



No olvide leer las etiquetas: menos es mejor

Washington, D.C. (ConCienciaNews) - En estos días cuando las personas hablan de productos verdes, orgánicos y demás, es importante que usted también aprenda a reconocerlos. No es suficiente con que el empaque lo diga y lo subraye con letras de colores para llamar la atención. Usted lo debe de verificar.

Eso es lo que hace Luisa Alzate, sicóloga y profesora de yoga. Desde hace 6 años, ella decidió leer todas las etiquetas de los productos que consume. Desde la mantequilla que come cada mañana hasta el jabón que se echa antes de irse a trabajar. Asegura que entre menos ingredientes es mejor.

“Todo se va para el cuerpo, y muchos son químicos muy fuertes que después uno se da cuenta que han producido enfermedades. Entre más natural, es mejor”, dijo Alzate. “Uno gasta mucho dinero en ropa y otras cosas, pero lo que hay que cuidar es el cuerpo, lo que comemos y lo que le ponemos”, dijo Alzate, quien es también vegetariana.

Tara Lee, una de las fundadoras de la organización Best In Beauty, asegura que es esencial para las mujeres también aprender qué tipo de productos son los que están utilizando, desde cosméticos hasta jabones. Según ella, muchos pueden estar también llenos de químicos que con el tiempo podrían traer graves consecuencias.

Según Lee, con los años, los consumidores han aprendido a leer algunas etiquetas, y diferenciar entre grasas buenas y malas que aumentan el colesterol.

Pero las mujeres aun no tienen el hábito de estar atentas a leer los químicos que tienen los lápices labiales, la pestañillas, las bases de la cara, entre otros productos que una mujer normalmente usa todos los días.

“Nosotros creemos que cuando las mujeres aprendan a leer lo que tienen estos productos, el comportamiento y las demandas cambiarán justamente como ha pasado con la comida que ahora

muchas personas consumen”, dijo Lee, explicando que quizás algunos productos son un poco más costosos, pero a medida que se genere este hábito, los productores tendrán que cambiar los tipos de ingredientes que utilicen para sus cosméticos y productos de belleza.

Lee asegura que se ha encontrado plomo en algunos labiales que han analizado, al igual que productos químicos peligrosos en champús y acondicionadores. Cuando un producto dice que contiene fragancias, y no específica, estos podrían tener hasta 200 químicos, que no están en la etiqueta, dijo Lee.

“Los mas importante es que la gente busque productos que digan, fragrance free (sin fragancia), y entre menos ingredientes tenga el producto es más seguro de usar. Una lista pequeña de ingredientes”, dijo Lee.

Alzate aprendió a leer las etiquetas leyendo libros y con sus amigos, en las conversaciones informales, cuando hablaban de nuevos productos y los componentes que estos tenían.

“Con el tiempo uno va aprendiendo. Lo que si tengo claro, es que se nota la diferencia, y los cambios cuando uno comienza a usar productos con menos químicos”, dijo Alzate.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), no cuenta con una regulación muy estricta para los cosméticos. “Los productos cosméticos e ingredientes no están sujetos a la autorización del FDA, con al excepción de algunos tintes para el cabello. Sin embargo la FDA, sí persigue o vigila aquellos productos que están prohibidos”, asegura el FDA en su página de Internet.

Tanto Lee como Alzate, creen que lo mejor es que las mujeres tengan el control y aprendan a identificar los productos que no son tan saludables o que no benefician al organismo.

“Es cambiar los hábitos, al principio no es fácil, pero poco a poco y un producto a la vez”, dijo Alzate.

Algunos químicos asociados con productos (en inglés):

- Phthalates
- Propylenen Glycol
- Formaldehyde
- Hydroquinone
- Petroleum
- Mercury
- Mineral Oil
- Lead
- Colorants
- Sodiuem Laurel sulfate