



11

EFICIENCIA
COSMÉTICA

Lo que realmente importa: ¿Cómo son de efectivos los cosméticos que usamos?

Cerrar poros, reducir las arrugas, disimular las estrías, decir adiós a las ojeras... e incluso redefinir el óvalo facial. A diario vemos cientos de promesas en la industria cosmética, pero... ¿Qué hay de cierto detrás de todas ellas?

POR *Anna Fuster*, MÁSTER EN DERMOFARMACIA Y FORMULACIÓN COSMÉTICA, Y FUNDADORA DE TWO POLES COSMETICS

En primer lugar, debemos separar la parte de efectividad de la seguridad de un cosmético, ya que genera mucha confusión.

Que la cosmética natural está en auge es un hecho. Esta última tendencia en la industria cosmética ha impulsado un movimiento que se conoce como quimifobia, por el cual se ha desarrollado un miedo – generalmente infundado- a productos de origen sintético, no natural. A veces se pone en duda la seguridad de productos que los contengan, se cree que son menos saludables y eficaces y esto ha generado mucha controversia y dudas en el sector.

En este sentido, es importante destacar la gran labor que se realiza desde la AEMPS (Agencia Española del Medicamento y Producto Sanitario). Los productos cosméticos comercializados en la Unión Europea cumplen con uno de los más estrictos estándares regulatorios del mundo, el *Reglamento* 1223/20019 sobre

productos cosméticos. Con sus más de 150 páginas, regula a toda la industria cosmética para garantizar que los productos comercializados en Europa sean eficaces, de calidad y seguros para el consumidor.

Entonces, la cosmética natural o sintetizada en un laboratorio es igual de segura, y puede ser igual de eficaz, o no. Esto dependerá de varios factores.

¿QUÉ INFLUYE EN LA EFICACIA DE UN COSMÉTICO?

En primer lugar, la fórmula en su conjunto es siempre la clave. Tras muchos estudios científicos a lo largo de los años, tenemos detectados una serie de ingredientes cosméticos con alta evidencia científica sobre su efectividad. Son centenares de ingredientes que van enfocados a mejorar varios problemas de la piel: desde mejora de la hiperpigmentación, potenciación de la síntesis de colágeno y elastina, o incluso mejora del acné.

Estos ingredientes se han testado reiteradamente, en distintos estudios y con variables diferentes. En estos estudios se determinan una serie de condiciones y porcentajes que son los que garantizan esa efectividad, claro está. Entonces, parece lógico establecer que, si un cosmético lleva algunos de estos ingredientes, tenemos una buena base para pensar que puede ser efectivo.

Por otro lado, están los porcentajes. Y en este punto no siempre más es mejor. Cuando se realizan estos estudios, se prueban unos porcentajes determinados y a menudo un ph de formulación concreto también. Para muchos ingredientes sabemos en qué baremos los debemos usar para conseguir ese efecto deseado. Por ejemplo, para que un ácido alfa-hidroxiácido sea exfoliante y queratolítico, necesitamos que esté a más de un 2-3% de concentración y a un ph ligeramente ácido del 3-4. Si este ácido estuviera por debajo del 3%, como por ejemplo un *ácido*

láctico, y a un ph algo más alcalino, podríamos afirmar que este ácido estaría actuando como agente hidratante y nunca exfoliante. Por lo tanto, si hablamos de un efecto exfoliante, ese producto no sería efectivo.

En el caso del *ácido salicílico* pasa algo parecido. A una concentración superior al 0,5% es comedolítico y queratolítico. Por debajo de este porcentaje, se suele usar como conservante de la fórmula, pero no tendría ese efecto exfoliante.

Por su lado, la *niacinamida* es un ingrediente cosmético muy de moda ya que posee varios beneficios para la piel: es despigmentante, antiinflamatoria y ayuda a reforzar la función barrera de la piel. Se ha demostrado que, en porcentajes del 3-5% ya cumple con estas funciones mencionadas. Un producto que contenga la niacinamida al 1% seguramente no podría reivindicar estos *claims*, pero tampoco tendría mucho sentido usarla al 15%.

Siempre decimos que los ingredientes por sí solos no lo son todo y es cierto. En una fórmula hay muchos otros ingredientes que ayudan a mejorar la textura o la solubilización de los activos. También hay ingredientes en la fórmula que pueden restar efectividad, por lo que, aunque inicialmente parezca que tengamos una fórmula con un muy buen ingrediente, éste no se va a asimilar igual y sería menos efectivo.

Por otro lado, hay ingredientes que pueden potenciar la penetración de un activo, como sería el caso del *Propylene glycol*, o ayudar a que

el ingrediente estrella se mantenga estable en la fórmula y por tanto más efectivo en el momento del uso. El uso de antioxidantes como el *Tocopherol* en las fórmulas cosméticas tienen esta función y son cruciales para mantener, por ejemplo, la estabilidad de la *vitamina C* en un producto y que luego pueda cumplir esa función antioxidante durante más tiempo.

Otro ejemplo sería el *Bakuchiol*,



del cual tenemos estudios que demuestran que sería muy interesante formularlo junto al retinol, ya que ayuda a mejorar su estabilidad y que, por tanto, se aumente la potencia en conjunto del producto sin incrementar su potencial irritante.

¿CÓMO SE MIDE LA EFICACIA EN UN COSMÉTICO? ¿QUÉ TIPO DE PRUEBAS SE REALIZAN EN LOS LABORATORIOS PARA HACER ESOS CLAIMS?

Para poder reivindicar los beneficios de un producto cosmético, tenemos formas objetivas de valorarlo y

cuantificarlo. Esto se hace mediante tests y estudios clínicos de los productos terminados. La regulación europea establece que es necesario demostrar la efectividad de los productos cosméticos en un entorno libre de crueldad animal (testar en animales se prohibió en 2013 en la Unión Europea). Actualmente, estos test se realizan en modelos alternativos como *in vitro*, en cultivo, o en voluntarios sanos. La utilización de modelos celulares cada vez está adquiriendo más importancia también.

En estos test se aplican las cantidades razonables de producto, durante un tiempo determinado. Se certifica que el producto evaluado cumple lo que promete y se documenta de forma objetiva todo el proceso.

Los estudios de eficacia cosmética son especialmente relevantes porque deben estar fundamentados con pruebas apropiadas y verificables, incluidas las evaluaciones de expertos. Miden, por ejemplo, la mejora en la profundidad de las arrugas, el nivel de hidratación, los niveles de grasa en la piel, etc.

Como conclusión, podemos decir que, un producto que contenga ingredientes con amplia evidencia científica siempre nos debe dar garantía de eficacia. Debemos comprobar que este ingrediente esté a la concentración idónea, aunque a veces es difícil, ya que las marcas no lo especifican. Finalmente, la mejor forma de garantizarlo será presentando un estudio de eficacia cosmética validada por un laboratorio tercero que pueda certificar todos los *claims* que la marca hace sobre dicho producto 🌿