

# MAGAZINE

NOTÍCIAS

Moda e Beleza

## AO NATURAL



Por: Laura Patrício 09/11/2015 - 12:47 • Fotografia: Fernando Marques

Como fazer as melhores escolhas?

**Na beleza, como na alimentação, os produtos à base de ingredientes biológicos são cada vez mais procurados. O que significa este rótulo e quais as suas vantagens?**

Biológicos, ecológicos, de comércio justo... São vários os nomes com que estes produtos anunciam as suas vantagens, muitas vezes sem grande informação adicional, deixando os consumidores numa espécie de «triângulo das bermudas do conhecimento». Importa, então, atender aos factos – e o facto é que o mercado de produtos biológicos na União Europeia tem verificado um considerável crescimento. Em média, 50 mil hectares de terrenos agrícolas são convertidos, anualmente, em terrenos de produção biológica. Os números refletem a maior procura e, depois da alimentação, a beleza segue a tendência – Portugal incluído. Quais são então as vantagens bio?

Rita Confraria, fundadora da loja *online* de produtos naturais Rita C, responde: «São várias, por exemplo a ecologia, o comércio justo, a sustentabilidade, a garantia de utilização de processos de fabrico seguros e não poluentes, a ausência de testes em animais, etc.» No final, ganha o ambiente, o produtor e o consumidor, que adquire um produto livre de resíduos químicos prejudiciais à saúde. Se ser bio é importante no que comemos, porque não o mesmo cuidado com o que usamos na pele? «É o nosso maior órgão», aponta Rita. Temos tendência a menosprezar a sua importância para a saúde, mas perfaz mais de 15 por cento do peso corporal de um adulto e absorve grande parte do que nela colocamos, entrando na nossa circulação.

Os produtos químicos sintéticos usados na maioria dos cosméticos são absorvidos pelo organismo e são substâncias com constituições químicas que este não reconhece, pelo que procura eliminá-las, sobrecarregando órgãos como o fígado ou os rins, ou, não conseguindo, armazena-as, intoxicando o corpo.

«A alternativa é a cosmética biológica» que permite alimentar a pele de forma natural e sem recorrer a ingredientes provenientes de síntese química ou modificados geneticamente. A solução, que antes existia apenas num mercado de nicho, reflete-se agora também nas grandes marcas, que incluem nos seus portefólios cada vez mais produtos à base de ingredientes biológicos.

No entanto, incluir alguns bio na composição não garante a ausência de químicos nocivos – motivo pelo qual é essencial estar atento aos rótulos. Para quem quiser optar por uma solução mais completa, o ideal é escolher produtos que respeitam o modo de produção biológica, certificados por organismos independentes como o BDIH, Ecocert, Cosmebio, Natrue, Eco Control, Soil Association, USDA Organic ou Demeter.

## **FAZER BOAS ESCOLHAS**

- 1** Escolha produtos certificados (por uma entidade reconhecida e que ofereça garantias).
- 2** Opte por marcas reconhecidas, que ofereçam segurança e demonstrem uma política clara quanto à sua atividade, informação sobre o produto e composição.
- 3** Suspeite sempre que houver omissão de informação, nomeadamente a falta da composição integral do produto.

## **AS VANTAGENS DE ESCOLHER BIO**

### **Saúde do organismo**

Sendo o maior órgão, a pele absorve grande parte do que lhe colocamos, entrando essas substâncias na circulação sanguínea.

### **Saúde do planeta**

Privilegiando métodos de produção biológicos, contribui para a menor contaminação dos solos e

das águas com fertilizantes e inseticidas.

### **Saúde dos animais**

Os produtos biológicos têm subjacente o princípio de que não são testados em animais (e a maioria não tem ingredientes de origem animal).

### **Ética social**

Quando compra um produto bio, todos ganham, incluindo o ambiente e os produtores. Esta produção implica relações de comércio justo.