

F I B R A S N A T U R A L E S : ¿ P O R Q U É R E C O M E N D A M O S S U U S O ?

Atendiendo a la tendencia en auge alrededor del mundo de la salud, el bienestar y el rendimiento deportivo, además de, claro está, la imagen personal, la estética, cabe profundizar en toda una serie de cuestiones que pueden parecer secundarias, meras minucias, pero que, sin embargo, constituyen una parte esencial de ese todo, engranando unas con otras. Nos referimos particularmente, aunque no únicamente, a todas esas problemáticas derivadas de las determinaciones de la vida moderna que pueden tener un impacto negativo en nuestra salud. Es decir, hablamos de identificar esos elementos potencialmente nocivos y de buscar alternativas reales a los mismos para, por lo menos, minimizar los posibles efectos adversos.

Hacemos referencia, por citar unos pocos ejemplos, a los metales pesados presentes en desodorantes, a los microplásticos del agua embotellada, a los aditivos que la industria alimentaria introduce en sus productos, a la constante exposición a pantallas y luces artificiales... Se tratan éstos de unos cuantos ejemplos de los causantes de muchos problemas y enfermedades que la vida moderna potencia. Sin embargo, no nos detendremos en cada uno de ellos, por lo menos no en esta ocasión, sino que nos centraremos en los beneficios de utilizar tejidos fabricados a partir de fibras naturales frente a aquellos producidos con material sintético.

Cuando hablamos de fibras naturales estamos pensando en algodón, lana, lino... frente a las sintéticas como el poliéster o el nylon. La pregunta está clara: ¿qué ventajas ofrecen las primeras sobre las segundas? Examinémoslo.

1- Transpirabilidad

Con transpirabilidad nos referimos a la capacidad que tienen los tejidos de permitir el paso del aire y la humedad a través de sus fibras. Esto es debido a la estructura abierta y porosa de las mismas, que facilita dicha circulación. De ello se deriva una mejor regulación de la temperatura corporal, lo que se conoce como termorregulación, sobre todo en climas cálidos y actividades intensas. Es decir, se adapta mejor a la práctica deportiva. Además, al permitir una mejor ventilación, tanto de aire como de humedad, se reduce el riesgo de irritaciones y otros problemas dermatológicos como, por ejemplo, la aparición de hongos. Todo ello se termina traduciendo en una sensación de mayor comodidad y frescura. Y sí, la industria textil ha intentado implantar estrategias en el tipo de fibras sintéticas para minimizar estos efectos, aunque nada como la fibra natural.



2- Hipoalergenicidad

Aparte de los beneficios derivados de la transpirabilidad, los tejidos de fibras naturales contienen menor cantidad de productos químicos, en especial si nos referimos a fibras naturales orgánicas, en contraposición a los sintéticos, lo que reduce el riesgo de alergias. Es conocido el aumento de distintos tipos de alergias por contaminación del ambiente, sobre todo a partir de la proliferación de uso de plásticos, entre los cuales se incluyen los materiales textiles sintéticos que, lógicamente, están en contacto directo con la piel (Yacizi et al, 2023). Además, algunas fibras naturales, como la lana merino o el bambú, tienen propiedades antimicrobianas, lo que reduce todavía más el riesgo de contraer infecciones cutáneas.

3- Impacto hormonal y salud en general

En esta línea, los tejidos sintéticos, fabricados en su mayoría a partir de residuos fósiles, tienden a dejar huella en nuestra piel con la liberación de distintos productos químicos y microplásticos. Éstos son absorbidos por la piel, pero no se quedan en la superficie, sino que pasan al torrente sanguíneo y se distribuyen por distintas partes del organismo, siendo asimilados por éste y creando problemas de salud, aumentando las posibilidades de desarrollar todo tipo de enfermedades, potenciando la inflamación y funcionando como disruptores endocrinos. Es decir, afectando al equilibrio del sistema hormonal.

De vital importancia es mencionar cómo la presencia de bisfenoles y ftalatos (unos compuestos utilizados en la fabricación de ciertos plásticos para mejorar su elasticidad, suavidad y durabilidad, entre otros) en ropa interior sintética puede provocar una grave alteración hormonal (Fenichel et al, 2013) , así como potenciar el desarrollo de enfermedades como el cáncer de mama y de ovario (Yuan X et al, 2023), diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e incluso afectar al correcto desarrollo de bebés y niños (Koniczna et al, 2015).

Es cierto, y hay que mencionarlo, que las fibras naturales, también las orgánicas, pueden contener por su origen y producción, algunos elementos potencialmente nocivos, como el formaldehído. Sin embargo, en estos casos, en contraposición a los tejidos sintéticos, con un lavado previo se terminaría con el problema (Herrero et al, 2022).

4- Sostenibilidad

Y, como no podía ser de otra manera, dichos tejidos sintéticos no dejan huella únicamente en nuestro organismo sino también en nuestros ecosistemas. Y ya no solo por su fabricación, que también, sino porque los productos sintéticos, como es bien sabido, no son biodegradables (Carney Almroth BM, 2018). De todas formas, se están investigando procesos para la biodegradación de los plásticos, aunque con resultados todavía insuficientes. Por el momento, sabemos que hay entre 75 y 200 millones de toneladas de plástico en el mar, donde terminan entre 4'8 y 12'7 millones cada año (Jambeck et al, 2015). Además, se estima que existen entre 5 y 50 billones de fragmentos microplásticos en el mar. De todo esto, se estima que aproximadamente un tercio proviene directamente del lavado de prendas sintéticas (Browne et al, 2011).



REFERENCIAS

1 - CARNEY ALMROTH BM, ÅSTRÖM L, ROSLUND S, PETERSSON H, JOHANSSON M, PERSSON NK. (2018) QUANTIFYING SHEDDING OF SYNTHETIC FIBERS FROM TEXTILES; A SOURCE OF MICROPLASTICS RELEASED INTO THE ENVIRONMENT.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/29081044/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29081044/)

2 - FENICHEL P, CHEVALIER N, BRUCKER-DAVIS F (2013) BISPHENOL A: AN ENDOCRINE AND METABOLIC DISRUPTOR.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/23796010/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23796010/)

3 - HERRERO MARTA, GONZÁLEZ NEUS, ROVIRA JOAQUIM, MARQUÉS MONTSE, JOSÉ L. DOMINGO, NADAL MARTÍ (2022) EXPOSICIÓN TEMPRANA AL FORMALDEHÍDO A TRAVÉS DE LA ROPA.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/35878266/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35878266/)

4 - KONIECZNA A, RUTKOWSKA A, RACHOŃ D. (2015) HEALTH RISK OF EXPOSURE TO BISPHENOL A (BPA).

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/25813067/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25813067/)

5 - YAZICI D, PAT Y, MITAMURA Y, AKDIS CA, OGULUR I. (2023) DETERGENT-INDUCED EOSINOPHILIC INFLAMMATION IN THE ESOPHAGUS: A KEY EVIDENCE FOR THE EPITHELIAL BARRIER THEORY.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/36645729/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36645729/)

6 - YUAN X, CHEN K, ZHENG F, XU S, LI Y, WANG Y, NI H, WANG F, CUI Z, QIN Y, XIA D, WU Y (2023) LOW-DOSE BPA AND ITS SUBSTITUTE BPS PROMOTE OVARIAN CANCER CELL STEMNESS VIA A NON-CANONICAL PINK1/P53 MITOPHAGIC SIGNALING

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/36989771/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36989771/)

7 - JAMBECK JR, GEYER R, WILCOX C, SIEGLER TR, PERRYMAN M, ANDRADY A, NARAYAN R, LAW KL. (2015) MARINE POLLUTION. PLASTIC WASTE INPUTS FROM LAND INTO THE OCEAN.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/?TERM=JAMBECK+2015](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=jambek+2015)

8 - BROWNE MA, CRUMP P, NIVEN SJ, TEUTEN E, TONKIN A, GALLOWAY T, THOMPSON R. (2011) ACCUMULATION OF MICROPLASTIC ON SHORELINES WORLDWIDE: SOURCES AND SINKS.

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/?TERM=BROWNE+2011+SYNTHETIC](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=browne+2011+synthetic)