Antes de comprar y utilizar un protector solar, es recomendable mirar sus ingredientes

EL CUIDADO DE LA PIEL, BAJO RIGOR CIENTÍFICO

La especialista Hannah Sivak alerta acerca de los mitos relacionados con los costos de un producto, la calidad real y el marketing

— por Sabrina Cuculiansky —

"La ciencia se basa en la observación y la experimentación con la guía del método científico. A la ciencia no la guían los sentimientos viscerales, las intuiciones, las narraciones o las historias fantásticas", explica sin vueltas Hannah Sivak, doctora en bioquímica argentina y autora de La revolución científica en el cuidado de la piel, un libro que traduce las verdades y los mitos acerca de las cremas, los tratamientos y los cuidados que se le debe dar al cuerpo. La obra revela cómo funciona y cómo cambia la piel, así como también enseña a juzgar las listas de ingredientes para el cuidado dermatológico y lo que cada ingrediente hace o no hace. Como dice la Dra. Sivak, "la idea es que nadie sea un blanco fácil para los departamentos de marketing que venden falsas promesas en envases de lujo".

Sivak hizo su doctorado en el Instituto de Investigaciones Bioquímicas de Buenos Aires, y en 1980 emigró para trabajar como investigadora en las universidades de York y Sheffield, en el Reino Unido, y luego convertirse en profesora de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad del Estado de Michigan, en Estados Unidos. Actualmente reside en Arizona, donde fundó Skin Actives Scientific, con el objetivo de desarrollar los mejores activos del mundo a precios asequibles para el consumidor. Su piedra filosofal es que la piel vuelva a su nivel original, con ello se refiere a que recupere las proteínas que ya existen en la piel pero que disminuyen a medida que envejecemos.

Y alerta que no siempre hay una relación válida entre el precio y la calidad de los productos que se venden para el cuidado de la piel y que hay que ser inteligentes para no tirar el dinero en productos que no funcionan. Es por eso que se propone ayudar a traducir las listas de ingredientes de las cremas caras al "debemos separar lo que efectivamente incluyen sus fórmulas de la palabrería del marketing".

Ⓟ ¿Qué es lo que encarece una crema, los componentes o el marketing?

® Depende de la marca, pero los ingredientes muchas veces cuestan centavos en un pote que se vende por 100 dólares. La única manera de saber la diferencia entre una crema de 150 o 25 dólares es leyendo cuidadosamente la lista de ingredientes. En general, no hay ninguna relación entre precio y calidad, sino una enorme contribución de marketing. Pero también es cierto que el precio se abulta enormemente porque el público tiene la idea equivocada de que precio está relacionado con calidad. Otra de las cosas que justifican los precios es que ejercen la fantasía de "me lo merezco", y la idea de que precio y lujo te dan status. ¡Si podés tirar la plata en un pote de crema de 600 dólares –sí, hay cremas que salen hasta 1500 dólares–, quiere decir que podés darte el lujo de tirar la plata!

Ⓟ ¿Cómo saber si un producto para el cuidado de la piel es bueno?

® Lo primero es no dejarnos seducir por superfluos como la textura y el olor. Es posible que te gusten estas características, pero por sí solas no te dirán nada acerca de cuán efectivo será el producto. Otro tema para estar atento son las falsas alusiones a la "ciencia" de las que abusan como recurso publicitario las compañías del

El precio y los ingredientes

"Depende de la marca, pero los ingredientes muchas veces cuestan centavos en un pote que se vende por 100 dólares. La única manera de saber la diferencia entre una crema de 150 o 25 dólares es leyendo cuidadosamente la lista de ingredientes".

cuidado de la piel. Se han vuelto muy buenas en el uso de un lenguaje que suena científico para transmitir una impresión de seriedad.

Ⓟ ¿Cuál es la parte del cuerpo menos cuidada?

® El cuero cabelludo, generalmente escondido detrás de una de nuestras más preciadas posesiones, nuestro cabello, está expuesto a los mismos factores estresantes que el resto de nuestra piel, como la radiación UV, las especies reactivas de oxígeno, el calor, el estrés físico y más. A eso hay que sumar la larga lista de productos químicos, generalmente no deseados, que están presentes en los productos que utilizamos para el "cuidado" del cabello. Coloración del cabello, permanentes, planchas, sumado a los secadores, el estrés químico y físico que sufren quienes usan "extensiones", y vaya a saberse cuánto más. No es sorprendente que la mayoría de las personas, comenzando a una edad relativamente juvenil tengan problemas con el cabello. Lo que en realidad tienen son problemas del cuero cabelludo, porque el cabello es proteína muerta y el trabajo duro lo realizan las células vivas del cuero cabelludo.

Ⓟ ¿Cuáles son los mitos más típicos que nos dicen sobre la piel?

® Uno de los primeros es que "la piel adulta tendría que ser suave y brillante". No, no debería, no después de la pubertad. Intentar suavizarla tratándola como lo harías con una pared inanimada destruirá la barrera cutánea y dañará su salud. La segunda es que "los conservantes son malos" ¡No! Los conservantes evitarán que las bacterias y el moho coman los ingredientes del producto para el cuidado de la piel y lleguen eventualmente a dañar tu salud. El tercero: "La piel es impermeable y se necesita recurrir a artilugios para lograr que un activo penetre en la piel". No es verdad. Todo ingresa en la piel. Cuarto: "Necesitás un tónico". ¿Sabemos siquiera qué es un tónico? No necesitás un tónico que contenga alcohol, porque va a secar tu piel y dañará la barrera cutánea. Cinco: "Hay un ingrediente mágico que arreglará tu piel". No lo hay. Tu piel, a medida que envejece, necesitará todo tipo de nutrientes que el cuerpo ya no puede dispensarle y los antioxidantes, las hormonas y los factores de crecimiento disminuyen. A menos que adoptes un enfoque sinérgico para el cuidado de la piel, la adición de un ingrediente simplemente convertirá en factor limitante a otro ingrediente diferente.

Ⓟ Desde tu libro y tu sitio web alertás acerca los peligros o la ficción de "lo natural".

® Una de las falsas creencias es que los productos para el cuidado de la piel deben ser orgánicos y naturales. No y no. Especialmente cuando la definición de "orgánico y natural" se va modificando de acuerdo con las necesidades del fabricante. En estos días, la palabra "natural" queda definida de manera tan amplia que ha perdido cualquier significado útil debido a un proceso denominado como "lavado verde". Hay que recordar que todo en esta tierra es un derivado de algo natural, incluidos los plásticos. Los productos que se publicitan como carentes de "venenos" tales como el fosfato, los conservantes, se fundan en información engañosa difundida por falsos grupos naturistas que se enriquecen dando el sello de pureza (a quienes están dispuestos a pagar por ello). Se aprovechan de las personas que no conocen nada de química.

Ⓟ ¿Cuándo son necesarias las cirugías y cuándo no?

® Una cosa que sí sé es que la gente es tonta cuando se trata de evaluar su propio cuerpo. Lo mismo sucede con nuestros rostros. Podemos creer que todos están viendo nuestro inmenso grano cuando en realidad es tan pequeño que solo nosotros lo advertimos. Otro tanto ocurre con las arrugas. Entonces, ¿qué problema "requiere" de una cirugía plástica? En esto tenemos que ser muy prudentes, porque el *después* puede ser peor que el *antes*. La cirugía plástica cortará la piel o inyectará relleno, pero no restaurará la piel hasta su estado juvenil. En cambio, hay activos como el factor de crecimiento epidérmico y la vitamina A que pueden hacer retroceder el reloj. El concepto clave es que la piel está viva y es bastante capaz de hacer su trabajo hasta que envejece, se daña o el entorno cambia y supera a sus defensas. Por eso, los productos que desarrollamos en Skin Actives buscan reponer las defensas naturales de la piel al ayudar al sistema antioxidante que ya está establecido y funciona en nuestra piel. Simplemente renovamos, "recargamos" el orden natural.

Ⓟ ¿Los hombres se cuidan la piel?

® Algunos tratan de cuidarla; otros lo hacen

Un libro que derriba mitos

Hannah Sivak trabajó en el Reino Unido y fue profesora de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad de Michigan, en los Estados Unidos. Actualmente reside en Arizona, donde fundó Skin Actives Scientific, y acaba de publicar el libro *La revolución científica en el cuidado de la piel*

porque alguien se lo sugiere o le regala un producto. En general, "aceptamos" la piel envejecida de los hombres no porque se vea mejor que la de las mujeres, sino porque los juzgamos con otros estándares. Pero los hombres necesitan cuidar su piel porque el cuidado de la piel no es solo una cuestión de belleza, sino también de salud. Los que llevan el cabello corto son propensos a la elastosis del cuello, esos pliegues desagradables de la piel que parece hecha de cuero, además de tener la piel permanentemente inflamada. Otro problema es el daño solar en el cuero cabelludo, que empeorará la pérdida de cabello.

Ⓟ Sol y cuidados, ¿qué sí y qué no?

® Hay muchas explicaciones, algunas científicas y otrs antropológicas de por qué a todos nos encanta tendernos al sol y tantos anhelamos un bronceado. Pero hay que resistir la tentación. Los costos a largo plazo del bronceado son más que conocidos: envejecimiento de la piel, elastosis, manchas de la edad, líneas finas, además del letal melanoma. En Europa y en Estados Unidos, la gente se expone cada vez menos al sol porque no se ignoran los riesgos. La única forma de prevenir el daño de la piel producido por el sol, es evitar el sol y los rayos UV en general. Los protectores ayudan hasta cierto punto, porque lo que hacen es extender el tiempo que le toma a los rayos UV causar un daño visible. Un índice de protección solar 50 significa que un 1/50 de los rayos ultravioletas llegará a la piel. El factor 100 no es mucho más que el de 30, lo que hace es retrasar un poco el tiempo en que comience la inflamación. No es que 100 te protege, sino que te extiende unos minutos. Pero cuando la gente está toda colorada el tiempo pasó hace mucho. Si te quemaste, tu propia piel puede cicatrizar hasta cierto punto, las células pueden ayudar a recomponer lo lastimado porque tenemos las enzimas para arreglarlo. Con el uso constante del protector permitís que la piel no siga lastimándose. Las manchas solares se van aliviando y corrigiendo. Pero lo que vemos es el efecto que la piel está viva y tiene capacidad de cicatrización. La gorrita es imprescindible, estoy segura de que una parte de perder el pelo es por causa del sol.

Ⓟ ¿Qué debe tener una crema nutritiva?

® Hay mucha confusión entre nutritivo y humectante. Nutritivo es lo que provee la nutrición que la piel necesita y humectante previene la pérdida de agua. Las cremas nutritivas proveen aminoácidos, ácidos grasos esenciales, elementos que nuestro cuerpo no puede fabricar. La vitamina A es muy importante, porque ayuda a renovar la piel. Las vitaminas son cosas que el cuerpo no puede fabricar, entonces hay que ingerirlas en la comida o en la ensalada, pero en esa cantidad no va a llegar a tu piel, porque primero se va a otros órganos y la piel es el último orejón del tarro. Si sos joven, el cuerpo te provee lo que necesitás, pero cuando llegás a los 30 se acabó y tenés que agregarlo de afuera. Los chicos cicatrizan rápido porque tienen intacto el factor epidérmico de crecimiento, pero una persona mayor cicatriza lentamente y los diabéticos con heridas no cicatrizan solos jamás. Ahí se necesita el factor epidérmico de crecimiento.

Ⓟ ¿Cuáles son los ingredientes peligros y escondidos en las cremas?

® Las listas tienden a ser muy largas y tienen un montón de nombres de plantas que son difíciles de leer porque en realidad esconden las cosas que no quieren que leas. Por ejemplo, las siliconas son agradables a la piel, pero no son nutritivas y por eso las siliconas están escondidas. En las cremas para aliviar las manchas del rostro usan mucho la hidroquinona, pero esa produce envejecimiento. El mismo efecto tiene el peróxido de benzoilo usado en las cremas de acné: te cicatriza el grano, pero envejece la piel. Los abrasivos dañan la barrera que es la piel. El alcohol reseca la piel. Varias fragancias, cuando la piel se expone al sol, producen manchas de sol. Aceites esenciales, incluso aquellos que son antimicrobio y antiacné, son solventes poderosos –algunos disuelven el plástico– y deben usarse con mucho cuidado. La sacarosa es peligrosa porque tiene el mismo efecto que la glucosa en los diabéticos. Al final solo quedan unos ocho que constituyen la verdadera crema con una base que es un aceite o agua y un emulsificante. El resto es bulto. La idea es que puedan adquirir los mejores productos y esto no significa los más caros, sino aquellos con las mejores listas de ingredientes. El uso de productos malos puede dañar tu salud, pero, lo que es más frecuente, constituyen una oportunidad perdida de darle a tu piel lo que realmente necesita.

Orgánico y natural

"Una de las falsas creencias es que los productos para el cuidado de la piel deben ser orgánicos y naturales. No y no. Especialmente cuando la definición de orgánico y natural se va modificando de acuerdo con las necesidades del fabricante", advierte la especialista