACLARAS A LA HORA DE ELEGIR UN COSMÉTICO RESPETUOSO
CON TU PIEL Y EL MEDIO AMBIENTE? ES FÁCIL SI SABES COMO. ANOTA LAS CLAVES.

El aluvión de información y productos *free* que llegaba a la redacción estaba siendo tan importante que hace un tiempo nos empezamos a preguntar si no estaríamos siendo víctimas de una especie de *quimiofobia* a la que nos vamos apuntando sin leer bien la letra pequeña. ¿Qué significa que un producto, por ejemplo, lleve un 70% de ingredientes orgánicos? ¿Es mucho o poco? ¿Y qué ha de tener un activo para que sea orgánico? ¿Son los parabenos, los sulfatos y las siliconas el mismísimo demonio? Todas esas dudas nos llevaron a investigar para aclararnos (sí, nosotras también) ante este maremágnum de neologismos que adornan cada vez más los envases cosméticos.

¿Tenemos 'tóxicofobia'?

Ni los alimentos que tomas, la ropa que vistes, el agua que bebes, el aire que respiras, los artículos de procedencia desconocida o sospechosa que compras a diario para todo tipo de cosas... Nada genera últimamente tanta controversia como los ingredientes de los productos de belleza. Y eso que esta es una de las industrias más reguladas que existen. De hecho, según STANPA (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), la española es la más rigurosa de la Unión Europea. «La etiqueta *toxic free* ha crecido al igual que el *greenwashing* (estrategia de marketing que aplica una capa de pintura *verde* a una firma para que parezca respetuosa con el medio ambiente), lo que perjudica al consumidor y a la industria», explica Eva Raya, cosmetóloga y co-creadora de Alice in Beautyland. Y no deja de tener algo de cierto: cuando lees en un envase la palabra *natural*, seguro que automáticamente tiendes a pensar que es inocua, y al revés, arrugas el ceño si ves muchos números seguidos de guiones y *alfas* y *betas*. Sin embargo,

la procedencia de un compuesto, es decir, si es sintético o no, no garantiza mayor o menor seguridad. Precisamente por esa razón nació, hace ahora dos años, la normativa ISO 16128, que consensúa internacionalmente la definición y criterio de un producto natural para uso cosmético. También están las certificadoras, como Ecocert o Cosmebio, por poner dos ejemplos, que acreditan si el mismo es ecológico, biológico u orgánico, y que ahora mismo no dan abasto, porque la realidad es que el sector de la llamada cosmética natural está creciendo a pasos de gigante. «Su *heavy user* se corresponde con una mujer de 30 a 45 años, de entorno urbano, poder adquisitivo medio o medio/alto, con niños o embarazada. En este último caso, es capaz de tirarse 15 minutos eligiendo entre varios productos para su bebé. Además, utiliza frecuentemente las redes sociales, los foros y los blogs femeninos y compra casi siempre *online*», cuenta Óscar Mateo,



Tres de los champús de la línea *Authentic Beauty Concept*: 'Glow', que cuida el color; 'Replenish', que da volumen, e 'Hydrate', para cabellos dañados, **Schwarzkopf** (24,50 €/ud.).

Cabellos libres de 'extras'

Authentic Beauty Concept es una nueva línea capilar profesional que va a entrar directa en la lista de favoritos de las forofas del *sin*. No por lo que tiene, sino por lo que le falta: sulfatos, parabenos, aceites minerales y colorantes.



Mascarilla 'Skin Oxygen Wonder Mud' **Biotherm** (48 €).

Por los océanos

El 71% del planeta es agua, una masa enorme y en peligro cuyo ecosistema revierte en nosotros porque, como aprendimos en la escuela, «todo es circular». La asociación *Cosmetics Europe* recomendó en 2015 eliminar el uso de micropartículas plásticas en productos que se aclaran (como por ejemplo, los exfoliantes). Esta decisión redundó en la disminución de 4.250 toneladas de este material en sólo dos años. Ahora, firmas de cosmética solar como Montibello, Isdin o Caudalie cuidan los filtros para evitar la contaminación marina. También Biotherm, que además ayuda a preservar los arrecifes de coral.

portavoz de STANPA. El terreno de lo vegano, de más reciente incorporación al universo de la cosmética *sostenible*, merece capítulo a parte. Ya nos hemos acostumbrado a la leyenda *cruelty free*, que nos provoca, como poco, empatía con el mundo animal. De hecho, las cremas y el maquillaje que se incluyen en este apartado –libres de experimentación animal y *aptos para veganos*– son los más buscados, tanto *online* como en los comercios tradicionales. «Sin embargo, en Europa ya no se testa con animales desde los años ochenta», explica el portavoz de la asociación. Así que este sería un reclamo no engañoso, pero sí que incita a la confusión de algún modo. Por eso, la Agencia Española del Medicamento (AEM) ha anunciado ▶

ANTICELULÍTICO
Con aceite de pepita de uva, 'Detox Body Oil', **Ecologic Cosmetics** (29,50 €).

MANOS Y UÑAS
Crema de belleza 'Jardin Aromatique' con aceite de argán, **Bio-Beauté Nuxe** (5,90 €).

DE ORO VERDE
Champú para cabellos secos 'Oliva Mítica', **Original Remedies** (2,62 €).

PELO 'ECO'
Cepillo de fibras de trigo y cáscara de arroz, 'Natural Fiber', **Beter** (6,75 €).

BELLEZA QUE RESPETA

Si dedicas un tiempo a buscar productos comprometidos y a leer las etiquetas de la nueva cosmética, descubrirás todo lo que puedes hacer por tu planeta... y también por ti.

MUY INTIMO
Con polvo de diamante y sabor a galleta, 'Massage Gel', **Miss Vivien** (44,95 €).

VEGANO
Aceite de noche 'Dream Dream Dream', **Neighbourhood Botanicals** (29,90 €).

CERTIFICADA
Con lemongrass purificante, 'Hidratante Equilibrante', **Garnier Bio** (6,95 €).

BUENA ONDA
Paleta 'Rainforest of the Sea High Tides and Good Vibes', **Tarte** (en Sephora, 42,55 €).

CON JOJOBA
Sin sulfatos, siliconas ni colorantes, 'Masque Hydratant', **Phyto** (19,90 €).

PIEL SUAVE
Exfoliante y suavizante corporal con abedul 'Birch Body Scrub', **Weleda** (11,20 €).

EN LA BASE
Hidratante 'Make my Day' con hidrolatos (aguas florales de rosa Damascena y azahar), **Alice in Beautyland** (59 €).

RELAJANTE
Mascarilla 'Re-Charge Masque Nuit Relaxant', **My Clarins** (27 €).

ORGÁNICO
Fotoprotector con SPF 30, vegano y 70% orgánico, 'Sun Silk Drops', **Coola** (50 €).

PLANETARIO
Sin siliconas, 'Shampooing Concentré', **Yves Rocher** (99 €).

DICCIONARIO VERDE

Te traducimos y aclaramos todos los *claims* que puedes encontrar en los envases de cosmética eco.

'ECO', 'BIO' Y ORGÁNICO

Son términos sinónimos y tienen que ver sobre todo con la naturaleza del producto a nivel de desarrollo, composición o producción. Garantiza que no han sido tratados con pesticidas o elementos químicos. Orgánico se utiliza menos en España y más en Reino Unido y EE. UU.

'ECO-FRIENDLY'

Se refiere a la relación que tiene con el medioambiente, los animales, lo social y lo económico. Además, muchos de ellos ofrecen alternativas para mejorar el planeta, como que no contengan microplásticos o que los envases sean de vidrio o reutilizables.

APTO PARA VEGANOS

Se trata de productos que no contienen ingredientes derivados de los animales como la miel y la cera de las abejas, la cochinilla algodonosa (para colorantes de barras de labios y esmaltes de uñas), la lanolina (secreción de las glándulas sebáceas de las ovejas) o el colágeno animal, por ejemplo.

'SIN' ESTO O LO OTRO

Ni los parabenos, ni los sulfatos ni las siliconas son tóxicos ni peligrosos para el organismo. Precisamente la Unión Europea garantiza que todos los cosméticos pasen rigurosos controles para asegurar que no son malos para la salud.

'CRUELTY FREE'

Todos los productos que se fabrican y/o comercializan en Europa lo son porque está prohibido por ley testar los cosméticos en animales desde 2013. La advertencia sólo cobra sentido para empresas que vendan en otros países como China, donde ese tipo de prácticas sí son obligatorias.

que perseguirá este tipo de lemas, así como las leyendas *sin* que carezcan de rigor científico, a partir del próximo verano. Además, de cara al consumidor, «la reivindicación de vegano en un cosmético no siempre significa que sea más natural o respetuoso con el medio ambiente, como sería por ejemplo un producto 100% derivado del petróleo. Sin embargo, la cera de abejas, incluida en muchos cosméticos, favorece la apicultura sostenible», explica Eva Raya.

'Sin' explicaciones

Desde hace unos años, la preposición *sin* está de moda. Tanto, que se ha convertido en una especie de canción del verano. Y esto, pese a que esta inscripción la mayoría de las veces se refiere a conservantes absolutamente necesarios, como los parabenos. Dentro de estos compuestos químicos hay que diferenciar los de cadena corta, que son hidrosolubles, totalmente seguros y tienen la cualidad de penetrar muy poco en la piel, y los de cadena larga, con una estructura más compleja y que se prohibieron por precaución. Luego están las siliconas, que en absoluto son tóxicas, aunque es respetable que haya quien las prefiera tener lejos. Ni siquiera los sulfatos resultan peligrosos, ya que sólo ayudan a mejorar la textura y la *cosmeticidad*. «Si un producto

SÓLO EL 36% DE LOS CONSUMIDORES SABE DISTINGUIR ENTRE PRODUCTOS NATURALES Y LOS QUE NO LO SON

fuera 100% natural, duraría sólo dos semanas», afirma Óscar Mateo. Así que, en definitiva, lo realmente útil es «saber leer, identificar e interpretar la INCI (*Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos*) y recordar que en la UE este sector pasa rigurosos controles que aseguran la ausencia de elementos perjudiciales para la salud», asegura Tamara Guerrero, divulgadora sobre cosmética vegana y colaboradora de la organización Proveg España. Fijarte bien en esta etiqueta te servirá para saber, por ejemplo, que el orden en el que se citan los activos está directamente relacionado con su cantidad, es decir, el primero de la lista es el más abundante. O que cuando un ingrediente lleva un asterisco, significa que es ecológico, y si lleva dos, que está elaborado a partir de uno *eco*. ●

HAZTE UNA LIMPIEZA VEGANA

Las *beauty lovers* respetuosas con los animales tienen motivos para estar contentas. En el Ensanche barcelonés ha abierto Slow Spa (slowspabarcelona.com), el primer centro de belleza con productos 100% naturales, orgánicos y veganos. Uno de sus *highlights* es la higiene Slow Vegan Cleansing Facial, que comienza con una limpieza profunda con

Le Gel, de la marca orgánica Scens, que incorpora activos antiedad para eliminar impurezas, restos de polución y células muertas. Después, te aplican tres *peelings*: uno mecánico, otro enzimático y, el tercero, con ultrasonidos, lo que consigue que la piel esté preparada para recibir lo que sigue: la extracción de impurezas con la ayuda de dos

mascarillas: una con efecto *detox*, para cerrar el poro, y otra posterior purificante o *lifting*, según las necesidades de cada persona. Puedes disfrutar de este tratamiento en dos versiones, bien pidiendo el más largo, de 75 minutos (95 €) o el exprés, de 50 minutos (60 €). Saldrás con una piel radiante y luminosa, ¡como si hubieras estado de vacaciones!