



# La Cosmética Vegana puede ser natural o sintética, ¿Cómo diferenciarla?

La cosmética vegana cada vez está más en auge. Esto se debe al aumento de la preocupación de los consumidores y a la facilidad de acceder a la información. Existe un interés por utilizar productos que no procedan de animales ni derivados de estos y que al mismo tiempo sean saludables.

Los grandes laboratorios convencionales están aprovechando el crecimiento que está experimentando la cosmética natural y vegana, y promocionan sus marcas con ingredientes sintéticos como veganas, a pesar de que no sean naturales. Por lo que debemos aprender a elegir cosmética de calidad.

La cosmética puede elaborarse con 3 grandes grupos de ingredientes:

- Ingredientes de origen animal

- Ingredientes de origen vegetal
- Ingredientes sintéticos, muchos de ellos derivados del petróleo

Por lo tanto, los tipos de cosmética vegana que podemos encontrar en el mercado actualmente, son:

- 1. Cosmética vegana sintética:** es la cosmética convencional sin ingredientes ni derivados animales. Puede llamarse vegana, pero no todos sus ingredientes son naturales, pues además de las materias primas vegetales, contienen ingredientes sintéticos.
- 2. Cosmética vegana natural:** elaborada únicamente con materias primas vegetales, sin sintéticos, ni ingredientes animales o sus



123rf Limited@venimo

derivados. Aquí entra la cosmética certificada o no certificada.

Cada vez más estudios demuestran los beneficios de los ingredientes naturales, y lo perjudicial que pueden ser muchos ingredientes sintéticos permitidos en la elaboración de cosmética.

Para distinguirlos, en primer lugar debemos buscar cosmética certificada como natural, es decir cualquiera de las certificaciones oficiales que existen en el mercado. Las principales certificadoras de cosmética natural son: la española BioVidaSana (Bio-Inspecta), la alemana BDIH, las francesas Ecocert o CosmeBio, la británica Soil Association, la italiana ICEA, etc. Pero esto no es suficiente, pues en muchos casos pueden contener ingredientes derivados de animales, ya que también son naturales.

En los últimos años se han puesto de moda muchos ingredientes de origen animal, y que marcas tanto convencionales, como certificadas naturales, utilizan en su formulación. Algunos de estos ingredientes que debemos evitar si queremos auténtica cosmética vegana, son:

- **Coenzima Q10**, también llamada ubiquinona: es un derivado animal ya que se encuentra en muchas células, principalmente en las mitocondrias.
- **Ácido hialurónico:** es un líquido viscoso que existe en la sinovia, humor vítreo y tejido conjuntivo colágeno de numerosos organismos.

## Algunos de los ingredientes que debemos evitar si queremos auténtica cosmética vegana, son: Coenzima Q10, Ácido hialurónico y Colágeno

- **Colágeno:** es una proteína que forma fibras que se encuentran en todos los animales. Son secretadas por las células del tejido conjuntivo como los fibroblastos, así como por otros tipos celulares.
- **Cera, polen, o miel de abeja:** todos ellos derivados apícolas.

Por lo tanto, en segundo lugar tendremos que asegurarnos de que los productos, además del certificado de cosmética natural, tengan alguno de los símbolos/sellos veganos que existen en el mercado, para asegurarnos de que no contienen ingredientes ni derivados animales.

Otro tema importante es diferenciar entre cosmética vegana natural, y cosmética vegana ecológica. La natural suele utilizar aceites refinados que proceden de cultivos con pesticidas, mientras que la ecológica utiliza principalmente aceites ecológicos de primera extracción, cultivados sin pesticidas. Pero este es otro tema que trataremos en otra edición. ■



www.waydiet.com

WAYDIET natural products

PRODUCTO BIO

JUGO FRESCO DE ALOE VERA ECOLÓGICO

CON TODA SU PULPA, PROCESADO EN FRÍO. 100% VEGANO

Rico en fibra y exento de aloína.

ORIGEN GARANTIZADO

Aloe Vera procedente de cultivos ecológicos certificados en Andalucía.