

HIPOALERGICZNY, CZYLI JAKI

Wiele kosmetyków wywołuje u mnie alergię. Szukam więc w drogeriach i aptekach kosmetyków hipoalergicznym. Ale co tak naprawdę to określenie oznacza? Czym krem dla alergików różni się od tego zwykłego?

EWA TOMKOWSKA

Do zglebienia tematu zainspirowała mnie sytuacja z osiedlowego marketu. Starsza pani stojąca obok mnie, trzymając kosmetyk w ręce, zapytała: „A co to znaczy hipoalergiczny?”. Inna kobieta spojrzęła na nią i odpowiedziała: „To taki, który nie alergizuje”. Czy mogłabym tę odpowiedź rozszerzyć? Zdałam sobie sprawę z tego, że nie mam wiedzy, by komuś doradzić. Postanowiłam dowiedzieć się więcej, porozmawiając ze specjalistami i teraz już wiem, że odpowiedź w sklepie powinna być nieco inna.

Mniejsze ryzyko

- Kosmetyk hipoalergiczny to produkt, który został opracowany z myślą o zminimalizowaniu potencjału alergennego. Osoba odpowiedzialna (producent) powinna mieć dowody na poparcie deklaracji poprzez weryfikację i potwierdzenie niskiego potencjału alergizującego produktu na podstawie danych rzetelnych naukowo i wiarygodnie statystycznie - przytacza definicję lek. Beata Cywińska-Durczak z Medical Lead Derma w firmie Sanofi.

- Ważne jest w tej definicji określenie „potencjał alergenny”. Podkreśla ono, że nawet jeżeli twórca dołoży wszelkich starań, żeby zminimalizować ryzyko reakcji alergicznych, i wykluczy wszystkie substancje o znanym potencjale alergizującym, to nigdy nie można być pewnym, że nadwrażliwość na konkretną substancję u danej osoby nie wystąpi. Przykładem są moje własne problemy. Przez wiele lat wiedziałam, że mam wrażliwą skórę twarzy. Wciąż pojawiały się na niej zaczerwienienia, którym towarzyszyło uczucie pieczenia. Kupowałam więc do mycia twarzy hipoalergiczne mydło w płynie. Ale zaczerwienienia nadal nie zniknęły. Postanowiłam zrobić testy kosmetyczne i okazało się, że jestem uczulona na niektóre emulgatory, które służą do uzyskania emulsji. Są w wielu kosmetykach dla alergików, bo nie mają wcale wysokiego potencjału alergizującego. Ale akurat ja jestem na nie uczulona i muszę ich unikać - tłumaczy ekspertka Sanofi.

Nie można więc nigdy mieć pewności, że jeśli kupujemy kosmetyk hipoalergiczny, to alergii u nas nie wystąpi. Wszystko zależy od tego, na co mamy uczulenie. Dlatego odpowiedź: „To taki, który nie alergizuje”, nie jest precyzyjna.

Zapach - wróg alergika

Producenci kosmetyków hipoalergicznym unikają w szczególności trzech największych alergenów, czyli zapachów, barwników i niektórych konserwantów. - Mam wrażenie, że Polaków kolorowy krem już nie zachęca do zakupu. Ale brak zapachu nadal dla wielu jest problemem - mó-



PRODUKTY CERTYFIKOWANE ALLERGYCERTIFIED NIE MOGĄ MIEĆ:

» **Zapachów:** Alpha isomethylionone, Amyl cinnamal, Amylcinnamyl alcohol, Anise alcohol, Benzyl alcohol, Benzyl benzoate, Benzyl cinnamate, Benzyl salicylate, Butylphenyl methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Limonene, Eugenol, Evernia Furfuracea, Evernia prunastri, Farnesol, Geraniol, Hydroxycitronellal, Isoeugenol, Hexyl cinnamal,

Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Linalool, Methyl 2-octynoate i innych, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych.

» **Formaldehidów i ich pochodnych:** Benzylhemiformal, 2-bromo-2-nitropropane-1, 3-diol 5-bromo-5-nitro-1, 3-dioxane, Diazolidinyl urea, DMDM hydantoin, Imidazolidinyl urea, Methenamine, Paraformaldehyd,

Sodium hydroxymethylglycinate, Quaternium-15

» **Innych konserwantów, takich jak:** Methylisothiazolinone (MI), Methylchloroisothiazolinone (MCI), Kathon MI/MCI

» **Roślin z rodzaju Compositae/Asteraceae (astrowatych):** Chamomilla recutita (rumianek pospolity), Calendula (nagietek lekarski)

wi coach zdrowia Magdalena Szymanowska, dystrybutor marki Derma. Wystarczy spojrzeć, co ludzie robią w drogerii - po pierwsze, wachają kosmetyki. Mają nas przekonać do siebie swoim aromatem.

Jednak obawa przed alergiami zaczęła powoli zmieniać rynek kosmetyczny. BBC podało informację, że L'Oréal, który sprzedaje perfumy m.in. pod markami Yves Saint Laurent i Diesel, w 2017 r. odnotował rozczarującą sprzedaż i niższe zyski.

Unikanie dwóch najsilniejszych alergenów nie jest aż takie trudne. Wystarczy mieć „oczy i nos szeroko otwarte”. Problem pojawia się przy trzecim - konserwantach. - Tokoferol, witaminy E i C to naturalne konserwanty, które nie mają potencjału alergizującego. Ale już wiele sztucznych może wywołać podrażnienia. Jednocześnie nie

można zrobić kosmetyku bez konserwantów, bo będzie miał bardzo krótką datę ważności. A zepsuty kosmetyk może być dla zdrowia niebezpieczny, ponieważ gromadzą się w nim bakterie, pleśń i inne szkodliwe drobnoustroje - tłumaczy dystrybutor marki Derma.

Potwierdzeniem tego, że kosmetyk jest hipoalergiczny, może być certyfikat. Organizacja, która go nadaje kosmetykom w Europie, to AllergyCertified. - Firma starająca się o ten certyfikat musi wysłać listę składników, z których wykonuje kosmetyki. Następnie badane jest ich pochodzenie. Sprawdza się również samą fabrykę - produkcja nie może się odbywać w pobliżu miejsca, gdzie wyrabiane są produkty z potencjalnymi alergenami, które mogłyby się dostać do wyrobów hipoalergicznym. Firma nie dostaje cer-

tyfikatu dożywno. Co roku odbywają się badania - tłumaczy dystrybutor marki Derma, która ma certyfikat AllergyCertified.

Wiele kosmetyków ma też inne certyfikaty potwierdzające, że produkt jest naturalny, wegański czy z organicznych składników. Ale między naturalnością a hipoalergicznym nie ma znaku równości. - Jeśli mamy np. uczulenie na mleko, to mamy również alergię na mleko organiczne. Czasami natura jest niezwykle toksyczna, np. rumianek pospolity może spowodować bardzo ciężką reakcję alergiczną. W UE istnieje regulacja zawierająca 26 alergizujących substancji, które jeśli znajdują się w kosmetyku, zobowiązują producenta do podania na opakowaniu ich pełnej nazwy, by konsument, którzy są na nie uczuleni, mogli ich unikać. Z tych 26 substancji 19 jest organicznych. Najbardziej alergizujący zapach to organiczny aromat mchu dębowego - tłumaczy toksykolog Ewa Daniél, założycielka organizacji certyfikującej AllergyCertified.

I daje wskazówkę: - Najmocniej alergizujące substancje najczęściej umieszczone są na końcu wykazu składników.

Skuteczne i bezpieczne

Znajomi nieraz wyrażali obawy, że kosmetyki hipoalergicznym pewnie nie są skuteczne, np. nie przeciwdziałają zmarszczkom. - To nieuzasadnione przekonanie. Wiele substancji o niskim potencjale alergizującym jest sprawdzonych pod względem skuteczności i jeżeli są one w odpowiednim stężeniu, to powinny działać tak samo jak w normalnych kosmetykach. Obecnie zakłada się, że 80 proc. reakcji alergicznych w kosmetykach powodują substancje zapachowe. W takim razie już samo wyeliminowanie tych składników sprawi, że będzie mniejsze ryzyko wystąpienia alergii. A wcale nie odbiera to skuteczności temu produktowi - tłumaczy lek. Beata Cywińska-Durczak.

Niektóre składniki o wysokim potencjale alergizującym mają swoje zamienniki. Przykładem są kremy chroniące przed słońcem. Na rynku są dostępne filtry przeciwsłoneczne mineralne i chemiczne. Pierwsze mają mniejszy potencjał alergizujący i lepiej tolerują je alergicy. Jednak wiele kobiet nie przepada za filtrami mineralnymi, ponieważ pozostawiają białe smugi na skórze.

Niektórzy boją się również, że kosmetyki hipoalergicznym mają krótką datę ważności i muszą być przechowywane w specjalistycznych warunkach, np. w lodówce. Ale tak nie jest. Gdy jest inaczej, producent zaznacza to na opakowaniu.

Ręka na pulsie

Jednak najważniejsze pytanie, które zadajemy sobie zawsze zarówno przy kosmetykach naturalnych, jak i organicznych i hipoalergicznym, dotyczy tego, czy możemy być pewni, że napis np. „hipoalergiczny” do czegoś producenta zobowiązuje, czy jest to jedynie pusta deklaracja.

- Nie ma takich jednoznacznych dyrektyw unijnych, które by wymuszały na producentach przeprowadzenie konkretnych badań, by uzyskać pozwolenie na używanie określenia „hipoalergiczne”. Skład produktu hipoalergicznym powinien zawierać mi-

nimalną liczbę składników uczulających. Potwierdzone może być to opinią toksykologa lub „testem użycia” kosmetyku, który przeprowadzony jest z udziałem osób cierpiących na choroby alergiczne lub mających wrażliwą i reaktywną skórę. Firmy, które takie testy przeprowadzają często, na opakowaniach umieszczają napis: „dermatologically tested” lub „allergy tested”. Nie mają jednak narzędzi, które pozwoliłyby ocenić rzetelność przeprowadzonych badań i tym samym wiarygodności samej deklaracji producenta - mówi dermatolog i lekarz medycyny estetycznej lek. med. Agnieszka Cegielska z Kliniki Anti-Aging INVICTA.

- Scientific Committee on Consumer Safety (Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Kosmetyków) wciąż dyskutuje nad składnikami, które mają potencjał alergizujący. Producent kosmetyków hipoalergicznym nie powinien stosować substancji, które niosą wysokie ryzyko uczuleniowe. To wymaga od firm uważnego śledzenia decyzji podejmowanych przez środowisko naukowe. Jakiś czas temu parabeny zostały uznane za silnie uczulające konserwanty. Wiele firm wprowadziło więc w tamtym czasie bezpieczny zamiennik - MIT. Ale okazało się, że miał on jeszcze wyższy potencjał alergizujący, co doprowadziło do jego wyeliminowania z formuł niesplukiwanych (leave on) - tłumaczy lek. Beata Cywińska-Durczak. - Pomocne w dbaniu o jakość kosmetyków hipoalergicznym jest też monitorowanie występowania działań niepożądanych i prowadzenie profesjonalnej bazy danych pozwalających na ocenę bezpieczeństwa stosowania kosmetyków. Dzięki temu można wciąż udoskonalać produkt.

Jeśli nie jesteśmy chemikami, to nazwy na etykietach stanowią dla nas czarną magię. Warto więc poszukać w internecie, czy dane substancje są silnymi alergenami. - Ja polecam aplikację Kemilex. Stworzona została przez stowarzyszenie Asthma-Allergy Denmark. Po wpisaniu składnika znajdziemy jego szczegółowy opis - czy jest certyfikowany przez stowarzyszenie, jaki ma potencjał alergizujący, a także w jakich kosmetykach można go znaleźć. Niestety, aplikacja jest dostępna tylko w języku angielskim - rekomenduje dystrybutor marki Derma.

Tak się składa, że alergii ma indywidualny przebieg. Trudno więc stworzyć odpowiedni krem hipoalergicznym dla wszystkich alergików na świecie. Warto słuchać własnego ciała.

- Gdy mamy podejrzenie, że jakiś kosmetyk nas uczulił, to, po pierwsze, musimy go jak najszybciej odstawić. Należy wyleczyć zmiany skórne. Ważne, by po zlikwidowaniu stanu zapalnego odbudować barierę naskórkową chroniącą przed wnikaniami w głębsze warstwy skóry substancji uczulających i drażniących. Po pełnym wyleczeniu możemy przeprowadzić test prowokacji z podejrzanym kosmetykiem. Aplikujemy go wówczas ponownie, najlepiej na wewnętrznej powierzchni przedramienia, i obserwujemy, czy pojawiają się zmiany skórne w tym miejscu. U osób uczulonych pojawiają się one najczęściej po 48 godzinach, ale mogą wystąpić również po dłuższym, 96-godzinnym czasie - podpowiada dermatolog Agnieszka Cegielska. ●