

Belleza sin gluten, ¿EN SERIO?

¿Cosmética saludable o simple estrategia de 'marketing'? WH lo ha investigado.



VIRGINIA LOMBRANA Y CAROLINE BRIEN



YASU + YUKO

La alimentación sin gluten, antes reservada a los celíacos, se ha convertido en una dieta de moda por mucho que los expertos insistan en que si no se tiene intolerancia o sensibilidad no hay necesidad de privarse de esta proteína. De hecho, durante años, pasó desapercibida para el común de los mortales, hasta la publicación en 2011 del libro del Dr. William Davis. Este experto plantó la semilla al afirmar que el pan integral y el de masa madre no eran buenos para la salud. El mensaje llegó a millones de personas, que culparon de sus problemas de hinchazón, apatía y dolores de cabeza a la alergia al gluten, a menudo autodiagnosticada. La gente comenzó a suprimirlo de su alimentación y, sorpresa, sin proponérselo perdió peso. Resultado: ahora es una industria que mueve miles de millones y el mundo de la cosmética, con su talento innato para sacar partido del estilo de vida, ha visto aquí una oportunidad... ¿justificada? Lo averiguamos.

Aunque no hay cifras concluyentes, se estima “que las personas intolerantes son el 1% de la población y las sensibles sobrepasan el 10%”, apunta el doctor Gonzalo Guerra, especialista en aparato digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Esta es una dolencia autoinmune inducida por la ingesta de gluten “y que provoca la atrofia de las vellosidades del intestino delgado, lo que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos”, señala Ana Campos, responsable de Certificación Alimentaria de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). No existen unos síntomas característicos, pero lo más habitual es abdomen hinchado, diarreas frecuentes, vómitos, anemia con deficiencia de hierro, cansancio sin una justificación clara, dermatitis, manifestaciones articulares y alteraciones en la menstruación en la mujer y de los espermatozoides en los hombres. Hasta aquí, todo claro. Pero, ¿dónde encaja el mundo de la cosmética en todo esto?

MÁS BELLA Y SANA

En los productos de belleza no se usan, tal cual, cereales integrales ni proteína de gluten, pero sí están presentes algunos derivados o versiones modificadas de estos. Por ejemplo, el aceite de germen de trigo se utiliza para enriquecer las cremas hidratantes y es un

ingrediente que puede aparecer también en las barras de labios para conseguir ese acabado cremoso que tienen. El extracto de cebada alivia el cuero cabelludo irritado y se emplea en mascarillas para el pelo. Y el almidón, extraído de los cereales, aumenta el espesor de las lociones para el cuerpo.

RIESGO MÍNIMO

Con todo, no parece muy significativa la presencia de esta proteína en la cosmética, pero, pese a ello, esta industria ha coqueteado con los productos sin gluten desde los noventa, aunque las grandes marcas apenas los han tenido en cuenta. Hasta ahora. Un informe reciente destaca que los cosméticos con la etiqueta “sin gluten” han aumentado un 22% entre 2012 y 2013. Sin embargo, sus efectos secundarios son discutibles y parece que solo podrían ser tenidos en cuenta en unos pocos casos. Esto se debe a que las moléculas de gluten resultan demasiado grandes para que penetren a través de la piel, así que cabe preguntarse si detrás de las cremas *gluten-free* hay truco. ¿Es una cuestión de salud o de *marketing*? La experta en nutrición Campos apunta que para que el gluten haga daño tiene que llegar hasta el intestino delgado. “Recomendamos, como método de prevención, que los celíacos que además sufren dermatitis herpetiforme no utilicen geles



¿Cremas con o sin gluten? Una elección con mucha miga.

o cremas elaborados con avena, ya que puede producirles daños en la piel. Con los pintalabios hay cierta polémica, pero la cantidad ingerida al maquillarse esta parte sería tan pequeña que no alteraría las vellosidades intestinales”, explica. Con todo,

los expertos no ven con malos ojos que aquellas personas que pueden sufrir alguna reacción eviten los cosméticos con gluten en contacto con la boca y que se pueden ingerir. No hay que olvidar que cada mujer consume alrededor de 1,8 kilos

NI RASTRO DE TRAZAS

Tanto si este cereal es tu amigo, como si es tu enemigo, hazte con fórmulas ‘gluten-free’ fiables.



‘Doble Serum’, de Clarins (108 €)

Dale un chute de energía a tu piel con este suero que incorpora en su composición 20 extractos de plantas y quinoa.



‘Lip Shine Content’, de RMS Beauty (32 €)

Labial con aceite de buriti, rico en vitamina A betacaroteno, y ácidos grasos para una acción antioxidante.



‘All in One Mist Refreshing & Calming’, de Handmade (35 €)

Tónico ecológico de lavanda, té verde y camomila con efecto antiséptico y refrescante.

de carmín a lo largo de toda su vida. Y, como nos tocamos la cara unas 3,6 veces en una hora, puede que el maquillaje *gluten-free* no sea tan descabellado como parece. El doctor Guerra es partidario de evitar riesgos: “Las molestias que desencadena el gluten se dan cuando se come, pero a los pacientes les pedimos que ni siquiera toquen los alimentos que lo contengan. Por ejemplo, poner las manos en el pan con gluten puede desencadenar un cuadro alérgico. Por tanto, podríamos pensar que no estaría mal desarrollar cosméticos sin gluten para estos pacientes”.

LA ALTERNATIVA

Teniendo claro los escasos riesgos, la cuestión es la siguiente: si decides comprar productos sin gluten, ¿qué te pierdes en términos de calidad y eficacia? No nos olvidemos de que algunos alimentos sin gluten, para compensar su eliminación, contienen niveles más elevados de azúcar y grasas. Muchas marcas han recurrido a la quinoa para fortalecer los productos. De hecho, resulta ser un excelente sustituto del trigo e, incluso, mejora algunas fórmulas. Este pseudocereal está compuesto por fragmentos diminutos que son lo suficientemente pequeños para atravesar la cutícula del pelo y penetrar en su córtex por lo que mejora la textura, iguala la porosidad y aumenta la elasticidad sin tener que recurrir al trigo.

Espolvorea tu belleza sin gluten.



“Nutricionalmente, la quinoa destaca por su aporte proteico, ya que es mayor que en otros granos (tiene todos los aminoácidos esenciales) y también por su contenido en grasas insaturadas. Sobresale por su aporte en ácido fólico, vitaminas B2, B3, B6 y E, hierro, magnesio, potasio y fósforo”, explica Campos. Para muchas personas la opción *gluten-free* es, por encima de

todo, una elección motivada por una cuestión ecológica, pues consideran que la causa del creciente aumento en el diagnóstico de celíacos hay que buscarla en los alimentos modificados genéticamente, aunque esto no está probado y los especialistas lo rechazan o, al menos, tienen sus dudas. “Esta creencia no resulta factible, pues hay que tener en cuenta que esta enfermedad

solo se produce en individuos genéticamente predispuestos. Si una persona no tiene este condicionante, nunca podrá desarrollar la dolencia”, puntualiza Campos. ¿Conclusión? Si el gluten no afecta a tu menú, tampoco debería condicionar tu neceser. Dicho esto, las alternativas a este cereal son seguras y beneficiosas para tu rutina de belleza, así que tú eliges. **WV**

AMPLÍA TU NECESER LIBRE DE GLUTEN

Saca tu lado más intrépido y atrévete a probar nuevos productos. ¡Solo tienes las de ganar!



‘Daily Hydration’, de Daytox (22,99 €)
Esta hidratante 100% libre de alérgenos ha seguido un proceso productivo completamente vegano.



‘CE-Tetra’, de Medik8 (85,50 €)
Con una alta concentración de vitaminas C y E, este suero combate el daño causado por el sol.



‘Total Renewal Night Cream’, de Madara (44 €)
Tratamiento eco antiedad basado en una tecnología botánica de biorregeneración celular patentada.