

Kosmetika produktuak

Ezin bada jan, ez eman

Oso mantso, eta populazioaren zati batek baino ez bada ere, badirudi gehiago begiratzen dela zer eramaten den ahora. Elikagaiak non eta nola landu dituzten jakin nahi dugu, sabelean zein osagai sartu ditugun jakitun izan nahi dugu. Aldiz, larruazalaren bidez odolera ino zer sartzen ari garen ez dakigu. Ez dakigu hidratatzaileak zer daukan, azazkalak margotzeak zer ondorio dituen, ilea garbitu digun xanpuak zer duen eta nora doan. Petroliotik eratorritako osagaiak dira asko, eta osasunarentzako arriskutsu izan daitezkeen zerrendan daude ugari.



Onintza Irureta Azkune

@oirureta

ARGAZKIAK: DANI BLANCO

“Produktu kosmetikoek eragin ditzaketen osasun kalteez kezkatuta gauden bakarrak ez gara ekologistak, kutsatzaile hormonekin adi ibili behar dela esaten ari dira zientzialariak ere. Espainiako Estatuan kutsatzaile hormonalak aztertzen di-



Zientzialariak ari dira ikertzen, osagai sintetiko batzuen eta ondoko arriskuen arteko lotura: ugalketa eta garapen arazoak, gaixotasun metabolikoak (obesitatea, diabetesa), arazoak inmunitate eta sistema neurologikoan, tiroide arazoak, eta minbizia ere bai.

tuzten munduko ikerlari onenetakoak daude. Deitu ezazu Granadako Unibertsitatera”. Kistiñe Garcia Ekologistak Martxaneko kidea da eta kutsatzaile hormonalei buruzko www.libresdecontaminanteshormonales.org webgunea kudeatzen du. Pestizidez bezala kosmetikaz aritzen da.

Granadako Unibertsitateko Mariana Fernándezi, Zientzia Kimikoetan doktore eta Biomedikuntza Zentroko ikerlariari, deitu diogu eta galdetu diogu ea produktu kosmetikoak erabiltzerakoan, azazkalak margotzerakoan, lurri-na botatzerakoan, azala hidratatzerakoan, gure burua zaintzen eta edertzen ari garelakoan, ez ote garen ari osasuna

arriskuan jartzen. Fernándezen ustez, kosmetikan erabiltzen diren hainbat osagai kimiko oso kezagarriak dira, sistema hormonalak erasan dezaketelako, kutsatzaile hormonalak baitira. Osagai horien eta ondoko arriskuen arteko lotura egin dute ikerlariak: ugalketa eta garapen arazoak, gaixotasun metabolikoak (obesitatea, diabetesa), arazoak inmunitate eta sistema neurologikoan, tiroide arazoak, eta minbizia ere bai. Petroliotik eratorritako osagaien eta osasun arriskuen arteko loturaz hitz egiten du zientzialariak, kontua baita oso zaila dela frogatzea kutsatzaile hormonalek kalteren bat eragin dutela. Frogatzea zaila da eta gainera kalteak urte askota-

ra agertzen dira, 20 urte ere igaro daitetzke ondorioak agertzerako. Batzuetan kutsatzaile hormonalak barneratu dituztenen ondorengoetan azaltzen dira kalteak, eta ez erabili dituztenengan.

Produktu sintetiko saldo baten eraginpean bizi gara (kosmetikaz askoz harago) eta Fernándezen iritziz, haien ezaugarri toxikoak ez ditugu ondo eza-gutzen eta ez dira ikertu. Ez ezagutzeak ez du esan nahi ez direnik kaltegarriak. Beste gauza bat da, zientzialariaren ustez jarrera inuzentea, pentsatzea osagai kimiko bakoitzak bere aldetik eragingo digula. Osagai kimikoek elkarrekin zein ondorio eragin ditzaketen aztertu behar da. Koktel eragina deitzen diote



Nola aukeratu osasunerako produktu ez arrisksua halako apalategian? Produktuen osagaiak ezagutzen laguntzen duten sakelako telefonorako aplikazioak badira.



ELEKTRIKA
GRABAKETAK

-Grabaketak estudioan eta zuzenekoetan
-Nahasketa analogiko profesionala
-Zuzeneko teknikaria

Ander Barriuso Muñoa
<https://elektrikagrabaketak.bandcamp.com/>
<https://www.facebook.com/elektrikagrabaketak/>
 elektrikagrabaketak@gmail.com
 tfnoa: 687046386

horri. Beraz, osagai kimikoen arriskua elementuak bakarka aztertuta neurtzea intentzio txarrekoa eta inuzentea dela uste du.

Nola aukeratu hidratatzaile seguruak?
Fernándezek ondoko adibidea eman digu. Produktu Kimikoen Europako

Agentziak Bisfenol A konposatua “osagai oso kezkarrien” zerrendan jartzearabaki du. Erabaki zaila izan da eta lan zientifiko ugari egin behar izan dute osagai horren eta osasun arazoan arteko lotura frogatzeko. Gogoan hartu zehaztapena, gizakiarentzako “osagai oso kezkarrien” zerrendan jarri dute,

ATERA MUGIKORRA

Produktuen osagaiak irakurtzen laguntzeko aplikazioak sortzen ari dira herritarrak. Hona bi adibide:

Think Dirty: Lily Tseren etxean bularreko minbizia izan zuten. Horren ondorioz kosmetikoetan eta higieneko produktuetan osagai toxikoak aztertzea erabaki zuen. Osagai batzuen arriskuak ezagututa, seguruagoak zirenen bila hasi zen, baina oso zaila egiten zitzaion bilaketa. Azkenean, sakelako telefonorako prestatutako aplikazio bat sortu zuen produktuen barra kodeak irakurri eta haien informazioa emateko.

2013an sortu zuen eta ia 68.000 produktu inguru begiratu daitezke.

Ingred: Raul Vadillo ingeniari informatikoak sortu zuen aplikazioa. Haren emazteak kosmetika seguruak eta elikagai osasungarriak bilatzen zituen eta nekagarria egiten zitzaion paperean zuen osagai arriskutsuen zerrendarekin batera eta bestera ibiltzea. Hala, Ingred sortu zuen, produktuen osagaiei argazkia atera eta aplikazioak haien arriskuaren arabera mailaketa egiten du. Zuzenean osagai baten izena ere idatz daiteke.

NOLA AUKERATU KUTSATZAILE HORMONALIK GABEKO EGUZKITAKO KREMA

Kutsatzaile hormonalen bidez kalte handiena jasateko arriskua haurdunek eta umeek dute. Eguzkitako krema emandakoan osagaiak (toxikoak izan edo ez) larruazaletik gorputzera igarotzen dira eta haurdunaren kasuan plazentan eta ume-kian pilatuko dira. Bartzelonako Sant Joan de Déu ospitalean egindako ikerketa baten emaitzen arabera, haurdunek espero baino 500 aldiz toxiko gehiago zuten. Jaioberriak garatze arazoak izan ditzake edo handik urte askotara ondorioak (antzutasuna edo minbizia) jasan ditzake. Haurdunak bezala umeak dira arriskupean daudenak. Haurra hazten ari da eta hormonek garrantzi handia dute.

Merkatuan gero eta eguzkitako krema seguruagoak eta osasuntsuagoak daude. Saltzaileak jabetu dira erosleak kezkatuta daudela eta gero eta arreta handiagoz aukeratzeko dituztela produktuak. Danimarkan Think Chemical kontsumitzaileen kontseiluak 66 eguzkitako krema aztertu zituen eta %40k ez zeukan kutsatzaile hormonalik. Zerrenda osoa sarean dago

(<http://kemi.taenk.dk/bliv-groennere/test-kemi-i-solcreme-1>). Nahiz eta gehienak Danimarkan soilik saltzen diren badira nazioarteko markak. *Environmental Working Group* datu basean 750 eguzkitako krema aztertu dituzte eta toxikotasun mailaren arabera sailkatu.

Kutsatzaile hormonalen arriskuez ohartarazten gaituzten webguneetan edo elkarrizketetan eguzkitarako oinarriko aholkua ondokoa da: ahal dela itzala bilatu edo eguerdiko orduetan saiatu eguzki galdatan ez egoten. Alderantzikoa egin nahi duenak zein aukera ditu petroliotik eratorritako osagaiekin egindako eguzkitako kremak saihesteko? Kosmetika naturalean badira bi era eguzkiari iragazkia jartzeko. Batetik, iragazki biologikoak daude, karite, mugurdi eta gari germen olioak. Horiek ordea, ez dute krema konbentzionalek adinako babes maila eta tarte laburrerako balio dute. Bestetik, iragazki fisikoak daude. Zink oxidoa, mika eta titanio dioxidoa erabili ohi dira. IARC Minbizia Ikertzeko Nazioarteko Agentziak azken

hori minbizi sortzaile izan daitezkeen zerrendan jarria du, ordea.

Industria kosmetikoak badaki eroslea eguzkitako krema poto bakoitzaren letra txikiko osagaien zerrenda irakurtzen ez dela hasiko. Sarri lupa behar da eta ezagutza handia jakiteko zein diren osagai toxikoak eta zein ez. Kutsatzaile hormonalen arriskuez ohartarazten duten erakundeek aholkua da kosmetika ekologikoa dela adierazten duten etiketadun produktuak bilatzea. Halako etiketaren bat erabili duen saltzaileak lana hartu du bere produktuentzat etiketa lortzen.

Osagai arriskutsuak buruz ez ditugula ikasiko esan badugu ere, hona ohikoenak eta badaezpada saihestea komeni direnak:

- Benzofenona 3 eta 4 (BP-3 eta BP-4).
- 4-metilbenzilideno kanfora (4MBC).
- Etil exil metoxizina (iragazki fisikoa da baina osasun arazoekin lotu dute).
- Metil parabeno eta etil parabeno ftalatoak (DEP, DINP, DEHP...).
- Butilhidroxitoluenoa (BHT), lurrinak, musketa sintetikoak, olio mineralak.

ez dute debekatu. Beraz, fabrikatzailearen esku geratzen da osagaia erabiltzen jarraitu, erabilera mugatu, edo erabiltzeari utzi.

Osagai sintetikoek gure gorputzean duten eragin kaltegarria frogatzea oso zaila da, sarri ondorioak hainbat urtetara agertzen dira, arriskutsutzat hartzen direnean debekatu ordez "zerrenda beltzean" jarri eta fabrikatzailearen esku uzten da erabakia... Halako ziurgabetasunarekin kontsumitzaileak nola aukeratu du osasuna kaltetuko ez dion ezpainak margotzekoa? Zergatik erosiko du goiko apalean dagoen hidratatzailea eta ez behekoan dagoena? Kistiñe Garciari galdetu diogu ea xanpuaren osagai zerrenda osorik irakurri eta aztertu behar dugun erosi ala ez erabakitzeko, eta jakina, ea osagaiak ezagutzeko ikastaroa egin behar dugun: "Ezin dut halakorik aholkatu, ezin gara horrela ibili, batzuetan zerrendak oso luzeak dira eta lupa behar da irakurtzeko. Eta beste gauza bat: kontuan hartu produktu sintetikoek bidez datozkigun osasun on-

» Produktuen lehen 4-5 osagaietan jarri arreta. Horien artean, gutxi gorabehera, produktuaren osagaien %90 biltzen da

torio guztiak saihestea ezinezkoa dela. Kosmetikoek galdetu didazu, baina osagai sintetikoak inguratuta bizi gara, hori dira pestizidak eta plastikoak. Adibide bat emango dut: osagai sintetikorik ez duen hidratatzaile baten bila ahalegin ederra egin dezakezu eta gerta daiteke haren ontzi plastikoak kutsatzaile hormonalak izatea".

2015ean AEBetan Berkeleyko Unibertsitateak eta Salinas Valleyko Osa-

sun Klinikak nerabe emakumezkoekin egin zuten ikerketa. Batez beste egunean 17 kosmetiko erabiltzen zituztela ikusi zuten eta nerabe izanda haien sistema hormonalak garatzen ari zenez, kutsatzaile hormonalen aurrean ahulago ziren. Ohiko kosmetikoak hiru egunez kendu zizkieten, eta parabenorik eta ftalatorik ez zutenak erabilarazi zizkieten. Pixa azterketan ikusi zen metil eta propil parabenoei %44 eta %45 egin zutela behera, dietil ftalatoaren metabolitoak %27, eta triclosan eta benzofenona-3k %36.

Garciak, Ekologistak Martxaneko kideak, aukeraketan ez erortzeko gomendioa egin digu eta ahalik eta kosmetiko naturalenak eta seguruena erosteko jarraibideak eman dizkigu. Produktuen lehen 4-5 osagaietan jarri arreta. Horien artean, gutxi gorabehera, produktuaren osagaien %90 biltzen da. Lehen postuetan zenbat eta osagai sintetiko gehiago, are eta arrisku eta ziurgabetasun handiagoa, podiumean zenbat eta osagai ekologiko gehiago

ORGANIKOA, NATURALA, EKOLOGIKOA... BAI, SEGURU?

Erresuma Batuko Soil Association elkar-
teak inkesta egin zuen. Kontsumitzaileei
galdezu zien ea kosmetikoetan "naturala",
"ekologikoa" edo "organikoa" hitzak ira-
kurtzen zituztenean zerekin lotzen zituz-
ten. Parte-hartzaileen %76k uste zuen hitz
horiek erakusten zituzten produktuek el-
karte independenteren batek emandako
ziurtagiri ekologikoa zutela. Kontsumitzaile-
ek uste zuten toxikorik gabeko produk-
tuak erosten eta erabiltzen ari zirela.

Aztertu zituzten hamahiru produktue-
tatik bederatzi ordeko ekologikoak baino
garestiagoak ziren. Hau da, "ekologikoak"
zirela esan eta produktua garestiago sal-
tzen zuten.

Parte-hartzaileen %69k uste zuen hala-
ko hitzak erabiltzea ilegala dela. Alabaina,
ez da ilegala, zeren nahiz eta kopuru txi-
kian izan produktu horiek badute osagai
ekologikoren bat. Gainera, hitz horien era-
bilera ez dago araututa.

Erresuma Batuko elkar-
teak Hamar Beldurgarriak izendatutako osagai toxikoak
aurkitu zituen produktuotan. Alegia, osa-
gai horiek izanda ez lukete sekula ekolo-
gikoaren ziurtagiria lortuko. Hona Hamar

Beldurgarrien hiru adibide:

– Aloe Vera markaren produktuak "Aloe
Vera organikoa" adie-
razpidea erabili du.
Retinol naturala ez
bezala, retinol palmi-
tato artifiziale dauka,
A bitamina mota bat.
Haurdunaldian ez
erabiltzea aholkatzen
da eguneko A bita-
mina dosia gainditu
dezakeelako eta ume-
kian malformazioak
eragin. Ingurume-
nean ere kutsadura
eragin dezake.

– "Organic suncare" (eguzkitako organi-
koa) dio, baina hamar beldurgarrien ze-
rrendako hiru osagai aurkitu dituzte pro-
duttuan: octinoxatoa, homosalatoa eta
octisalatoa.

– Rituals markako gelak dio argan eta
eukaliptus olio organikoak dauzkala. Ez
da gezurra, baditu, baina erosleak uler
dezake produktu osoa dela organikoa.
Kontua da 28 osagitan 11. eta 12. dau-



dela olioak, hau
da, aurreko hamar
osagaiak kantitate
handiagoan dau-
de.

Parte-hartzaile-
en %72k esan
zuen jakingo balu
markaren batek ha-
lako "berdetasun
faltsua" darabilera
konfiantza galdu-
ko lukeela etxe ho-
rrengan.



Soil Associationek ondoko osagai sinte-
tikoak ditu beldurgarritzat:

- imidazolidinil urea
- oktokrilenoa
- PEGak (PEG-7; PEG-12; PEG-40; PEG-200)
- polyquaternium-7
- polisorbato 20
- gorri kolore artifiziale 17-26100
- oktinoxatoa
- homosalatoa
- oktisalatoa
- retinol palmitatoa

produktua are seguruagoa. Produktuen
osagaiak irakurri eta aztertze-
ko sakelako telefonorako aplikazioak
daude (ikus koadroan ThinkDirty eta
Ingred app-ak). Halako ariketakedozein
saltokitako apaletara gerturatuta egin
genitzake. Hala ere, Garciaren ustez,
produktu seguruagoak erosteko aukera
gehiago ditugu kosmetika naturala
saltzen duten dendetan, hala nola,
belar dendetan. Dena dela, Garciak,
ahalik eta kosmetiko gehien etxean
egitea gomendatu digu, seguruena
eta merkeena delako, nahiz eta
hainbat produktu egiten (makillajea,
desodorantea...) esperientzia gutxi
dugun. Garciak azpimarratu du azken
urteetan jendea etxean egiten hasi dela
hidratatzaileak, ezpainak babestekoa
eta xaboiak. Oso antzeko produktuak
dendan eros daitezke, baina ez dira
hain prezio onean ateratzen.

Eta etxean egindakoa erabiltzen badugu?

Garbiñe Larrea naturopata da (FENACO
naturopaten federazioan 4131 zenbakia
du) eta sendabelarretan eta kosmeti-
ka naturalean aditua. Galdetu diogu ea
haren bezeroa kosmetiko sintetikoaren
arriskuez kezkatutako jendea den. Kon-
tziencia duen jendea baino, osasun ara-
zoak dituen bezeroa duela esan digu.
Askok azaleko arazoak ditu, kalte txi-
kientetik hasi eta minbiziraino. Hainbat
adibide kontatu digu. Ama batek aitortu
zion higiene zale amorratua zela eta
haurrak gel, xanpu, kolonia eta kremaz
ondo hornituta zituela. Umeek azaleko
arazoak zituzten. Proba erraz bat egi-
teko eskatu zion gurasoari: erabiltzen
zituen produktu guztiak alboratu eta
berak gomendatutako bat edo beste bai-
no ez erabili. Azaleko arazoak desagertu
ziren. Larreak probatzea gomendatzen
du, kosmetika sintetiko alboratu eta
osagai naturalekin egindakoekin esperi-
mentatzea, ikusia baitu azaleko hainbat
arazotan beltzetik zurira aldatzen dela
egoera.

Kosmetika naturalaz ikastaroak ematen
ditu eta ikasle askok eskatzen dio
berak egiteko kosmetikoak eta saltzeko.
Ez dauka denda irekitzeko asmorik or-
dea, ez du saldu nahi, berak etxean ikusi
duena gaur egungo etxeetan egitea nahi-
ko luke, alegia, norberak egitea xaboiak,
ukenduak, eta abar: "Etxean senideen
artein egiten genuen xaboiak, 8 urterekin
ikasi nuen kremak egiten. Orain jendea
produktu naturalak erosteko prest dago,
baina nik norbera moldatzearen alde
egiten dut. Ahalik eta jende gehienak
ikastea nahi dut. Elkarrekin bildu eta
egin kosmetikoak aisialdian. Batzuek
hippiak garela esaten digute, baina gure
aurrekoek egin dutena errepikatzea bai-
no ez da". Horrela, kosmetiko sintetikoaren
arriskuak saihesten dira, eta dendako
kosmetiko naturalak baino dezentez
merkeagoak egiten dira etxean.

Larrearen bi esaera geratu zaizkigu
gogoan: "Kosmetika sintetiko erabil-
tzea larrutik ordaintzen ari gara" eta
"ezin baduzu jan, ez eman". ■