

Les rutines 'skincare' de TikTok poden causar al·lèrgies per a tota la vida a les nenes

Les adolescents fan servir una mitjana de sis productes diferents a la cara

MAYTERIUS
Barcelona

L'obsessió de nenes i adolescents per la cosmètica derivada de les rutines *skincare* (cura de la pell) que exhibeixen i veuen a TikTok és objecte d'inquietud i debat en totes les reunions de pediatria i dermatologia pediàtrica. Els especialistes en salut infantil estan preocupats tant per l'ús i abús de substàncies que són disruptors endocrins a edats molt primerenques com per la fixació dels menors per tenir una imatge perfecta des de la més tendra infància.

N'han parlat, sense anar més lluny, a l'últim congrés de l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP), que es va clausurar dissabte a València. "Hem comentat com l'ús de cosmètics s'avança i les nenes arriben a la consulta per a la revisió dels 12 anys amb maquillatge i amb els ulls pintats; i més que la pell –que també–, preocupa per què ho fan, la sensació de frustració d'aquestes nenes perquè no són perfectes", resumeix Teresa Cenarro, vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària (Aepap).

El tema també es va abordar una setmana abans a l'últim congrés europeu de dermatologia pediàtrica, on els especialistes van explicar que tracten casos de dermatitis al·lèrgiques de contacte, d'irritacions i sensibilitzacions de la pell i d'acne cosmètic a edats que abans no veien. "És una bogeria; els der natòlegs veiem molt més problemes de pell per aquest error de pensar que cuidar la pell és aplicar productes", explica a *La Vanguardia* Ramon Grimalt, professor de Dermatologia a la UIC, que va participar en la trobada.

Perquè, apunta l'especialista, les rutines que nenes i adolescents comparteixen a TikTok perquè d'altres les imitin "no són un joc" i són més nocives del que elles o les seves famílies creuen. El primer estudi revisat per parelles que ha examinat els possibles beneficis i riscos de les rutines *skincare* publicades en xarxes socials conclou que les nenes de 7 a 18 anys es posen una mitjana de sis productes diferents a la cara (algunes més d'una dotzena) que comporten un alt risc d'irritació i al·lèrgies cutànies.

Els autors de l'estudi –els resultats del qual es publiquen avui a la revista *Pediatrics*– detallen que els vídeos més vistos contenen una mitjana d'11 ingredients actius potencialment irritants, cosa que exposa aquests creadors de contingut a desenvolupar irritació cutània, sensibilitat solar i una al·lèrgia coneguda com a dermatitis al·lèrgica de contacte. "Aquest alt risc d'irritació venia tant de l'ús de múltiples ingredients actius al mateix temps –per exemple, els hidroxiàcids– com



LISEGAGNE / GETTY IMAGES

Els pediatres expliquen que, a les revisions dels 12 anys, ja veuen nenes maquillades i amb els ulls pintats

de l'aplicació una vegada i una altra, sense saber-ho, del mateix ingredient actiu quan és en quatre o cinc productes diferents", va justificar la investigadora de la Universitat Northwestern (Estats Units) Molly Hales quan va presentar l'estudi.

Hales i un altre investigador van crear un compte a TikTok com si tinguessin 13 anys i van fer servir la pestanya "per a tu" per veure contingut i recopilar fins a 100 vídeos relacionats amb la *skincare* de què van extreure da-

des demogràfiques dels creadors, la quantitat i classes de productes utilitzats, com també el cost dels tractaments (la mitjana s'acosta als 150 euros per a un mes). Després van extreure la llista dels ingredients que porten aquests productes per identificar els que tenen més risc d'induir dermatitis al·lèrgica, perquè altres estudis previs han demostrat que desenvolupar aquesta al·lèrgia pot limitar la classe de sabons, xampús i cosmètics que la persona pot fer servir durant tota la vida.

El doctor Grimalt explica que els retinols i altres ingredients que es fan servir per tenir una pell lluminosa estan pensats en concentracions que no són nocives, però, "si apliquem productes químics en pells que encara no són madures, s'absorbeixen més que als adults i, si a això sumes que es posen sis, vuit o deu productes alhora, la dosi absorbida, el dany i la toxicitat ja són d'altres".

I emfatitza que això també val per als disruptors endocrins, substàncies que impacten en el sistema hormonal i s'associen a l'avançament de la menarquia (primera menstruació), que s'observa en les nenes i en casos de càncer d'úter i ovari en dones. "Un contorn d'ulls amb un disruptor endocrí fa menys mal que una crema corporal, però tot suma; i, si et poses tres o sis cremes...", exemplifica. S'hi afegeix, diu el dermatòleg, que la concentració d'aquests ingredients als cosmètics "està pensada per a la cara d'un adult de 60 quilos, no per a la d'una nena de 10 o 12 anys, de manera que la toxicitat és diferent".

Tot i això, el seguiment dels vídeos que van fer Hales i els seus col·legues va revelar que comporten altres riscos més enllà del dany cutani. Van detectar, per exemple, l'ús d'un llenguatge amb connotacions racials que prioritzava la pell més clara, blanca i radiant, com també que es fomentava el consumisme i s'instava les noies a dedicar molt de temps i atenció a la pell, com si fos un tema de salut, "quan en realitat totes lliga a ideals de bellesa".

L'obsessió de les menors amb la cosmètica preocupa i es debat en congressos de pediatria i dermatologia

La concentració d'ingredients "està pensada per a la cara d'un adult de 60 quilos, no per a la d'una nena"

"El més greu és per què ho fan"

■ La pediatra Teresa Cenarro opina que el pitjor de la moda de rutines *skincare* (cura facial) que circula per les xarxes socials no són els danys cutanis. "Dubto que calgui que aquestes nenes i adolescents es cuidin la pell tan aviat ni que sigui bo que facin servir tant maquillatge en una pell que, en aquesta etapa, sol tendir a grassa i a acnèica, però rentar-se i hidratar-se la pell si el producte és bo no és un proble-

ma; el problema és que no ho fan per tenir la pell hidratada sinó per buscar la pell perfecta, per ser meravelloses", diu. I destaca que "veiem moltíssims problemes de salut mental en adolescents que es deriven d'això, de veure a les xarxes socials imatges de dones meravelloses, en cases meravelloses, amb roba meravellosa..., quan la vida real no és així, i els provoca una frustració i sensació de fracàs enorme".

V VERIFICAT

Sense evidència científica sobre els suplementes d'ashwagandha contra l'estrès

Diversos missatges a les xarxes socials, com Instagram o TikTok, asseguren que els suplementes d'ashwagandha, una planta medicinal feta servir en la medicina alternativa, són un remei natural amb efectes clínicament provats per reduir l'ansietat i l'estrès. Tot i això, no hi ha evidència científica sòlida que aquest tractament millori els esmentats símptomes, ni que redueixi els nivells de cortisol. Tot i que diversos estudis suggereixen efectes beneficiosos, l'existència de biaixos en el seu disseny i la falta d'assajos impedeixen de sostenir aquesta afirmació.

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) és una planta medicinal utilitzada des de fa segles en la medicina aюрvédica. Es classifica com un adaptogen, substàncies que es comercialitzen sota la promesa que ajuden l'organisme a gestionar millor l'estrès físic i mental, tot i que el terme no està reconegut com a concepte farmacològic ni clínic a Europa. De fet, la comunitat científica no ha arribat a un consens clar sobre la definició d'aquests productes, segons conclou una revisió del 2007 de l'Agència Europea de Medicaments (EMA).

Amb l'ashwagandha passa una cosa semblant: diversos estudis suggereixen que el seu consum pot tenir beneficis per a l'estrès i l'ansietat, però les evidències són poc sòlides i no hi ha consens. L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) avalua des del 2010 si hi ha prou evidència per donar per provats aquests beneficis. Diferents recopilacions d'evidència analitzades per Verificat conclouen que, tot i que els estudis publicats suggereixen efectes positius en comparació amb els grups de control, cal prendre els resultats "amb cautela".

Els experts consultats per Verificat són prudents. "L'efecte d'aquests productes és molt petit, i probablement la magnitud té molt poca implicació clínica", assenyala Eduard Vieta, cap del servei de psiquiatria de l'hospital Clínic. Per Jordi Fernández, doctor en Psicologia per la UAB, "cal diferenciar entre millores estadístiques i millores clíniques reals". I afegeix: "Aquests suplementes poden ajudar com a suport, però no han de considerar-se curatius".

Tota la tasca de verificació i desmentiments a www.lavanguardia.com