

ATTENZIONE AGLI INGREDIENTI DEI COSMETICI!

Come si riconosce un cosmetico naturale?

Sono sempre più numerosi i prodotti chimici di sintesi utilizzati nelle preparazioni cosmetiche. La chimica di sintesi non risparmia neanche i cosiddetti cosmetici naturali, molti dei quali sono ottenuti con ingredienti quanto meno sospetti. Ecco come imparare a decifrare le etichette e riconoscere i cosmetici naturali da quelli convenzionali.

Mentre negli ultimi anni è cresciuto enormemente l'attenzione dei consumatori nei confronti "della chimica nel piatto", accentuata in questi giorni dall'allarme mucca pazza, ancora molto scarso sembra essere l'interesse verso i numerosi composti chimici utilizzati nei prodotti cosmetici. Anche a livello di legislazione non sono previsti test sull'eventuale tossicità a lungo termine e sui rischi d'accumulo nell'organismo dei numerosi prodotti chimici utilizzati. Una carenza, resa ancora più grave dalla rapida evoluzione dei cosmetici, trasformatesi oggi in una sorta di miscela di prodotti chimici di sintesi, derivati dal petrolio.

A parte qualche rara eccezione, da questo "peccato originale" non si salva neanche la gran parte dei "cosmetici naturali", dove insieme a qualche traccia di piante officinali, spesso si trovano numerosi ingredienti d'origine sintetica (conservanti, emulsionanti, profumi, ecc.). Com'è possibile riconoscere un cosmetico naturale da uno convenzionale? In attesa di norme ben precise che definiscano, così come avviene per le produzioni agricole biologiche, gli ingredienti e il processo di produzione dei cosmetici naturali, può essere utile conoscere almeno quello che in un cosmetico non ci dovrebbe essere.

Gli ingredienti in etichetta

L'Unione europea ha reso obbligatoria la dichiarazione in etichetta di tutti gli ingredienti, in ordine decrescente, che compongono un cosmetico. La lista degli ingredienti dev'essere riportata sulla confezione d'ogni prodotto e fin qui tutto bene. Il problema è che in tale lista, gli ingredienti vengono indicati secondo la terminologia *INCI, la Nomenclatura internazionale degli ingredienti cosmetici*, difficilmente comprensibile per qualsiasi consumatore che non abbia almeno tre lauree: una in chimica, una in lingue e una in botanica. Ma probabilmente anche i pochi eruditi che possono contare su un così vasto sapere incontrerebbero qualche difficoltà nel riconoscere con esattezza gli ingredienti indicati.

Per esempio, le parti o gli estratti di piante sono dichiarati generalmente con il nome scientifico della pianta. Così *Triticum vulgare* potrebbe essere la farina di grano come pure l'olio di germe di grano; *Olea europaea* potrebbe essere l'olio d'oliva, il gemmoderivato dell'olivo o l'oliva stessa. Parfum o Profumo è usato sia per indicare profumi sintetici senza distinzione, sia per alcuni oli essenziali non classificati.

La cosa positiva di questa normativa è che tutti gli ingredienti devono essere indicati, nell'elenco, in ordine decrescente secondo la quantità percentuale utilizzata. In questo modo è possibile valutare, almeno approssimativamente, in che percentuale sono presenti le varie sostanze attive e quindi è una prova indiretta della validità del prodotto.

Fatta questa premessa, possiamo ora esaminare le principali categorie di ingredienti per cosmetici sospettati d'essere nocivi per la salute e l'ambiente. Mentre in diverse parti del mondo si sta cominciando a valutarne i rischi, può essere utile conoscere i più diffusi, per evitare di acquistare i prodotti che li contengono.

Profumi

Si tratta di una vasta gamma di prodotti dei quali, in realtà si conosce ben poco, almeno fino a quando non scatta il solito allarme per la tossicità di qualche preparato. Così com'è successo recentemente in Germania, dove è stata dimostrata la tossicità per il sistema nervoso dell'*ambretta*

muschiata, un profumo molto comune. Dopo decenni di uso indiscriminato, questo profumo è stato così ritirato dal mercato in fretta e furia, nel totale disinteresse dei media.

In seguito all'allarme, qualcuno ha cominciato ad indagare anche sugli altri composti muschiati, usati come profumi un po' dappertutto, come il famoso muschio bianco ed è stato così scoperto che le molecole di questo particolare composto si accumulano nell'ambiente e nell'organismo umano, con concentrazioni elevate nei tessuti grassi, nel latte materno, nei corsi d'acqua e negli organismi acquatici, tanto che anche l'Unione Europea sta ora indagando sulla questione.

Nel frattempo, un gran numero di profumi è utilizzato in migliaia di prodotti cosmetici, saponi e detergenti: a fare da cavia siamo noi tutti.

Come è stato già indicato nell'elenco degli ingredienti INCI, i profumi sono indicati con il termine Parfum o Profumo, senza distinzione tra profumi sintetici e oli essenziali.

Composti organici alogeni

Sono impiegati come conservanti in numerosi cosmetici, si accumulano nell'ambiente e negli individui più sensibili possono scatenare allergie. Inoltre alcuni di loro sono sospettati di essere cancerogeni. Per verificare la presenza di questa categoria di prodotti è sufficiente leggere attentamente l'elenco degli ingredienti, obbligatorio per legge in tutti i cosmetici.

Si riconoscono per la presenza nel loro nome INCI dei termini "bromo", "iodo" o "cloro". Un composto molto diffuso appartenente a questa categoria è per esempio il Methylchloroisothiazolinone.

Formaldeide

Numerosi conservanti contengono formaldeide o composti, dalla cui decomposizione si forma formaldeide. La formaldeide è una sostanza cancerogena e irritante, invecchia la pelle e può scatenare allergie. I principali composti che la contengono sono: Imidazolidinyl urea, Dmdm Hydantoin, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol, Bronopol, Bronidox, Diazolidinyl-urea, 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane.

Peg

La sigla Peg sta per Poli-Etilene-Glicole. I Peg e i suoi derivati sono sostanze, in parte d'origine naturale, usate come emulsionanti, cioè per mescolare le parti oleose con quelle acquose. Grazie alla loro particolare composizione chimica, questi prodotti rendono l'epidermide più permeabile ed inoltre alcuni loro composti presentano addirittura un effetto irritante. Per queste ragioni non dovrebbero essere presenti nei cosmetici che contengono prodotti chimici o nocivi, i quali proprio grazie ai Peg avrebbero più facilità nell'attraversare le barriere naturali dell'epidermide.

Nell'elenco degli ingredienti INCI sono riconoscibili dalle lettere "PEG" o "eth" seguiti da un numero, come per esempio Cetareth-33.

Paraffine

Paraffina, vaselina, olio di silicone ed altri grassi derivanti del petrolio, sono usati nei cosmetici perché lasciano una sensazione gradevole sulla pelle, di contro possono occludere i pori. Alcuni di questi composti possono accumularsi nel fegato, nei reni e nelle ghiandole linfatiche.

Tensioattivi

I tensioattivi più usati e discussi sono il Sodium Laureth Sulphate e il Sodium Lauryl Sulphate. Da più di due anni si discute della loro presunta pericolosità, anche in conseguenza di una massiccia campagna nata su internet. Proprio sul web è possibile consultare numerosi siti, dove questi composti vengono bollati ora come nocivi e cancerogeni ora come innocui, almeno alle concentrazioni utilizzate per shampoo e detergenti domestici. E' probabile che la verità stia nel mezzo.

Per avere informazioni più attendibili abbiamo effettuato una ricerca approfondita, ma le informazioni disponibili non sono ancora esaurienti. In ogni caso, è necessario chiarire che si tratta

di due sostanze ben distinte, anche se parenti, perciò vanno affrontate separatamente.

Il *Sodium Lauryl Sulphate (SLS)* è un tensioattivo derivato dall'esterificazione dell'alcol laurilico (in alcuni casi può essere di origine naturale) con l'acido solforico e successiva neutralizzazione con idrossido di sodio. Si tratta di un tensioattivo molto aggressivo, tanto è vero che viene utilizzato principalmente per sverniciare e per lavare e sgrassare motori e pavimenti di officine; ma si trova anche in dentifrici, detergenti domestici, shampoo, cosmetici e alcune preparazioni alimentari industriali. Naturalmente nello shampoo o nei prodotti cosmetici è contenuto in una percentuale minima. In ogni caso, dai test tossicologici emerge che il SLS è irritante per la pelle, nocivo per gli occhi, aumenta la permeabilità dello strato corneo della cute e può causare allergie. Inoltre, inquina i corsi d'acqua e può accumularsi negli organismi acquatici. In alcuni test ha dimostrato potere mutageno, mentre non è stato dimostrato un effetto cancerogeno. Questi sono i dati ufficiali, ci sembra abbastanza per evitare l'uso dei prodotti che lo contengono.

Il *Sodium Laureth Sulphate (SLES)* è un tensioattivo ottenuto dall'esterificazione del PEG (che può essere d'origine naturale) con acido solforico e successiva neutralizzazione con idrossido di sodio. Consultando le poche schede tossicologiche disponibili si scopre che mancano ricerche sulla sua innocuità. In ogni caso sembra accertata la minore tossicità rispetto al Sodium Lauryl Sulphate. Il SLES risulta meno aggressivo e causa meno problemi d'irritazione e allergia e per questo viene utilizzato in numerosi shampoo e detergenti in sostituzione del secondo. Il problema del SLES è che nell'esterificazione del PEG si forma diossano, una sostanza cancerogena, inoltre qualcuno sostiene che in combinazione con altre sostanze esso possa dare luogo alla formazione di nitrosammine, anch'esse cancerogene. In assenza di ricerche più approfondite è dunque consigliabile evitare di utilizzare i prodotti che lo contengono. Purtroppo il suo impiego è ancora molto diffuso perché la sua presenza assicura agli shampoo e ai detergenti un'abbondante produzione di schiuma, molto apprezzata dai consumatori.

DEA e MEA

Negli shampoo si trovano con molta facilità ingredienti che contengono nel loro nome le sigle DEA o MEA. Si tratta di prodotti di sintesi che possono portare alla formazione di nitrosammine e che quindi è meglio evitare.

Allergizzanti

Non si può concludere questa rapida rassegna tra gli ingredienti dei prodotti cosmetici senza parlare degli allergizzanti. Non necessariamente un allergizzante causa allergie in tutte le persone e tanto meno si manifesta sempre immediatamente dopo l'uso. E' più frequente che l'allergia compaia dopo un certo lasso di tempo, più o meno lungo a seconda della frequenza d'impiego e della sensibilità della persona. In genere, un composto allergizzante, si accumula nell'organismo finché non raggiunge una determinata soglia: la classica goccia che fa traboccare il vaso. Così, può accadere che si utilizzi un certo cosmetico per anni senza disturbi, e poi improvvisamente, da un giorno all'altro, si manifesti un'allergia. Ecco perché spesso è difficile collegare un'allergia all'impiego di un cosmetico.

Note

*da Manuale di fiori ed erbe, di Lucilla Satanassi e Hubert Bösch, Humus Edizioni, Sarsina

Box.1

Impariamo a decifrare le etichette

Per spiegare meglio come leggere l'etichetta di un prodotto cosmetico, riportiamo qui di seguito l'elenco degli ingredienti di una crema per il viso (per motivi d'opportunità non citiamo l'azienda produttrice) reperibile nella maggior parte dei negozi di alimenti biologici e in molte erboristerie.

Lasciamo ai lettori il giudizio sulla validità ecologica di tale prodotto, ricordando che gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente, secondo la quantità percentuale utilizzata.

Aqua (acqua)

Cetearyl alcohol (estratto da varie fonti), potrebbe causare acne

Lauryl lactate (d'origine vegetale)

Cetyl alcohol (d'origine vegetale)

Propylene glycol (glicole propilenico, è di origine chimica) viene usato per estrarre i principi attivi dalle piante; la sua posizione all'interno dell'elenco ingredienti, può far presumere che il prodotto contiene meno del 20% di estratti di piante, i quali a loro volta dovrebbero contenere il 10% di piante.

Triticum vulgare, si può presumere che si tratti di olio di germe di grano

Buxus chinensis, olio di jojoba

PEG-30 castor oil (PEG estratto dall'olio di ricino), aumenta la permeabilità della pelle, i rischi sono stati illustrati nell'articolo

Betula alba, estratto di betulla

Cethet 12 (emulsionante), derivato del PEG, aumenta la permeabilità della pelle

Oleth 12 (emulsionante), derivato del PEG, aumenta la permeabilità della pelle

Salvia officinalis (salvia)

Profumo (non è specificato di che tipo)

Phenoxy ethanol (conservante e profumo) può irritare in concentrazioni elevate

Imidazolidinylurea (conservante), fonte di formaldeide, allergizzante, altera le proteine

Allantoin (sostanza naturale prodotta sinteticamente) favorisce la rigenerazione delle cellule

DL-glutamic acid (emulsionante sintetico) dotato di azione filmogena

Glucose (glucosio) è usato come filmogeno vegetale

Lactic acid (acido lattico) correttore dell'acidità

Urea (origine sintetica) è un filmogeno

PCA (sostanza chimica con azione filmogena)

Methyl paraben (conservante sintetico), allergizzante

Methylchloro-isothiazolinone (composto organico alogeno), allergizzante, altera le proteine

Ethyl paraben (conservante sintetico), allergizzante

Methyl isothiazolinone (conservante sintetico), allergizzante, alterare le proteine

Sulphur (zolfo)

BHT (antiossidante sintetico), allergizzante, sospettato di causare danni al feto

Butyl paraben (conservante sintetico), allergizzante

Propyl paraben (conservante sintetico), allergizzante

17/11/2005 - Hubert Bosch
