



## ¿SE DEBEN PROHIBIR LOS PARABENOS EN COSMÉTICA?

**El lanzamiento de cremas “libres de parabenos” está sembrando la voz de alarma entre la sociedad, que se pregunta hasta qué punto son nocivas estas sustancias.**

### ¿Qué son realmente los parabenos?

Los parabenos son una familia de alquil-ésteres del ácido para-hidroxibenzoico. Los ésteres más empleados son el metil, el etil, el propil, el butil y el bencilparabeno. Todos estos son ampliamente utilizados, dadas sus óptimas características, ya que son moléculas inoloras, incoloras, no volátiles, eficaces en un amplio margen de pH y económicas. Los parabenos son, sobretodo, **eficaces frente a hongos y levaduras, pero también frente a bacterias.**

En base a diferentes estudios parece que los parabenos son metabolizados por el hígado y el riñón, eliminándose posteriormente en la orina.

### Uso y regulación

Los parabenos son utilizados en una amplia gama de productos tópicos, tanto cosméticos como terapéuticos. También son muy usados como conservantes de comidas, bebidas, productos industriales y medicación sistémica.

Su uso está tan extendido que **la FDA (*Food and Drug Administration*) les otorga el segundo puesto dentro de los ingredientes más comunes en las formulaciones cosméticas**, siendo superados únicamente por el agua.

- **Uso cosmético.** Entre los cosméticos, resulta difícil encontrar una máscara de pestañas o una sombra de ojos (incluyendo los que se proclaman como “hipoalergénicos”) que no contenga parabenos. Un estudio sobre el contenido de los diferentes parabenos en 215 cosméticos comercializados en Dinamarca, encontró **que el 93% de ellos contenía parabenos**, en unas concentraciones que oscilaban entre el 0.01% y el 0.59%. El éster más utilizado era el metilparabeno, que estaba presente en el 98% de los cosméticos que contenían parabenos. Otro estudio realizado en Suecia demostró que el 80% de las cremas hidratantes contenía estos conservantes.

- **Uso farmacéutico.** Su uso en preparaciones farmacéuticas también está muy extendido. Se encuentran, por poner algunos ejemplos, en supositorios, jarabes, soluciones oftálmicas, contraceptivos, corticoesteroides, anestésicos locales, heparinas y otros medicamentos.

- **Uso alimentario.** La utilización de los parabenos en alimentos está regulado por la Unión Europea según la directiva No.95/2/EC. Se usan principalmente en pastelería, helados, cremas, refrescos, fiambres, gelatinas y aceites. Las concentraciones de parabenos en estos productos suelen ser menores del 1%

**Si tenemos en cuenta todas las fuentes (cosméticos, medicamentos y alimentos), se estima que un individuo de 60 kg está expuesto a 76 mg/día de parabenos (1,26mg/Kg/día).**

### Efectos sobre la piel

Hay que distinguir los efectos de los parabenos sobre la población “sana” o la población que sufre alguna patología dermatológica.

#### A. Piel “enferma”.

La **dermatitis de contacto alérgica** es el problema más frecuentemente relacionado con el uso de parabenos. La primera publicación de eczema alérgico de contacto (EAC) por sensibilización a parabenos fue descrito en 1940 y se debió a los conservantes utilizados en una crema antifúngica pero hasta 1966 no se describe una sensibilización a parabenos en los Estados Unidos. Desde entonces, se han publicado diversos casos de EAC producidos por estos conservantes en formulaciones tópicas, sobre todo en pacientes que presentaban una dermatitis por estasis (cambios en la piel que ocurren cuando la sangre se acumula en las venas de la parte inferior de la pierna); los parabenos se encontraban entre los productos tópicos empleados para tratar su eczema. Dichos pacientes eran de edad avanzada y, por tener una barrera cutánea dañada, el alérgeno penetraría con mayor facilidad.

Durante las décadas de los años 60 y 70 se responsabilizó a los parabenos en la producción de eczemas de contacto duraderos, lo que llevó a la industria cosmética y farmacéutica a comercializar productos sin parabenos o “*paraben-free*”. Esta creencia tenía su base en la elevada tasa de sensibilización a parabenos que presentaban los pacientes con dermatitis crónica, lo que puede explicarse, al menos en parte, porque en estos años era frecuente el uso de estos conservantes a elevadas concentraciones, pero quizás también porque se desconocía la cantidad de alérgenos que hoy valoramos.

Sin embargo, la visión de los parabenos como sensibilizantes ha cambiado radicalmente en pocas décadas. **Actualmente sabemos que la capacidad de sensibilización de los parabenos en la población general es baja, situándose en la mayoría de los estudios en torno al 1%.** (Sólo algunos estudios muestran tasas ligeramente superiores, y corresponden a investigaciones realizadas antes de los años 90).

De hecho, y a pesar de que el uso de los parabenos ha aumentado progresivamente desde su descubrimiento (siendo actualmente los conservantes más utilizados) **presentan las tasas de sensibilización más bajas dentro de los conservantes más comunes.**

## **B. Piel sana.**

- Respecto a la prevalencia de sensibilización a parabenos en la población sin problemas dermatológicos, encontramos un estudio realizado en 593 voluntarios, jóvenes, en el que la tasa de sensibilización a parabenos fue del 0.67%, muy próxima a la obtenida en enfermos dermatológicos. Hablamos de productos muy variados, como champús, colirios, etc.
- Mientras que los casos de EAC con preparados terapéuticos (aplicados sobre piel dañada) son relativamente numerosos, los casos de sensibilización a parabenos usados como conservantes de cosméticos (aplicados sobre piel sana) son extremadamente raros. Pero más aun, es frecuente que las personas sensibilizadas a parabenos (y que han desarrollado un EAC al aplicarlos sobre piel dañada) sean capaces de utilizar cosméticos con parabenos sin ningún problema, incluso aplicados en zonas de piel más vulnerable, como puede ser la de los párpados. Es sorprendente también que los pacientes sensibilizados toleran perfectamente la ingesta de parabenos.

En definitiva, los parabenos son unos sensibilizantes débiles, y solamente en pieles sometidas a una aplicación repetida de múltiples alérgenos tendrían un umbral lo suficientemente bajo como para provocar una reacción positiva. El tipo de piel que se somete de forma repetida a múltiples alérgenos suele ser la piel enferma, y no la piel sana. En la piel sana (donde se realiza la prueba del parche), el umbral sería más alto.

**A pesar de que los parabenos son utilizados como conservantes en multitud de productos, son muy raros los casos de sensibilización a ellos.**

**Su vuelta a la actualidad se debe al efecto hormonal que pudieran tener. ¿Pueden disminuir la cantidad de esperma?** Al menos sobre animales, algunos parabenos han demostrado efectos como la disminución de la cantidad de esperma, pero la extrapolación al hombre es aún muy cuestionable y queda mucho por saber.

Además, estos conservantes tienen una parte positiva: **Gracias a ellos, entre otras cosas, podemos mantener alimentos y medicinas durante un largo periodo de tiempo.**

*\*Por el Dr. Luis Conde-Salazar Gómez –Jefe del Servicio de Dermatología Laboral de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Miembro de la AEDV-.*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 [martacamarabusto@yahoo.es](mailto:martacamarabusto@yahoo.es)

Silvia Capafons 666501497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)

Marián Vilá 630975157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)

*\*Para mayor información consulta la web de la AEDV: [www.aedv.es](http://www.aedv.es)*