

Attenzione agli ingredienti!

Perché è bene conoscere le sostanze contenute nei detersivi e nei cosmetici che utilizziamo quotidianamente...

di **Fabio Nocentini**



I cosmetici e i detersivi sono un piacere: "se non è buono che piacere è?"

Nella maggioranza dei detersivi in commercio, come shampoo e bagnoschiuma, e in molti prodotti cosmetici (creme e altro) sono spesso presenti sostanze chimiche che possono provocare reazioni allergiche e inquinare l'ambiente. Non tutti sono al

passano più facilmente nel sangue). È dunque necessario tenere presenti le sostanze chimiche elencate, e prestare attenzione, quando si acquista un prodotto, alla lista dei componenti. Infatti non è detto che un cosmetico o un bagnoschiuma, anche se di prezzo elevato o di marche famose, sia tale da garantire il rispetto dell'ambiente

Consiglio di leggere attentamente le etichette dei prodotti che acquistiamo...

corrente di questa situazione, ma occorre imparare a rifletterci se si vuole seguire uno stile di vita sano, nel rispetto di sé stessi e della natura.

Anche in prodotti cosmetici costosi, di qualità, come certe creme francesi per il viso e per il corpo, leggendo l'etichetta dove sono riportati gli ingredienti, ci si imbatte molto frequentemente in additivi, coloranti e conservanti da non prendere alla leggera, poiché possono risultare tossici. Addirittura tali sostanze si ritrovano in creme dermatologiche da applicare su lesioni cutanee (in tal modo l'eventuale azione dannosa si accentua ancora di più, perché le sostanze

(cioè non risultare inquinante), oltre ad avere una buona azione sul corpo, priva di tossicità. Gli stessi cosmetici per il trucco (ombretti, matite per occhi, creme viso idratanti, creme antirughe, fondotinta, ciprie, latte detersivi) contengono talvolta sostanze allergeniche, cosicché una volta rimosso il trucco gli occhi possono arrossarsi, la pelle del viso diventare secca e via dicendo.

Consiglio a tutti di non trascurare queste indicazioni, e di acquisire via via sempre maggiori informazioni sui prodotti chimici contenuti in ciò che si acquista, in modo da saper scegliere con consapevolezza.

Si noti che le sostanze qui descritte appaiono talvolta in etichetta con il nome inglese, che comunque è molto simile al termine italiano e quindi facilmente riconoscibile.

Le sostanze da evitare

- **Additivi reologici e viscosizzanti sintetici.** Aumentano la consistenza degli shampoo e dei prodotti per il bagno; hanno spesso una tossicità elevata. Il più comune è l'ossido di etilene, insieme ai suoi derivati: si tratta di un gas irritante che può rimanere come residuo e venire dunque assorbito attraverso la pelle.



Poi abbiamo PVP e Carbopol, altre sostanze di sintesi non proprio consigliabili. I prodotti naturali formulati senza questi componenti possono risultare più fluidi e meno viscosi, ma hanno il vantaggio di essere assolutamente sicuri per la salute e per l'ambiente.

- **Parabeni.** Sono i conservanti più utilizzati nei prodotti cosmetici: figurano con le denominazioni Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben. A lungo andare sono tossici: hanno un'azione simile agli estrogeni e possono essere causa di tumori al seno, soprattutto in seguito all'utilizzo di deodoranti e profumi, poiché questi ultimi producono un'interazione. Nei prodotti naturali come alternative ai parabeni si utilizzano ad esempio potassio sorbato e sodio benzoato, conservanti pre-



senti anche negli organismi vegetali, privi di tossicità.

- **Methylchloro-isothiazolinone.** È un conservante che si accumula nell'ambiente e può scatenare allergie. Come nel caso dei parabeni, al posto di questa sostanza si possono usare potassio sorbato e sodio benzoato.

- **PEG.** I PEG (polietilenglicoli) sono solventi sintetici ricavati tramite ossido di etilene (come detto sopra si tratta di un gas irritante); di solito la sigla "PEG" è seguita da un numero (PEG-5, PEG-8 e così via), per indicare più precisamente il tipo di sostanza. Anche il Propy-lene glycol fa parte di questa categoria. I PEG agiscono aumentando la permeabilità del prodotto, quindi fanno assorbire molto più velocemente i composti tossici con conseguente aumento delle azioni negative.

- **Derivati del petrolio.** Vengono usati come emollienti, e si trovano anche negli oli per neonati; i più comuni sono Paraffin, Paraffinum liquidum, Petrolatum, Mineral oil, Isopropyl alcohol, PVA/VA Copolymer. Possono otturare i pori causando sofferenza alle cellule del derma, inoltre una volta assorbiti si accumulano nel fegato, nei reni e nelle ghiandole linfatiche.

Nei prodotti naturali l'azione emolliente è invece ottenuta grazie a oli vegetali di alta qualità (avocado, sesamo, mandorle dolci e così via), caratterizzati da un'alta affinità con la pelle.

- **Profumi sintetici.** In quasi tutti i profumi sintetici sono presenti gli ftalati, che sembrano avere effetti negativi sul sistema riproduttivo umano (in particolare maschile) e sul feto. Sono indicati solitamente con la parola Parfum, senza altre specificazioni; oppure può trattarsi di Dibutilftalato (DBP), Di-2-etilftalato (DEHP), Butilbenzilftalato (BBP). Poiché i profumi sintetici possono avere anche 200 ingredienti e non c'è modo di sapere quali



essi siano, conviene non comprare prodotti che contengono la parola Parfum nella lista degli ingredienti. Nella cosmesi naturale si utilizzano come profumi solo gli essenziali puri 100% ricavati dalle piante, privi di ftalati.

- **SLS e SLES.** Il Sodium lauryl sulphate (SLS) e il Sodium lauryl ether sulphate o Sodium laureth sulphate (SLES) sono tensioattivi (cioè sostanze che svolgono un'azione schiumogena, detergente, sgrassante, solubilizzante ed emulsificante) presenti comunemente in shampoo, bagnoschiuma, dentifrici e prodotti lavanti. Sono accusati di essere cancerogeni e di causare numerosi problemi, non solo all'uomo ma anche all'ambiente.

- **Solubilizzanti sintetici.** Impiegati per disperdere i profumi sintetici nei prodotti cosmetici, oppure per produrre emulsioni (cioè miscele di sostanze acquose e sostanze oleose, come creme, latti e balsami). Si rivelano di solito piuttosto aggressivi per la pelle. Anche in questo caso entra spesso in gioco l'ossido di etilene. Tra questi alcuni PEG, come il PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, poi il PPG-26-Buteth-26 e i Polysorbates.

- **Altre sostanze tossiche.** Triclosano (Cloro-2, 2,4-Diclorofenossi, derivato del fenolo), usato in saponi liquidi, lavande vaginali, deodoranti, dentifrici, prodotti per l'igiene orale; Toluene (Toluolo o Metilbenzene) e Xilene (Xilor o Dimetilbenzene), usati nei prodotti per le unghie e nelle lacche; MEA (Monoetanolamina), DEA (Dietanolamina), TEA (Trietanolamina), contenuti in detersivi e struccanti; Benzalconio cloruro, Stearalconio cloruro, Cetrimonio cloruro, si trovano talvolta nei balsami per capelli; derivati del silicone come Dimeticone, Dimeticone copolyol, Dimeticonolo, Ciclometicone, presenti in shampoo e creme per la pelle; sostanze derivate dalla formaldeide, tra cui ad esempio Diazolidinyl-urea, Imidazolidinyl-urea, DMDM Hydantoin (in shampoo, saponi, prodotti per le unghie e per la crescita dei capelli). Tutte queste sostanze possono provocare reazioni allergiche, problemi oculari, secchezza della pelle o dei capelli; nel lungo periodo possono causare danni epatici, renali, alterare il sangue, l'apparato respiratorio e il sistema nervoso centrale.

Fabio Nocentini

Naturopata, si occupa di discipline naturali tra cui aromaterapia, rimedi vibrazionali, test kinesiologici e radiestesie. Autore di vari libri, tiene corsi e consulenze.

www.fabionocentini.it

