

Introducción

La **cosmética cannábica** ha ganado considerable atención en los últimos años debido a la creciente exploración de los beneficios potenciales que ofrece el cannabis en el **cuidado de la piel y el cabello**. La identificación de **cannabinoides, terpenos** y otros **compuestos activos** en la planta ha abierto nuevas oportunidades para la formulación de productos cosméticos más efectivos y naturales.

Aunque el uso del cannabis con fines medicinales y recreativos ha sido conocido desde hace siglos, **su aplicación en productos cosméticos es una tendencia relativamente nueva** que está cobrando impulso en la industria de la belleza.

La historia del cannabis en la cosmética se remonta a civilizaciones antiguas que ya aprovechaban las propiedades curativas de la planta para el cuidado de la piel y el cabello. Culturas como **la antigua China y la India** utilizaban infusiones de cannabis en productos de belleza para tratar una variedad de afecciones dermatológicas y promover la salud capilar.

Sin embargo, el estigma y la prohibición en torno al cannabis durante gran parte del siglo XX limitaron su uso en la cosmética y la investigación científica relacionada. Fue solo en las últimas décadas, con un cambio en las actitudes sociales y regulaciones más permisivas en algunos lugares, que el cannabis comenzó a ser reconsiderado como un ingrediente valioso en la formulación de productos de cuidado personal.

En la actualidad, **la cosmética cannábica ha experimentado un renacimiento** gracias a la creciente comprensión de los cannabinoides, terpenos y otros componentes activos presentes en la planta de cannabis. Estos compuestos han demostrado tener **propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hidratantes y regenerativas**, lo que los hace ideales para abordar una amplia gama de preocupaciones relacionadas con la piel y el cabello.

A medida que continúa la investigación y la aceptación pública del cannabis, se espera que la cosmética cannábica siga ganando popularidad y se consolide como una parte fundamental del cuidado personal en el futuro.

¿Qué componentes del cannabis podemos encontrar en la cosmética?

La cosmética cannábica se compone de diversos componentes que, gracias a su composición química única y a sus propiedades terapéuticas, aportan una serie de beneficios para la piel y el cabello.

La cosmética con cannabis suele estar formada por 4 componentes:

- 1. Cannabinoides:** como ya hemos mencionado en otros artículos, los cannabinoides son compuestos químicos que se encuentran en la planta del cannabis. Los más conocidos son el THC (tetrahidrocannabinol), el **CBD** (cannabidiol), **CBG** (cannabigerol), **CBC** (cannabicromeno) y el **CBN** (cannabinol).

Aunque la investigación está en sus etapas iniciales, se ha encontrado que el CBD y otros cannabinoides tienen **propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, calmantes y reguladoras del sebo**, lo que los hace ideales para abordar una variedad de preocupaciones dermatológicas.

2. **Terpenos:** Los terpenos son **compuestos aromáticos** que se encuentran en muchas plantas, incluido el cannabis. Estos compuestos **no solo contribuyen al aroma distintivo de cada cepa de cannabis**, sino que también tienen **propiedades terapéuticas únicas**. Por ejemplo, algunos terpenos son:
- **Limoneno:** El limoneno es un terpeno que se encuentra en numerosas plantas, incluyendo la cáscara de los cítricos, y es una de las moléculas aromáticas más comunes en la naturaleza. En el cannabis, el limoneno es responsable del característico aroma cítrico y fresco de algunas variedades. Este terpeno se ha asociado con una variedad de efectos terapéuticos, incluyendo propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antiinflamatorias. Se cree que el limoneno puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y aliviar la inflamación en la piel. Además, el limoneno ha mostrado propiedades antioxidantes y antimicrobianas, lo que lo convierte en un ingrediente valioso en productos cosméticos para el cuidado de la piel.
 - **Mirceno:** El mirceno es otro terpeno comúnmente encontrado en el cannabis, así como en otras plantas como la marihuana, el lúpulo y el clavo de olor. Tiene un aroma terroso y a veces se describe como acentos de uva. El mirceno se ha asociado con efectos sedantes y relajantes, lo que puede ayudar a aliviar el estrés, promover el sueño y reducir la ansiedad. Además, el mirceno tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias, lo que hace que sea un componente útil para aliviar el dolor muscular y la inflamación. En la cosmética, el mirceno puede utilizarse en productos para el cuidado de la piel y el cabello para proporcionar una sensación de calma y bienestar, así como para ayudar a reducir la inflamación y promover la relajación.
 - **Linalool:** Este terpeno es conocido por su aroma floral y suave, similar al de la lavanda. Se cree que tiene propiedades relajantes, sedantes y analgésicas. Es por ello, un componente útil para aliviar el estrés, la ansiedad y el insomnio. Además, el linalool puede tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, siendo beneficioso para el cuidado de la piel.
 - **Pineno:** Como su nombre sugiere, el pineno tiene un aroma a pino y se encuentra en varias plantas, incluido el cannabis. Se cree que tiene propiedades estimulantes y energizantes, así como efectos broncodilatadores que pueden ayudar a mejorar la respiración. El pineno también puede tener propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.
 - **Humuleno:** Este terpeno tiene un aroma a madera y tierra y se encuentra en el lúpulo, así como en el cannabis. Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y supresoras del apetito. Además, el humuleno puede tener propiedades antibacterianas y antifúngicas que pueden ser beneficiosas para la salud de la piel.
 - **Cariofileno:** Con un aroma especiado y picante, el cariofileno se encuentra en muchas plantas, incluido el cannabis y el clavo de olor. Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, así como efectos neuroprotectores que pueden ser útiles en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas. El cariofileno también puede tener propiedades antioxidantes y gastroprotectoras.
3. **Ácidos grasos esenciales:** El cannabis es una excelente fuente de **ácidos grasos esenciales**, como el **ácido linoleico (omega-6)** y el **ácido alfa-linolénico (omega-3)**. Estos ácidos grasos son vitales para mantener la salud de la piel y el cabello, ya que **ayudan a mantener la hidratación, fortalecer la barrera cutánea y reducir la inflamación**.

4. **Vitaminas y minerales:** El cannabis también contiene una variedad de vitaminas y minerales que son beneficiosos para la piel y el cabello.

Algunas de las vitaminas y minerales que podemos encontrar en los productos de cosmética cannábica son:

- **Vitamina A:** La vitamina A es esencial para el mantenimiento de una piel saludable, ya que ayuda en la producción de nuevas células de la piel y promueve la regeneración celular. También puede mejorar a reducir la apariencia de líneas finas y arrugas, así como a controlar la producción de sebo. Esto beneficia a las personas que padecen de acné. Además, la vitamina A juega un papel importante en la salud del cuero cabelludo y ayuda a mantener el cabello fuerte y saludable.
- **Vitamina D:** La vitamina D es conocida como la "**vitamina del sol**" porque el cuerpo la produce cuando la piel está expuesta a la luz solar. Esta vitamina es importante para la salud de la piel, ya que puede ayudar a combatir los radicales libres y reducir la inflamación. Además, la vitamina D puede ayudar a estimular la producción de queratina, una proteína esencial para el crecimiento del cabello.
- **Vitamina B-Complejo:** Las vitaminas del complejo B, como la biotina (vitamina B7), la niacina (vitamina B3) y la vitamina B6, son importantes para la salud del cabello y la piel. **La biotina**, en particular, es conocida por su papel en el mantenimiento de cabello, piel y uñas saludables, ya que ayuda en la producción de queratina, la proteína estructural que forma el cabello y la capa externa de la piel. **La niacina y la vitamina B6** pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y promover el crecimiento del cabello.
- **Vitamina E:** La vitamina E es conocida como tocoferol y es una vitamina liposoluble con potentes propiedades antioxidantes. Juega un papel crucial en la salud y el bienestar general del cuerpo. También, ofrece una serie de beneficios específicos para la piel y el cabello. Además de ser antioxidante, ayuda a la hidratación de la piel, a su cicatrización y a su protección contra el daño solar.
- **Vitamina K:** La vitamina K es esencial para la coagulación de la sangre, pero también puede tener beneficios para la piel. Esta vitamina ayuda a reducir la aparición de ojeras, venas varicosas y hematomas, al tiempo que promueve la salud general de la piel. Además, ayuda a fortalecer los vasos sanguíneos en el cuero cabelludo, lo que contribuye a un crecimiento saludable del cabello.
- **Zinc:** es un mineral esencial que desempeña un papel crucial en una variedad de funciones biológicas. Se sabe que el zinc tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y cicatrizantes. Contribuye al mantenimiento de una piel saludable, promoviendo la cicatrización de heridas y ayudando en la reparación de tejidos. Además, el zinc es importante para el crecimiento y la salud del cabello y las uñas.
- **Magnesio:** es un mineral que desempeña un papel clave en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo, incluyendo la síntesis de proteínas, la función muscular y nerviosa, y la regulación del azúcar en la sangre. Se ha demostrado que el magnesio tiene efectos relajantes y puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Además, el magnesio es importante para la salud de la piel, ya que la mantiene hidratada y protegida.

- **Selenio:** El selenio es un antioxidante poderoso que ayuda a proteger las células del cuerpo del daño causado por los rayos del sol. También desempeña un papel importante en la función tiroidea y la salud del sistema inmunológico. Se ha sugerido que el selenio puede tener beneficios para la piel, ayudando a prevenir el daño solar y reducir el riesgo de cáncer de piel.

+ Beneficios del cannabis para la piel y el cabello

- **Propiedades antiinflamatorias:** Los cannabinoides como el CBD (cannabidiol) y los terpenos presentes en el cannabis tienen propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación en la piel. Esto es beneficioso para personas que sufren de afecciones inflamatorias de la piel como el **acné**, la **dermatitis** y la **psoriasis**.
- **Hidratación:** Los aceites de cannabis, ricos en ácidos grasos esenciales como el omega-3 y el omega-6, favorecen la hidratación y suavidad de la piel. Estos ácidos grasos son importantes **para fortalecer la barrera cutánea y prevenir la pérdida de humedad, aliviando la sequedad y la irritación de la piel**.
- **Propiedades antioxidantes:** El cannabis contiene antioxidantes que pueden ayudar a **proteger la piel del daño causado por los rayos del sol y otros factores ambientales**. Esto puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y a mantenerla con un aspecto saludable y radiante.
- **Regulación de la producción de sebo:** Algunos estudios sugieren que **el cannabis puede ayudar a regular la producción de sebo en la piel**. Esto es beneficioso para personas que tengan una **piel grasa o con acné**. El CBD, en particular, se ha estudiado por su capacidad para inhibir la producción de sebo y reducir la aparición de brotes de acné.
- **Estimulación del crecimiento del cabello:** Se ha demostrado que algunos cannabinoides, **como el CBD, pueden estimular la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y promover su crecimiento**. Además, los ácidos grasos presentes en el cannabis fortalecen el cabello y previenen la rotura y caída del mismo.
- **Alivio del cuero cabelludo irritado:** Los productos capilares que contienen **cannabis pueden ayudar a calmar el cuero cabelludo irritado y con picazón**, gracias a las propiedades antiinflamatorias y calmantes de los cannabinoides y terpenos.

+ Productos de cosmética cannábica

Existe una gran variedad de productos de cosmética cannábica. Podemos encontrar cremas y lociones corporales, aceites y sueros faciales, bálsamos labiales, champús y acondicionadores, mascarillas faciales y capilares, gel de cuidado íntimo...

+ Recomendaciones

A la hora de comprar un producto de cosmética, te recomendamos seguir una serie de pasos:

1. **Investigar la marca:** Investiga la marca y busca reseñas de clientes para asegurarte de que estás comprando productos de alta calidad y confiables.

- 2. Revisar la lista de ingredientes:** Revisa la lista de ingredientes para asegurarte de que el producto contiene cannabinoides y terpenos de alta calidad. También verifica si el producto contiene otros ingredientes naturales y beneficiosos para la piel y el cabello.
- 3. Verificar la concentración de cannabinoides:** Algunos productos pueden contener una concentración más alta de cannabinoides que otros. Si estás buscando un producto con propiedades terapéuticas más potentes, verifica la concentración de cannabinoides en el producto.
- 4. Consultar con un profesional de la salud:** Si tienes preocupaciones específicas sobre tu piel o cabello, es recomendable consultar con un dermatólogo o un tricólogo antes de usar productos de cosmética cannábica.

Consideraciones legales y regulaciones en España

En España, el uso de cannabinoides en productos cosméticos está sujeto a ciertas restricciones y regulaciones. Según la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)**, los productos cosméticos que contienen cannabinoides deben cumplir con los requisitos establecidos en el Reglamento de Productos Cosméticos y deben someterse a una evaluación de seguridad antes de ser comercializados.

Uno de los principales requisitos para los productos cosméticos de cannabis en España es que deben contener **niveles de THC (tetrahidrocannabinol) por debajo de 0,2**. Además, deben **cumplir con los requisitos de etiquetado y publicidad establecidos en el Reglamento de Productos Cosméticos y otras regulaciones pertinentes**.

Conclusión

La cosmética cannábica representa una emocionante innovación en el ámbito del cuidado personal, aprovechando los múltiples beneficios que los cannabinoides y terpenos del cannabis pueden ofrecer para la piel y el cabello. Estos compuestos han demostrado tener propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, hidratantes y reguladoras del sebo, convirtiéndolos en ingredientes valiosos para una amplia gama de productos cosméticos.

A pesar de los desafíos regulatorios, el interés y la demanda de cosméticos cannábicos continúan creciendo, destacando su potencial para transformar la industria del cuidado personal.

¡No te pierdas la oportunidad de aprender más sobre esta emocionante tendencia en la belleza contemporánea!