

## **LOS PARABENES, VENENO DIARIO EN TU PIEL**

### **¿Qué son los parabenos?**

Pues nada más sencillo que ir a la ducha, coger un tarro de gel o de champú y leer su composición, hasta que encontréis palabras que acaban en 'paraben'.

Todos tenemos en casa productos cosméticos, de maquillaje y de higiene personal con parabenos.

Pero no sólo en la ducha. Veamos ahora los cosméticos, el maquillaje, cremas para la cara, el body milk, la crema de manos, la crema reafirmante, la antiarrugas, la hidratante, etc. etc. etc.

### **Los parabenos son los conservantes más baratos y efectivos usados por la industria cosmética.**

Y al igual que ocurre con la industria alimentaria, los **fabricantes** recurren siempre a los productos más baratos que les permitan pagar menos y **ganar más, sin importarles sus efectos sobre la salud.**

**¿Alguna vez te has preguntado por qué te ha picado la piel después de la ducha, o porqué la tienes tan reseca, o porqué aparece esa intolerancia o esa alergia?** Pues muchas veces los culpables son los parabenos.

Se trata de **aditivos químicos** sobre los que se han hecho algunos estudios que enseguida han sido desmentidos y saboteados, pero que reflejaban la **peligrosidad de un uso diario sobre la piel** de productos que tuvieran parabenos (champús, cremas...).

Dado que cada vez hay más gente concienciada con los peligros de los productos químicos irritantes sobre su cuerpo, algunas marcas de cosmética e higiene (incluidas marcas 'blancas') han sustituido los parabenos por otros conservantes menos agresivos, pero muchas marcas, incluso las más caras y las que más gastan en publicidad, siguen añadiéndolos a sus productos.

### **¿Cómo identificar los parabenos?**

Mira bien la composición de tus productos para la ducha y la belleza o la higiene (incluidos desodorantes y perfumes). Estará escrita en inglés y latín para que no la entiendas. Busca los siguientes nombres:

BENZYLPARABEN

BUTYLPARABEN

ETHYLPARABEN (o camuflado como E214)

ISOBUTYLPARABEN

ISOPROPYLPARABEN

METHYLPARABEN (o camuflado como E218)

PROPYLPARABEN (o camuflado como E216)

Si un producto tuyo tiene alguno de los parabenes, que sepas que te estás poniendo sobre tu piel una sustancia química conservante **que produce efectos negativos para tu salud** con su uso habitual. Si un producto tuyo tiene varios parabenes, o, como en el caso de un champú que me han regalado, tiene todos los parabenes, **NO LO VUELVAS A COMPRAR**. Sustitúyelo por otro parecido que no contenga parabenes.

Como explica wikipedia en su versión en inglés (lástima que no hayan traducido ese artículo al castellano), **los parabenes son los conservantes cosméticos y farmacéuticos más usados por su bajísimo precio y por su actividad bactericida y fungicida con el producto**. Es decir, es un insecticida que evita que a las cremas y champús les salgan microbios o bichitos. Pero es un insecticida. Están presentes **en champús, cremas de belleza, productos de afeitado o depilación, lubricantes sexuales, productos farmacéuticos de uso tópico, e incluso en dentífricos y algunos alimentos**.

Los parabenes son en realidad **estearatos del ácido para-hydroxybenzóico**.

Se ha comprobado que en muchos individuos producen **irritación y enrojecimiento de la piel, o peor aún, dermatitis, alergias, intolerancias y alteraciones hormonales**.

Un estudio científico de varios especialistas en 2004 sorprendió a la comunidad internacional por el **hallazgo de parabenes en muestras de tumores de cáncer de mama** (Darbre PD, Aljarrah A, Miller WR, Coldham NG, Sauer MJ, Pope GS. Concentrations of parabens in human breast tumours. *J Appl Toxicol*. 2004 Jan-Feb;24(1):5-13). De todas formas **no está demostrado que los parabenes pasen del desodorante o el gel de la axila, al interior de los pechos, aunque se sospecha con bastante fundamento**.

Otro estudio, avalado con pruebas en animales, criminaliza a los parabenes por **alterar el comportamiento de los estrógenos en el cuerpo humano**.

Sea alarmismo o sea realidad, lo cierto es que el consumidor bien informado, intenta no comprar productos con parabenes. No arriesgues tu salud, por no tomarte la molestia de leer las etiquetas de los productos de higiene personal.

Lean siempre los ingredientes de lo que compran, por favor. Al comprar como autómatas, sin preocuparnos de lo que nos llevamos a casa, ponemos en riesgo nuestra salud y la de nuestra familia.