

Pocas cosas en esta vida son blancas o negras. Por eso queremos mostraros los **GRISES** que hemos encontrado en torno al mundo de la cosmética tras esta exhaustiva revisión, por los que tanto preguntáis y que, desafortunadamente no llegan a vuestro conocimiento, o no de una manera rigurosa y objetiva. Vaya por delante que somos conscientes de que no tenemos **la verdad absoluta** sobre nada, y que este libro no está hecho a tal fin; a nosotros nos gustaría que lo consideraseis como un libro de cabecera/consulta en el que vais a poder buscar información actualizada y **sin conflicto de intereses** sobre fisiología de piel y cabello, patologías, tratamientos, ingredientes tóxicos en cosmética y sustancias *econaturales* alternativas, así como el contexto legislativo actual. De esta forma la podréis **contrastar** con la información que os llegue del exterior (amigos, internet, TV...) para poder tomar vuestras propias decisiones bien fundamentadas. Observaréis a lo largo del texto una serie de **notas personales**: en ellas dejamos constancia de las incoherencias/controversias/ conflictos de intereses que encontramos en los distintos artículos científicos y textos legislativos.

A pesar de las numerosas publicaciones científicas que muestran la toxicidad de muchos ingredientes químicos en nuestros órganos, la normativa vigente no está adecuada a esta situación. Es imprescindible dejar constancia de que los estudios científicos en toxicología, en multitud de ocasiones, no consideran el **Efecto Cóctel** de los productos con sus efectos de mezcla, aditivos y sinérgicos, ni tampoco el **Efecto Hormético** (efectos opuestos de una sustancia a dosis bajas respecto a dosis altas) o la **bioacumulación** (acumulación a lo largo del tiempo de una sustancia química en diferentes órganos). Por lo tanto, las **exposiciones reales a sustancias químicas tóxicas no se encuentran reflejadas** en la mayoría de los estudios que sirven de base a los organismos pertinentes para elaborar la legislación. Es más, en los numerosos casos en los que existe controversia y, por tanto **incertidumbre científica, debería aplicarse el Principio de Precaución previsto por la Comisión Europea** y ratificado por el Parlamento Europeo, pero esto no sucede. En su lugar, aparece la frase **“seguro en las prácticas actuales de uso y concentraciones permitidas”** o alguna otra similar. En este sentido, resulta curiosa y preocupante la capacidad adivinatoria de dichos organismos respecto a las prácticas de uso de los consumidores, que en su día a día mezclan multitud de productos sin conocer ni las concentraciones de determinados ingredientes incluidas en éstos ni su límite legal permitido. Y por si todo esto fuera poco, junto con las dosis individuales de muchos tóxicos consideradas como seguras, también se permiten trazas de otros que, a nivel industrial y legislativo, se plantean como “inevitables”, pero que según algunos estudios no se están evitando lo suficiente.

En este sentido, en 2022 la Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas ha publicado una Hoja de Ruta para la restricción en el **futuro de determinadas sustancias químicas con mayor toxicidad, pero solo en ciertos productos y para determinados usuarios**, permitiendo al mismo tiempo exenciones limitadas en condiciones claramente definidas en la legislación. **Debido a este enfoque parcial seguimos y seguiremos sin estar eficazmente protegidos** ya que, en la práctica, lo único que podemos hacer los ciudadanos es decidir nuestra compra de productos en función del etiquetado de estos y de los dictámenes publicados por los diferentes organismos europeos. Protegernos de esta manera es prácticamente imposible, ya que **para entender tanto el etiquetado como los dictámenes europeos hay que tener conocimientos previos y no se están haciendo políticas activas para formar a la población**. Es, por hacer un símil, **como si el Estado nos dijera que estamos seguros porque los vehículos tienen manual de instrucciones y él ha señalado las vías, pero no existieran autoescuelas para enseñarnos a conducir y a interpretar todas las señales de tráfico**. Lógicamente habría más accidentes de los que ya de por sí suceden.

En resumen, en este libro exponemos la controversia científica sobre la toxicidad de distintas sustancias químicas (**no solo disruptores endocrinos**) presentes en cosméticos y productos de cuidado personal supuestamente seguras permitidas por la legislación vigente. Abogamos también por la aplicación del **Principio de Precaución** propuesto por la Comisión Europea en este escenario de incertidumbre científica. Además, aportamos los resultados de estudios científicos que muestran la eficacia de algunos **principios activos naturales** para el tratamiento de ciertas patologías dermatológicas y capilares, así como para el embellecimiento de nuestra piel y cabello. Nuestro objetivo final es que tú, lector, ya seas consumidor profesional o usuario final, puedas tener una base sólida con la que evitar ser manipulado por diferentes medios audiovisuales (televisión, aplicaciones, redes sociales, revistas, etc.), con conflictos de intereses en la mayoría de los casos y cuyas fuentes y/o referencias bibliográficas no se detallan. Por nuestra parte, no dudes de que seguiremos esforzándonos por hacerte llegar **INFORMACIÓN Y FORMACIÓN OBJETIVAS** sobre este tema tan importante que tanto afecta a nuestra salud y a la del planeta, ofreciéndote además alternativas *econaturales* al alcance de cualquier bolsillo.

AUTORES

Elena Erice www.elenaerice.com

Javier Arenzana www.ciencia-salud-productividad.es