



Istituto di Medicina Naturale
Scuola Italiana di Naturopatia

L'INCI UN ALLEATO DEL NATUROPATA PER UNA COSMESI CONSAPEVOLE

Relatore: G.

Correlatore: Fabrizio Zago, EcoBioControl (fondatore)
SME United
Direttivo Chimica Verde Bionet
Segreteria Scientifica Legambiente

Elaborato di: Alessandra

Urbino 26 Giugno 2022

Introduzione

Perché un Naturopata potrebbe avvalersi della capacità di leggere le etichette cosmetiche ed interpretarne la lista INCI

La sigla “INCI”, ossia *International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*, potrebbe al primo impatto apparire come facente parte di una terminologia strettamente relegata all’ambito specialistico e difficilmente traducibile se non da un Chimico. Timore fuorviante, questo nostro, in quanto siamo in presenza di null’altro se non della lista delle sostanze costituenti una data preparazione cosmetica e, con un po’ di esercizio, facilmente accessibile ad ognuno di noi. Sostanze dunque decodificate con una nomenclatura e codici univoci, universali, cosicché nessuno (addetti ai lavori e non) ed in nessun continente possa cadere preda di fraintendimenti.

Un po’ come aprire il libro di ricette della nonna, insomma, e sfogliare le pagine alla ricerca degli ingredienti che le sono serviti per prepararci la torta della domenica. Se siamo intolleranti oppure proprio in quel mezzodì festivo non troviamo di nostro gusto latticini e derivati, ci interesserà di certo sapere se il prelibato dolce sia stato sommerso da ondate di yogurt, corretto? Certamente incapperemo in alcuni acronimi che, letti per la prima volta, comporteranno una certa dose di fatica per poter essere interpretati. Ma una volta incrociato lo sguardo diverse volte con quel “*Q.B.*” del ricettario, ad esempio, senza problemi saremo poi in grado di tradurlo in linguaggio quotidiano.

Perché ricopra particolare significato che un Naturopata conosca e sia in grado di addentrarsi nella lettura di una data etichetta cosmetica con il suo INCI, viaggia a braccetto con gli elementi distintivi stessi e peculiari a questa professione.

Come Naturopati, rivolgiamo particolare attenzione alla conoscenza di quegli stili di vita che possano guidarci nel sostegno allo stato di benessere della persona, verso condizioni di soddisfazione e pienezza. Questo comporta il percorrere strade contraddistinte da strategie ed approcci preventivi, se così possiamo affermare, tali da permettere all’individuo di trovare la propria resiliente, personale e fluida modalità di “cammino”. In questo contesto, “prevenire è meglio che curare” è un motto che trova una sua collocazione anche quando vogliamo occuparci di prodotti cosmetici.

Locuzioni quali “Cosmesi BIO” e “Cosmesi NATURALE” se da un lato hanno stimolato la fantasia degli acquirenti evocando l’atto del prendersi cura del proprio corpo “secondo natura” e con prodotti non nocivi, d’altro canto si sono rivelati terminologia corredata di un mitigante quanto distraente senso di sicurezza. Ciò è accaduto anche quando la chimica che ne aveva assemblato la forma si costituiva di elementi con esplicita capacità allergizzante, sensibilizzante, se non addirittura tossica ed irta di pericoli. In tal senso sarebbe dunque auspicabile la redazione di un regolamento, come è già stato fatto per gli alimentari, che ponesse le basi per precisare definitivamente ciò che è “bio”, “naturale” e così via in modo da porre fine alla giungla di sigle, loghi ecc. tra cui doversi orientare.

Per fare un esempio pratico ed introduttivo, è tutto fuorché improbabile incappare in prodotti cosmetici dedicati all’infanzia contenenti ingredienti di derivazione petrolifera quali ad esempio il *paraffinum liquidum* (paraffina liquida). Mettiamo ad esempio che il componente in questione sia impiegato come principale costituente di un “Olio emolliente X”, descritto come sicuro poiché delicato ed anallergico, innocuo per la cute delicata del bambino. Vero è che si tratta in effetti di una sostanza inerte, e quindi ci si potrebbe aspettare che sia in grado di pervenire alle promesse riportate in etichetta. Se decidiamo tuttavia di non accontentarci di questa spiegazione e di “andare a fondo” scalfendo la superficie della questione, scopriremo che derivati petroliferi di questo tipo procurano sì un’apparente sensazione di nutrimento ed idratazione, ma ciò accade nondimeno per via della significativa natura occludente di tale sostanza con un’attitudine ad ostacolare i fisiologici scambi

interno↔esterno come la perspiratio insensibilis. Il dato che giunge però ad aggravare il quadro complessivo è, come ci suggerisce ad esempio anche la rivista *Il Salvagente* con il suo articolo “Un olio da massaggio senza aloni sospetti” (1), la possibilità di riscontrare la presenza di *Moah*, gli idrocarburi aromatici da olio minerale, cioè sostanze potenzialmente cancerogene. Non esattamente ciò che auspicheremmo in termini di protezione durante l'età pediatrica.

Quindi perché, per concludere, il Naturopata potrebbe avvalersi di un alleato quale l'INCI (ossia la lista ingredienti) e la capacità di tradurlo? Va da sé che trovo possibile integrare nell'atteggiamento di sostegno allo stato di benessere anche il sistematico allontanamento da quelle fonti di potenziale rischio di cui alcune sostanze chimiche si fanno portatrici. Come vedremo anche in seguito sono presenti sul mercato ed impiegate, seppur sempre più regolate grazie allo sforzo di personale specializzato del settore, materie con una natura a volte così schietta e nitida da manifestare la tendenza a rompere delicati equilibri. Un esempio fra tutti è la sempre più indagata famiglia dei perturbatori endocrini, in continua via di definizione, che sappiamo essere presenti anche nella cosmesi in dosi talvolta impercettibili ma comunque tali da costituire una silenziosa marea che ci irrorra con costanza.

Ecco perché ritengo dunque che padroneggiare questa capacità di lettura e, per quanto possibile, scegliere consapevolmente ciò che applichiamo sul corpo diventi sempre più stringente e necessario.

(1) Biasotto Silvia (2021). Un olio da massaggio senza aloni sospetti, *Il Salvagente*, Aprile.
https://www.ecobiocontrol.bio/media/1277/ilsalvagente_042021_web-38-42-1.pdf

1. Normative e cosmetici, alcune definizioni

Per quanto riguarda il quadro normativo entro il quale vengono definiti i termini di sicurezza, produzione, valutazione, distribuzione e controllo di eventuali effetti avversi, in Europa si fa capo al Regolamento (CE) n. 1223/2009 del Parlamento Europeo e del Consiglio **(2)**.

All'interno di questo Regolamento troviamo la definizione di cosmetico, le indicazioni per una corretta etichettatura, le regole per il produttore, l'elenco di sostanze ammesse (come coloranti e conservanti) con relative specifiche, le restrizioni applicabili ad alcune sostanze (Annex II e III) e molte altre importanti informazioni che normano la produzione e l'immissione in commercio di preparazioni cosmetiche nella maniera più corretta.

Partendo proprio dalla definizione di cosmetico, vediamo cosa stabilisce il Regolamento 1223/2009 all'Articolo 2, punto 1:

a) *«prodotto cosmetico»: qualsiasi sostanza o miscela destinata ad essere applicata sulle superfici esterne del corpo umano (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo esclusivamente o prevalentemente di pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, proteggerli, mantenerli in buono stato o correggere gli odori corporei;(cit.)*

Va da sé che all'interno di questa categoria non possono per ovvie ragioni entrare a farne parte le preparazioni medicate, i farmaci, di assoluta competenza medico-sanitaria. Attenzione, poiché spesso la linea di confine sfuma e si assottiglia al punto da correre il rischio di fare un capitombolo. Un esempio in questo senso, potrebbe riguardare una emulsione (una crema ad esempio) che viene proposta con Vitamina K al suo interno allo scopo di ridurre borse ed occhiaie intorno agli occhi: ebbene tale composto organico, il cui nome scientifico è naftochinone e di cui è possibile incontrare tra le forme più utilizzate il fillochinone, il menachinone, il menadione ecc., può accedere all'interno del sistema di coagulazione del sangue comportandosi pertanto come un FARMACO a tutti gli effetti. Se andiamo a consultare la lista delle sostanze proibite in cosmetica (Annex II del Regolamento), al numero 1371 incontreremo in effetti forme vietate della vitamina **(3)**. Risulta necessario, pertanto, ribadire con enfasi quanto sia importante comprendere che un cosmetico ed un farmaco sono due prodotti nettamente distinti e con scopi d'uso altrettanto differenti.

Vediamo di seguito un elenco dettagliato, stilato sempre all'interno del Regolamento europeo, delle forme cosmetiche immesse sul mercato e facilmente reperibili nella pluralità degli esercizi commerciali:

“(7) Per stabilire se un prodotto debba essere considerato prodotto cosmetico è opportuno basarsi sulla valutazione caso per caso, tenendo conto di tutte le caratteristiche del prodotto in questione. I prodotti cosmetici possono comprendere creme, emulsioni, lozioni, gel e oli per la pelle, maschere di bellezza, fondotinta (liquidi, paste, ciprie), cipria, talco per il dopobagno e per l'igiene corporale, saponi di bellezza, saponi deodoranti, profumi, acque da toeletta ed acqua di Colonia, preparazioni per bagni e docce (sali, schiume, oli, gel), prodotti per la depilazione, deodoranti e antitranspiranti, tinture per capelli, prodotti per l'ondulazione, la stiratura e il fissaggio, prodotti per la messa in piega, prodotti per pulire i capelli (lozioni, polveri, shampoo), prodotti per mantenere i capelli in forma (lozioni, creme, oli), prodotti per l'acconciatura dei capelli (lozioni, lacche, brillantine), prodotti per la rasatura (creme, schiume, lozioni), prodotti per il trucco e lo strucco, prodotti destinati ad essere applicati sulle labbra, prodotti per l'igiene dei denti e della bocca, prodotti per la cura delle unghie e lacche per le stesse, prodotti per l'igiene intima esterna, prodotti solari, prodotti autoabbronzanti, prodotti per schiarire la pelle e prodotti antirughe.” (cit.)

(2) <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/it/ALL/?uri=CELEX%3A32009R1223>

(3) https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/pdf/COSING_Annex%20II_v2.pdf

2. Etichetta

Ogni cosmetico deve riportare, apposta sul contenitore più esterno, la propria etichetta con tutti i dati di identificazione e le specifiche pertinenti.

Sempre secondo il Regolamento (CE) 1223/2009, Art. 19, l'etichetta dovrà rendere evidenti le seguenti informazioni:

- 1) Il nome dell'azienda responsabile che immette in commercio il prodotto ed il nome di quest'ultimo;
- 2) Il contenuto espresso in peso o volume;
- 3) Data di scadenza, ossia la data entro la quale il cosmetico mantiene inalterate le proprietà a fronte di un'adeguata conservazione. Nel caso in cui la data di scadenza sia pari o superiore ai 30 mesi, verrà riportata la PAO ("period after opening") raffigurata per mezzo dell'immagine di un recipiente aperto;
- 4) Le precauzioni d'uso nel caso fosse ritenuto necessario (ad esempio rispetto ad utilizzi professionali);
- 5) Il lotto, ossia il numero che sta ad indicare la data di fabbricazione;
- 6) La funzione e le proprietà;
- 7) La lista completa degli ingredienti;
- 8) Segnalazione di eventuale importazione, compresa l'indicazione del paese extra UE dove è stato fabbricato.
- 9) Il modo d'uso (non sempre è obbligatorio, come per esempio nel caso dei dentifrici).
- 10) Sarà infine possibile incontrare anche l'apposizione di loghi e/o certificazioni.

Questa traccia apparentemente didascalica ci serve in realtà come base per poter capire già al primo colpo d'occhio, sulla base dell'assenza oppure della non chiarezza di una o più delle specifiche, il tipo di cosmetico che abbiamo tra le mani.

Un esempio pratico, seppur sottile, di un'etichetta che dovrebbe stimolare qualche interrogativo potrebbe per esempio riportare la dicitura "*Non testato su animali*". Ora, qui si apre un capitolo tanto interessante quanto vasto da poter essere snocciolato in poche righe. Il tema è importante, ma cerchiamo di semplificare: all'Art. 18 del Regolamento Europeo viene espressamente dichiarato l'assoluto divieto di sperimentazione del cosmetico finito su animali.

Ciò dovrebbe, pertanto, già di per sé indurci a pensare che una puntualizzazione sulla natura "*Cruelty free*" della preparazione in oggetto sia quantomeno ridondante. Questa dichiarazione non è scevra dai rischi di ulteriori incomprensioni poiché, al contrario del prodotto finito, le sostanze singole devono essere invece (e purtroppo!) testate su animali così da poter calcolare la tossicità di un cosmetico.

Un altro esempio di ambiguità simile, potrebbe vedere riportata in etichetta la compatibilità con la filosofia "*Vegan*" di una pomata a base di cera d'api oppure di un siero al colostro bovino. Ciò che dovrebbe risaltare è la evidente contraddizione in essere nel definire preparati di questo genere quali privi di derivati animali, quando sia la cera d'api che il colostro bovino sono inconfutabilmente di origine animale. In ultimo ma non per importanza, possiamo osservare come rispetto a tale tematica ci si areni a metà del ragionamento in quanto, anche ammettendo che nessun animale avesse sofferto *prima* della produzione del cosmetico, certamente soffrirà *dopo* quando la sostanza raggiungerà le acque superficiali. Ogni sostanza infatti, anche la più innocua, possiede un suo impatto ambientale che va tenuto in considerazione.

Potrebbero sembrare di primo acchito esemplificazioni banali e semplicistiche, tuttavia è proprio a partire da questa superficiale incoerenza che prendono corpo i contraddittori ed i rischi sottostimati da compratori poco accorti.

3. INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)

Come anticipato, un'etichetta cosmetica deve riportare obbligatoriamente la lista completa degli ingredienti utilizzati per ottenere la formula finita.

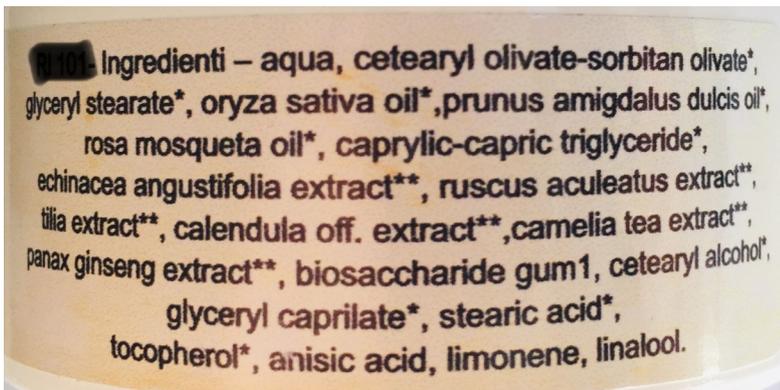
Al fine di conseguire un linguaggio specifico chiaro ed universale, è stato creato un particolare codice detto "INCI" al quale tutti i paesi europei così come alcuni extra europei (es. USA, Canada, ecc.) devono adeguarsi con l'obiettivo della massima trasparenza a tutela del consumatore finale.

Come si presenterà dunque una lista ingredienti trascritta in codice INCI?

Intanto, dobbiamo sapere che ai primi posti di tale elenco incontreremo le sostanze presenti in maggiore quantità. Successivamente, seguiranno le altre componenti in percentuale decrescente fino ad arrivare a quelle contenute in misura dell'1%. Da qui in poi gli ingredienti presenti al di sotto dell'1% potranno essere trascritti in ordine sparso, questo anche per tutelare la "ricetta" originaria dell'azienda formulatrice.

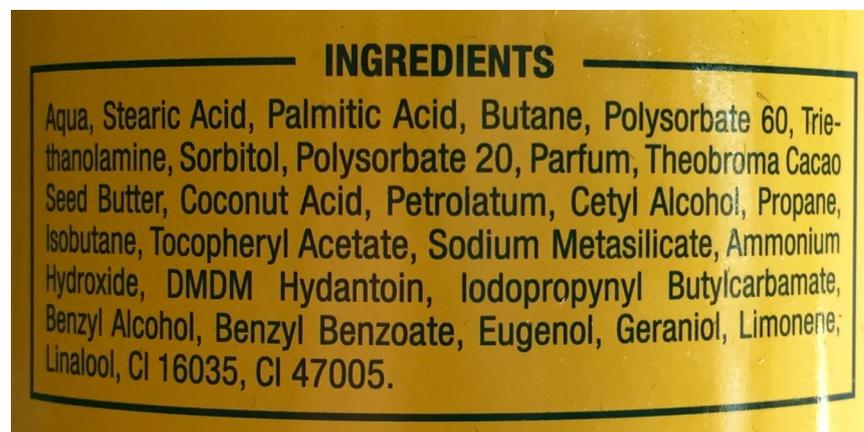
Quanto alla nomenclatura, i derivati botanici ed in generale i nomi di piante e degli ingredienti presenti nella farmacopea saranno scritti in lingua latina secondo la catalogazione di Linneo, mentre la maggioranza della restante terminologia sarà in lingua inglese. In conclusione tutti i coloranti, fatta eccezione per i coloranti capillari, seguono la numerazione del Colour Index (CI) ossia l' "Indice Internazionale dei Coloranti". Per fare un esempio, il nome del burro di karité in linguaggio INCI sarà pertanto *BUTYROSPERMUM PARKII BUTTER*: possiamo ben vedere come al nome botanico latino, succede il termine inglese "butter" ad indicare per l'appunto che si tratta specificatamente del burro vegetale.

Di seguito, qualche immagine esemplificativa di come può presentarsi in etichetta la suddetta lista ingredienti:



← Esempio 1

Esempio 2 →



Una lista ingredienti può raccontarci moltissime caratteristiche del prodotto che teniamo fra le mani. La prima considerazione importante da fare, riguarda il substrato dal quale viene ottenuta una data sostanza: sebbene molto più spesso del dovuto i vocaboli “biotecnologico”, “di derivazione chimica” e simili vengano travisati con un'accezione in senso negativo, è bene invece ricordare che qualsiasi sostanza manipolata all'interno di un laboratorio, che sia organica o meno, attraversa ineluttabilmente un percorso di elaborazione chimica. Tuttavia, va comunque tenuto in considerazione il fatto che numerosi ingredienti di origine sintetica possano celare controversi effetti indesiderati modulati di frequente da sostanze di scarto frutto della manipolazione stessa. Come poter fare dunque per non incappare in materie prime potenzialmente dannose per la nostra salute e per l'ambiente?

Intanto, esistono oramai moltissime applicazioni da installare sullo smartphone (nostra appendice) e svariati siti online che si occupano specificatamente di “traduzione” dell'elenco ingredienti presente in etichetta. Per citarne alcuni, il progetto [EcoBioControl](#) (6) nato dalla mano di Fabrizio Zago fornisce un vastissimo dizionario con cui poter scandagliare a fondo INCI cosmetici e di detergenza grazie al corposo database di sostanze registrate.

Altri ingenti contenitori di informazioni sono per esempio il Forum del sito internet [Saicosatispalmi](#) (7) sempre molto aggiornato e con recensioni di prodotti da parte degli utenti iscritti. In ultimo, ma non certo per importanza, la pagina internet della Dott.ssa Maria Elena Setti di [pelle.bio](#) (8).

Come poi accennato nell'introduzione, occorrerà di certo una buona dose di esercizio per impraticarsi con la terminologia propria della cosmesi. All'inizio i nomi delle sostanze ci appariranno come meri scioglilingua privi di significato; tuttavia, se resisteremo all'impulso atavico di gettare il barattolo di crema lungo le pendici delle adiacenti colline (non facciamolo per piacere, così si inquina!), scopriremo che tanti ingredienti si ripetono con una certa frequenza ed altrettanto spesso li ritroveremo persino in un ordine simile rispetto alle altre sostanze. Questo perché le formule cosmetiche, bene o male e con le differenze del caso, sono strutturate secondo un rigore logico, preciso, ed è per questo stesso motivo che formulazioni poco efficaci oppure rischiose potranno essere facilmente intercettate.

Scendendo nel lato pratico, la semplice acqua (*AQUA* in codice INCI) in moltissime emulsioni leggere ed idratanti del tipo O/A (“olio in acqua”) comparirà quasi sempre al primo se non ai primissimi posti. Ciò accade perché è l'ingrediente per l'appunto presente in maggiore quantità all'interno di formulazioni di questo genere.

Ingredienti che serviranno in misura minore quali i conservanti, invece, praticamente in ogni formula saranno da ricercare verso la fine dell'elenco delle sostanze; ciò accade poiché per mantenere integra la formula e renderla inattaccabile da batteri/funghi ecc. ne servono dosi minime. Ecco perché sarà facile incontrare, pertanto, un *DEHYDROACETIC ACID* (Acido deidroacetico) proprio nelle ultime posizioni di coda.

Una volta che avremo imparato perciò a riconoscere un certo numero di sostanze, memorizzatone il substrato di origine (petrolifero, vegetale, sintetico e così via), riconosciuta la posizione all'interno della formulazione ed indicativamente la quantità, allora sarà inoltre possibile allenare lo “sguardo cosmetologico” verso quel “salto” teso in direzione di una capacità di comprensione sempre maggiore in termini di efficacia.

Scendendo nel lato pratico, che cosa vuol dire tutto ciò? Se acquisto un “Siero viso idratante X” nel cui elenco ingredienti incontrerò in seconda posizione l'ingrediente *GLYCERIN* (glicerina), saprò che questo prodotto avrà una notevole dose di glicerina al suo interno e che sarà sì potenzialmente idratante per via della sua considerevole natura igroscopica ed umettante; tuttavia, saprò allo stesso tempo rendermi conto che dosi consistenti della stessa tendono, sul lungo termine, a disidratare i tessuti proprio in virtù del fatto che questa sostanza richiamerà acqua dalla cute!

Con questo discorso non si vuole di certo affermare che saremo quindi in grado di comprendere la struttura della formula al pari di un laureato in chimica o di un formulatore specializzato in scienze cosmetiche. No, l'obiettivo al quale possiamo però tendere è quello di saperci destreggiare con una certa agilità all'interno della folta schiera di prodotti che sfilano dinnanzi ai nostri occhi sulle scaffalature dei supermercati, forti di uno strumento nuovo che ci permetta di individuare quantomeno le sostanze a maggiore rischio così come quegli articoli le cui formulazioni manifestano una scelta oculata e coerente delle materie prime.

(6) <https://www.ecobiocontrol.bio/>

(7) <https://www.saicosatipalmi.org/forum/>

(8) <https://www.pelle.bio/>

4. Cosmesi quotidiana

Nel caso non ci fossimo ancora resi pienamente conto dell'apporto quotidiano di sostanze chimiche mediate dall'utilizzo di cosmetici, analizziamo in breve una "giornata tipo" sia della donna che dell'uomo; le ore saranno qui scandite proprio dall'impiego di specifici prodotti per la cura del corpo.



- Sia le donne che gli uomini, al risveglio, quasi sicuramente caratterizzeranno il primo gesto cosmetico della giornata con il risciacquo del viso. Mentre i lor signori con buona probabilità si serviranno della sola acqua fresca, le signore impiegheranno probabilmente anche un detergente apposito (a). Al risciacquo seguirà magari l'applicazione di un tonico (b), poi di un siero (c) ed infine una crema specifica (d) per la propria cute. Dopo colazione ci laveremo i denti con un buon dentifricio (e), faremo gargarismi con un collutorio (f); una rinfrescata veloce del cavo ascellare con detergente viso-mani-corpo (g), una passata rapida di deodorante (h), qualche spruzzata di profumo (i) e, sempre per le signore, non dimentichiamoci l'eventuale make-up (l) a conclusione. 10 prodotti circa, ed è soltanto mattina!
- Dopo pranzo, altro giro di dentifricio e collutorio e magari una nuova "arieggiata" con l'aiuto del benvotato deodorante.
- Giunge la sera: a questo punto è come se si ripartisse daccapo, ma in senso contrario, con la routine mattutina. Ecco dunque che farà la sua apparizione uno struccante (m), seguito magari da un detergente viso per rimuovere le ultime tracce della giornata. Per i signori potrebbe essere il momento adatto per la rasatura, quindi via a spennellate di schiuma da barba (n) seguite dal dopobarba lenitivo (o). Un tuffo in doccia per lavare via la stanchezza aiutati dal bagnoschiuma cremoso (p), lo shampoo (q) ed il balsamo (r) applicato sulle lunghezze. Una volta asciutti, potremmo ricorrere nuovamente al tonico, ad un un siero, a qualche goccia di contorno occhi (s), un idratante per le labbra (t), la crema viso, il deodorante e la crema corpo preferita (u).
- Con la notte, sarà importante prendersi cura dell'igiene dentale. Perciò farà capolino ancora una volta il fido spazzolino vestito della dose adeguata di pasta dentifricia, a cui si sommerà il fratello di missione collutorio.

Se questa “giornata tipo” potrà sembrarci il frutto di un'esagerazione o di un'improbabile iperbole, basterà confrontare i dati ufficiali presi da “*The SCCS notes of guidance for the testing of cosmetic ingredients and their safety evaluation 11th revision*” per fare due conti e prendere consapevolezza della massa di cosmetici che utilizziamo e gettiamo quotidianamente nell'ambiente:

Lozione corpo: 7.82 g
Shampoo: 10.46 g
Doccia Schiuma: 18.67 g
Collutorio: 21.62 g

Montagne di sostanze che, va ricordato, non sono certo né evanescenti né tantomeno immaginarie.

5. Sostanze cosmetiche e criticità: rischi per la salute e per l'ambiente

Per poter muovere i primi passi all'interno della pratica di osservazione e riconoscimento, quale migliore occasione se non la lettura di liste INCI di cosmetici realmente presenti sul mercato, che possiamo tutt'ora reperire nei negozi in cui abitualmente ci riforniamo degli essenziali per l'igiene e la cura del corpo quotidiana.

Vedremo, scorrendo a mano a mano lungo la terminologia, alcune categorie di sostanze e l'individuazione di alcune tra le più problematiche.

Ecco qui presentato dunque il primo esempio, una "Crema viso restitutiva antirughe":

INGREDIENTS: AQUA (WATER), PETROLATUM, LANOLIN, HYDROGENATED LANOLIN, SQUALANE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, PARAFFINUM LIQUIDUM (MINERAL OIL), CERA ALBA (BEESWAX), PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE, POLYSORBATE 60, HYDROLYZED SOY PROTEIN, PERSEA GRATISSIMA (AVOCADO) OIL, PHENOXYETHANOL, TOCOPHERYL ACETATE, IMIDAZOLIDINYL UREA, MAGNESIUM SULFATE, METHYLPARABEN, PARFUM (FRAGRANCE), DISODIUM EDTA, LECITHIN, COUMARIN, TOCOPHEROL, ASCORBYL PALMITATE, CITRIC ACID, SORBIC ACID.

Il primissimo passo da fare sarà perciò quello di munirsi, in base allo stile che ci risulta di più immediata comprensione, di uno strumento adatto per la scansione delle sostanze presenti nella formula. Si specifica che in questa sede ci si servirà dell'EcoBioDizionario del Prof. Zago per via della copiosità di sostanze catalogate al suo interno e del ricco apparato di schede tecniche allegate. Ad un primo inserimento, le immagini che seguiranno sono rappresentative di ciò che apparirà dinnanzi ai nostri occhi dopo aver eseguito una ricerca completa del soprascritto elenco:

(10)

AQUA ●●	IMIDAZOLIDINYL UREA ●●
PETROLATUM ●	MAGNESIUM SULFATE ●●
LANOLIN ●	METHYLPARABEN ●
HYDROGENATED LANOLIN ●	PARFUM ●
SQUALANE ●●	DISODIUM EDTA ●●
CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE ●●	LECITHIN ●
PARAFFINUM LIQUIDUM ●●	COUMARIN ●
CERA ALBA ●●	TOCOPHEROL ●
PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE ●●	ASCORBYL PALMITATE ●
POLYSORBATE 60 ●	CITRIC ACID ●●
HYDROLYZED SOY PROTEIN ●	SORBIC ACID ●
PERSEA GRATISSIMA OIL ●●	
PHENOXYETHANOL ●	
TOCOPHERYL ACETATE ●	

Prima considerazione da fare, la nomenclatura riportata in etichetta **deve** seguire la normativa vigente secondo la codificazione INCI, permettendo così al database di ricerca di rintracciare ogni sostanza indagata una volta eliminata la terminologia non necessaria (i vocaboli che troviamo compresi tra le parentesi, gli asterischi, ecc.).

Seconda considerazione, si staglierà di fronte ai nostri occhi un susseguirsi di “bollini” colorati, che saranno da considerarsi come i colori di un semaforo: il **verde** rispecchierà l’espressione “**Tutto ok**”; il **giallo** rappresenterà un “**Fare attenzione**”; il **rosso** segnerà uno “**Stop! Non va bene**” e concludendo infine con il **nero** che motiverà il “**Divieto**” d’impiego vero e proprio. Il colore attribuito alla sostanza sarà il risultato del calcolo derivato dagli incroci dei numerosissimi dati studio, delle informazioni presenti in letteratura e secondo Enti quali ECHA (Agenzia Europea delle Sostanze Chimiche), che terranno conto di rilevanti fattori quali: il bioaccumulo, la biodegradabilità ambientale, gli eventuali effetti sulle acque ed i coralli, le potenzialità di interferenza endocrina, ecc. .

Non sarà difficile accorgersi subito, pertanto, che questa crema viso è affollata da molteplici indicatori di rischio.

Il primo, grave, inconveniente è la presenza di un componente vietato in cosmesi a meno di casi specifici: il **PETROLATUM**. Posizionato in seconda posizione, sarà per di più contenuto in quantità significativa! Se facciamo una ricerca specifica sulla singola sostanza, per comprendere ed approfondire il motivo di tale proibizione, ci apparirà la seguente chiarificazione:

(11)

PETROLATUM ●

Motivo giudizio: ATTENZIONE: SOSTANZA PROIBITA

Numero CAS: 8009-03-8

Numero EINECS: 232-373-2

Restrizioni ANNEX:

II/904 (except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen)

Funzione: ANTISTATICO,CONDIZIONANTE PELLE - EMOLLIENTE

Descrizione:

Petrolatum. A complex combination of hydrocarbons obtained as a semi-solid from dewaxing paraffinic residual oil. It consists predominantly of saturated crystalline and liquid hydrocarbons having carbon numbers predominantly greater than C25

[Chiudi](#)

Il motivo del divieto condizionato per l’utilizzo di tale ingrediente trova spiegazione nelle restrizioni dell’allegato Annex II del Regolamento UE. La materia prima in oggetto, presente nell’elenco al numero 904, è proibita per l’utilizzo cosmetico (cit.): << [...] *a meno che non sia noto l'intero processo della raffinazione e si possa dimostrare che la sostanza da cui è prodotto non sia cancerogena*>>. (12)

Reference number	Substance identification			
	Chemical name / INN	CAS Number	EC Number	Update Date
882	Distillates (petroleum), highly refined middle, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	90640-93-0	292-615-8	15/10/2010
883	Distillates (petroleum), catalytic reformer, heavy arom. conc., except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	91995-34-5	295-294-2	15/10/2010
884	Gas oils, paraffinic, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	93924-33-5	300-227-8	15/10/2010
885	Naphtha (petroleum), solvent-refined hydrosulfurised heavy, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97488-96-5	307-035-3	15/10/2010
886	Hydrocarbons, C16-20, hydrotreated middle distillate, distn. Lights, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97675-85-9	307-659-6	15/10/2010
887	Hydrocarbons, C12-20, hydrotreated paraffinic, distn. lights, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97675-86-0	307-660-1	15/10/2010
888	Hydrocarbons, C11-17, solvent-extd. light naphthenic, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97722-08-2	307-757-9	15/10/2010
889	Gas oils, hydrotreated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97862-78-7	308-128-1	15/10/2010
890	Distillates (petroleum), carbon-treated light paraffinic, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	100683-97-4	309-667-5	15/10/2010
891	Distillates (petroleum), intermediate paraffinic, carbon-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	100683-98-5	309-668-0	15/10/2010
892	Distillates (petroleum), intermediate paraffinic, clay-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	100683-99-6	309-669-6	15/10/2010
893	Lubricating greases, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	74869-21-9	278-011-7	15/10/2010
894	Slack wax (petroleum), except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	64742-61-6	265-165-5	15/10/2010
895	Slack wax (petroleum), acid-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	90669-77-5	292-659-8	15/10/2010
896	Slack wax (petroleum), clay-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	90669-78-6	292-660-3	15/10/2010
897	Slack wax (petroleum), hydrotreated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	92062-09-4	295-523-6	15/10/2010
898	Slack wax (petroleum), low-melting, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	92062-10-7	295-524-1	15/10/2010
899	Slack wax (petroleum), low-melting, hydrotreated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	92062-11-8	295-525-7	15/10/2010
900	Slack wax (petroleum), low-melting, carbon-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97863-04-2	308-155-9	15/10/2010
901	Slack wax (petroleum), low-melting, clay-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97863-05-3	308-156-4	15/10/2010
902	Slack wax (petroleum), low-melting, silicic acid-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	97863-06-4	308-158-5	15/10/2010
903	Slack wax (petroleum), carbon-treated, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	100684-49-9	309-723-9	15/10/2010
904	Petrolatum, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	8009-03-8	232-373-2	15/10/2010
905	Petrolatum (petroleum), oxidized, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen	64743-01-7	265-206-7	15/10/2010

E' pertanto noto che i prodotti della raffinazione petrolifera, come avevamo visto inizialmente anche per il **PARAFFINUM LIQUIDUM**, possano trascinare all'interno composti nocivi con capacità addirittura carcinogene. La pelle è un organo vivo, vibrante, e nonostante rappresenti una barriera efficace nei confronti delle possibili offensive provenienti dall'ambiente esterno, non è in grado di bloccare molecole talvolta tanto piccole da ricavarci una breccia persino nella fitta barricata delle cellule epiteliali, degli annessi cutanei e del cemento cheratinico posto a "guardia del forte". Non trova dunque comprensione la scelta di una sostanza che possa accompagnarsi a simili rischi in virtù di velleitarie proprietà anti-invecchiamento, quando una certezza risiederà piuttosto nel fatto che si tratti di un materiale poco costoso e di facile conservazione poiché praticamente inattaccabile dalle mutazioni indotte dallo scorrere del tempo.

Rappresentando questa formula un buon esempio di come si possano comunemente incontrare alcune tra le sostanze a più alto rischio, sarà interessante soffermarsi sulla presenza di altri componenti quali la **LANOLIN**. La lanolina, ossia il materiale grasso di origine sebacea ricavato dal vello della pecora, di per sé non presenterebbe grosse preoccupazioni se non fosse che la troviamo segnalata come una tra quelle sostanze che aumentano le chances di sviluppare sensibilizzazioni e/o allergie. Sempre più di frequente, come anticipato nel corso dell'Introduzione al presente testo, i vocaboli "naturale", "biologico" e simili incorrono in uno svuotamento di coerenza rispetto al significato sostanziale. Ricordiamoci che il petrolio di fatto è *un prodotto naturale*, nel senso che le sue origini provengono dalle viscere di Madre Terra. Ciò non toglie che si tratti di una sostanza all'interno della quale non ci si immergerebbe con zelante desiderio. Ce lo dimostrano le stesse immagini a testimonianza dei disastri ambientali provocati da questa miscela liquida quando viene sversata nei mari e nelle acque, provocando fatali esiti nei confronti di flora e fauna.

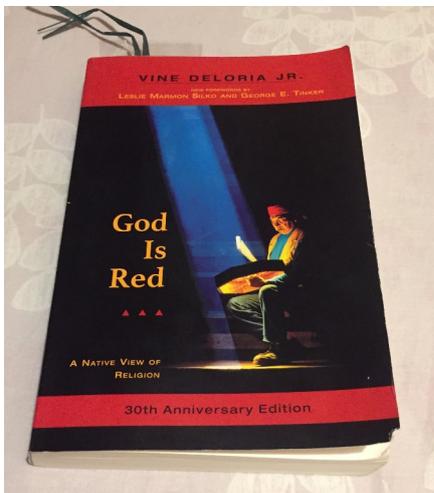
(13)



Apriamo una breve parentesi laterale e viaggiando per qualche istante oltreoceano, possiamo soffermarci su di una profonda riflessione rispetto alla tendenza a considerare tutto ciò che ci circonda in termini di “risorsa”, ed esposta dal teologo di origini Native Americane Vine Deloria JR. Egli ci racconta, nel suo bellissimo saggio “*God is Red: A Native View of Religion*”, come sia concretamente inconcepibile per il Popolo dal quale proviene che le Culture Occidentali (e cioè noi) possano disturbare incuranti gli equilibri del Pianeta riportando a galla persino ciò che, al contrario, dovrebbe rimanere sopito ed al riparo dalle intenzioni del commercio e della iper-produzione industriale.

L’atteggiamento rituale delle popolazioni Native nel consacrare territori mediante cerimonie e la considerazione di essi quali luoghi di culto, agli occhi della cultura dell’Ovest è stato interpretato come un comportamento banalmente folklorico o “magico”, talvolta da emulare più che altro nel tentativo di lenire il senso di smarrimento generato dalle società industriali veloci ed estranianti. Tuttavia, come chiarisce Deloria JR, l’identificazione di alcuni luoghi specifici come santuari rituali è frutto al contrario di una conoscenza profonda dell’ambiente circostante e delle caratteristiche geologiche che lo determinano. Le Black Hills con il Monte Rushmore nel Dakota del Sud, famoso per i quattro volti presidenziali monumentali intagliati nella roccia, hanno nella storia e nelle memorie dei Popoli autoctoni uno spessore sacro poiché consci che nei pressi od al di sotto di essi giacciono depositi di materiali radioattivi come l’uranio che per ovvie ragioni **non possono essere disturbati** venendo riportati alla luce. Ecco spiegato il motivo, dunque, di un atteggiamento rispettoso e deferente e del lecito stupore per i nostri sconsiderati depauperamenti dei suoli e delle acque.

Concludendo questa parentesi, come suggerisce anche il professor Zago la CO₂ (anidride carbonica) non risulterebbe un problema se vi fosse un suo ciclo “naturale”: prendo un albero, lo brucio per riscaldarmi, si produce CO₂ che viene catturata da un giovane albero che potrà bruciare. Lo strato di CO₂ rimarrebbe il medesimo e non emergerebbero criticità di sorta, ma se si continua a pompare petrolio ed a bruciarlo, formiamo quantità enormi di CO₂ che nessuno riuscirà ad assorbire.



(14)



Fatte queste considerazioni, vediamo nello specifico il comportamento della lanolina contenuta tra gli ingredienti della crema viso presa in esame fino ad ora.

Eseguendo una ricerca, il database ci mostrerà un chiarimento lungo e dettagliato sulla natura potenzialmente allergizzante di tale sostanza e sul perché sarebbe sempre prudente tenere a mente queste informazioni:

LANOLIN ●

Motivo giudizio:

La lanolina, prodotto di secrezione delle ghiandole delle pecore, si ricava dalla pettinatura della lana delle pecore (anche se ci sono dei processi più vicini alla lavaggio che a questa soluzione meccanica). Il problema è che le pecorelle, passeggiando tutto il giorno in mezzo a vegetazione contenente pesticidi, antiparassitari e veleni vari, raccolgono queste sostanze che vanno a finire proprio nella sostanza grassa di cui sono ricoperti le fibre di lana cioè nella lanolina e queste sostanze vengono perfettamente conservate nella lanolina. Il grasso che si trova nella lana delle pecore, come del resto tutti i grassi, è un ottimo "conservante" di queste sostanze in quanto vengono tenute lontane dall'aria e quindi non possono venire ossidare e rese inoffensive. Così conservati i veleni possono durare decine d'anni e dunque finiranno sulla nostra pelle se usiamo cosmetici basati su lanolina. La metodologia con cui si separa la lanolina dalla lana è la semplice pettinatura quindi un processo fisico che non altera assolutamente gli stessi veleni.

Alcuni di questi resistono anche se la lanolina viene riscaldata (colatura) e quindi il rischio di trovarne nel cosmetico finale è alta. Quindi, nonostante la derivazione naturale della molecola che di per sé non dà allergie, occorre ricordare come la Lanolina sia una sostanza che ha causato e causa moltissime allergie. Infatti negli USA c'è una norma per cui deve essere indicata la presenza di lanolina proprio perché si è visto che causa irritazioni ed allergie varie.

Numero CAS: 8006-54-0

Numero EINECS: 232-348-6

Restrizioni ANNEX:

Funzione:

CONDIZIONANTE	PELLE,CONDIZIONANTE	PELLE	-
EMOLLIENTE,CONDIZIONANTE	CAPELLI,TENSIOATTIVO		-
EMULSIONANTE,ANTISTATICO,TENSIOATTIVO	- LAVANTE		

Descrizione:

Lanolin is a refined derivative of the unctuous fat-like sebaceous secretion of sheep. It consists of a highly complex mixture of esters of high molecular weight aliphatic, steroid or triterpenoid alcohols and fatty acids

(15) [Chiudi](#)

Utilizzata nelle formulazioni con varie funzioni tra cui quella di emolliente, e cioè in grado di mantenere la cute morbida, elastica ed idratata, si scopre con sorpresa come proprio in virtù della sua natura grassa essa possa trattenere all'interno veleni e pesticidi che sono notoriamente dei forti irritanti. Come possiamo constatare dalla lista ingredienti di pag. 11, la lanolina si trova addirittura in terza posizione e perciò a sua volta in una percentuale considerevole. Va da sé che pelli delicate, arrossate o reattive beneficerebbero ben poco o proprio per niente da questa aggiunta, potendo incorrere paradossalmente nello sviluppo di una ulteriore sensibilizzazione.

Un monitoraggio di alcuni anni fa dimostrava, tuttavia, come la Lanolina più pura e praticamente esente da pesticidi fosse quella proveniente dalla Nuova Zelanda, paese nel quale vivono milioni di pecore ma dove non si usano pesticidi in quantità abnormi come in UE ed in USA.

Partendo dalla considerazione che ad oggi sono sempre più comuni, purtroppo, ed imperversanti le manifestazioni allergiche e/o di iper-attivazione del sistema immunitario mediate anche dalle molecole contenute nei prodotti per l'igiene e la cura del corpo, sarebbe credo interessante (oltre che necessario) per il professionista Naturopata porre l'attenzione sulle eventuali reazioni ai messaggi chimici tenendo in considerazione *anche* l'aspetto del Terreno Costituzionale.

Come reagiranno le diverse tipologie costituzionali, le differenti Diatesi?

Chi manifesterà subitamente e chi invece con andamento cronicizzante gli eventuali effetti avversi?

Visto che la salute della persona, come dicevamo in precedenza, non può prescindere dalla tutela di quella dell'ambiente circostante sarà bene considerare come turbare l'equilibrio della Terra che ci ospita ricadrebbe inevitabilmente sul nostro stesso benessere.

Un componente utilizzato spesso in cosmesi con la funzione di controllare la presenza di ioni metallici (= sequestrante) è il **DISODIUM EDTA**, che troviamo anche in questa formulazione. Esso produce effetti in ambiente marino che sarà bene rendere noti:

DISODIUM EDTA ●●

Motivo giudizio:

Mobilizza i metalli pesanti dai fondali marini e avvelena l'acqua.

Sostanza proibita da EU Ecolabel versione 2021

Numero CAS: 139-33-3 --- 6381-92-6

Numero EINECS: 205-358-3

Restrizioni ANNEX:

Funzione: SEQUESTRANTE, CONTROLLO DELLA VISCOSITA'

Descrizione:

[Chiudi](#)

(16)

Questi composti chimici, come vediamo scritto, sono in grado di mobilitare metalli pesanti come il mercurio che sappiamo benissimo essere tra le fonti di maggiore intossicazione per esempio attraverso il consumo di pesce di grossa taglia quali tonno, pesce spada e simili che grazie alla loro longevità possono accumularne notevoli quantità.

Non inganniamoci, ciononostante, sulla impossibilità per tale ingrediente di raggiungere il corso delle acque scorgendo una possibile giustificazione alla sua presenza nel fatto che si trovi all'interno di una crema viso *leave-on* piuttosto che in un detergente a risciacquo. Il processo di sintetizzazione stesso così come la certezza che, prima o tardi, laveremo la cute del volto ci conferma già il percorso e la sua destinazione futura.

Varrà la candela, alla fine dei conti, l'impiego di sostanze come questa? Considerando soprattutto che il mercato offre validissimi sostituti dell'**EDTA**, sostanze non costose e perfettamente biodegradabili come il **TETRASODIUM GLUTAMATE DIACETATE** (GLDA).

Un ultimo ingrediente tra i tanti da prendere in analisi all'interno di questa formulazione riguarda una categoria di sostanze designate dalla dicitura **PEG**, che si può accompagnare come si vedrà a cifre ed altri vocaboli che ne chiariscano la composizione esatta.

Queste sostanze, cioè dei polietilenglicoli, ricoprono differenti ruoli: tensioattivi, antistatici, diluiscono/adulterano/tagliano le profumazioni per renderle più maneggevoli, e così via.

Nello specifico, la sostanza che interessa in questa sede è il **PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE**:

PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE ●●

[Scopri di più](#)

(17)

Due bei bollini rossi ci mettono immediatamente all'ascolto. Cliccando su "Scopri di più", saremo messi a conoscenza del fatto che questa sostanza viene impiegata come tensioattivo ed emulsionante.

Per ottenerla, la sintetizzazione sarà di origine petrolifera rendendo il **PEG**, seppur facilmente degradabile entro certi limiti, una sostanza fossile destinata presto o tardi ad esaurirsi.

Il rischio nascosto dietro alla famiglia dei **PEG** risiede, inoltre e soprattutto, nella possibilità che essi possano formare molecole di **diossano** che sappiamo essere registrato all'interno della lista delle sostanze estremamente preoccupanti – *SVHC (Substances of Very High Concern)* – come sospetto cancerogeno.

Nell'insieme questa formula risulta pertanto costituita principalmente da: ingredienti di derivazione petrolifera e non biodegradabili in grandi quantità; pochissimi estratti vegetali ricchi al contrario in fitocomplesso (ad esempio l'olio di avocado, **PERSEA GRATISSIMA OIL**). Taluni saranno estremamente filmanti ed occludenti (come il **PETROLATUM**), soffocando la pelle ed impedendo i fisiologici scambi di gas e liquidi tra interno ed esterno, come la *perspiratio insensibilis*. Oppure troveremo dei potenziali allergizzanti e pro-infiammatori (**LANOLIN**). A chiudere il quadro, la scelta di determinate materie sospettate di essere persino potenziali veicoli di elementi cancerogeni fa sì che il rischio di spalmarsi sulla cute un prodotto che ponga concreti rischi per la salute sia realistico e tutt'altro che aleatorio.

Termina qui, per il momento, l'analisi dei restanti ingredienti poiché alcuni, in particolare, verranno analizzati in seguito con la trattazione di alcuni delicati momenti nel corso della vita come la gravidanza, oppure di situazioni connotate da grande sensibilità alle interferenze esterne.

Questa breve esposizione sarà servita soprattutto, lo spero personalmente, non tanto per dare origine a profetici allarmismi e/o provocare ciechi timori; la sua funzione risiede, al contrario, nell'invito a gettare una luce di attenzione su come, nonostante le indicazioni più ammalianti e promettenti asserite dai prodotti cosmetici, si disvelino alle volte aspetti criticamente controversi che richiedono una presa di posizione responsabile e consapevole.

Prima regola:

Munirsi di uno strumento idoneo a segnalarci immediatamente la presenza di sostanze dubbie e sospette.

Seconda regola:

Controllare la posizione (ordine) delle sostanze per poter avere un'idea della loro quantità all'interno della formula.

(10), (11), (15), (16) (17) <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrolla-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici/>

(12) COSING Annex II, 904

(13) Skitterphoto, 9 Marzo 2016, <https://pixabay.com/photos/natural-gas-field-flaring-hdr-sky-1241170/>

(14) Wikilmages, 20 Dicembre 2012, <https://pixabay.com/photos/uranium-radioactive-nuclear-shine-63095/>

6. Ode alla Pelle

Come un mantello steso al sole, trattiamo la pelle. Un tessuto da battere, che svolga i suoi compiti ordinati, ma che di fatto non interferisca molto.

Alla nostra pelle comandiamo <<Proteggi!>>, che non si spacchi, che non si macchi, che non arrossisca, che non subisca le azioni del Tempo.

Come è possibile che una superficie tanto valente ricopra un ruolo ai margini nella vita di molti? La maneggiamo come un povero lenzuolo, che ci avvolge assumendo forme il cui significato è stato dimenticato.

“Rilassati!”, “Stenditi!”, “Piegate!” le gridiamo. Abbiamo bisogno che lei ci segua, che esegua, come fosse un animale domestico e che quieta obbedisca.

Confine sottile tra il dentro ed il fuori, talvolta non sostiene le richieste esigenti: perciò scalpita, si incrina, prude, crepa e si infiamma.

Assume con resilienza ogni postura che intimiamo, non vuole nulla in cambio se non cure benevoli e, quando esprime il suo lamento perché il trattamento ricevuto è greve, la ricopriamo di colpe per la natura modesta. Ci culla imperterrita, resta una custode morbida: non avvertiamo pertanto che accoglie, che si plasma e muta per restituirci più tonda l'esistenza.

Bacia il fuori per noi, ne accarezza il passaggio.

Si fa specchio ed emerge sopra il nostro silenzio, affermando <<Se non ascolti tu, sarò io che troverò il modo>>.

Reclama la libertà se la costringiamo, se la isoliamo dal suo innato collegamento col Mondo. Lei che è parte integrante del tutto e racchiude un tutto, è la pellicola che separa ed unisce per rendere indissolubile il legame tra luogo interno e luogo esterno.

Protesta se ci dimentichiamo del contatto, se ci sentiamo lontani e distanti dall'altro.

Ci accompagna per mano nell'incontro con il non detto, mostra e accoglie i segni della debolezza, quella debolezza salvifica abitualmente reietta.

Si sente fredda e spenta, se derubata del sole che la riscalda. Irradia luminosa, invece, quando il fuoco nel cuore è brillante!

Non temiamo invero la pelle poiché non lascia spazio all'inganno? Rivela ogni cosa come atto d'amore perenne. Si prende cura dei nostri spartiti più veri e manifesta disaccordo se non ne onoriamo l'essenza.

Crea lo spazio ed il tempo dove poter incarnare una realtà che cambia.

Come si fa a dimenticarne l'importanza, di lei che ci avvolge come un panno caldo, che ci trasmette il passo con cui marciamo nel mondo?

Ode alla Pelle, dunque, che l'invisibile veste e dell'invisibile si agghinda!



(18)

(19)



(18) [Angela_Yuriko_Smith](https://pixabay.com/photos/swim-star-child-imagination-2787543/), 26 Settembre 2017, <https://pixabay.com/photos/swim-star-child-imagination-2787543/>

(19) [Bob_Dmyt](https://pixabay.com/photos/team-friendship-group-hands-4529717/), 6 Ottobre 2019, <https://pixabay.com/photos/team-friendship-group-hands-4529717/>

7. Cosmesi e gravidanza

Come si è visto, immerse nel mare avvolgente delle formulazioni, possono celarsi numerose insidie così come impensati trabocchetti.

La consapevolezza di ciò che applichiamo sulla pelle acquisisce maggior significato, a ragion veduta, nel corso di quelle fasi della vita tanto delicate come il periodo della gravidanza.

Attraverso il compiersi di questa esperienza emozionante e bellissima, non solo il corpo della donna andrà incontro a fisiologici mutamenti per adattarsi e conformarsi alla nuova vita che verrà. Ma sarà proprio questa nuova vita il principale soggetto a cui riservare il massimo del sostegno e delle attenzioni affinché se ne verifichi un corretto sviluppo intrauterino, primo imprinting della qualità di salute che accompagnerà il nascituro fino all'età adulta.

(20)



Oggi sappiamo, attraverso gli studi P.N.E.I. (*Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia*) e di Epigenetica, come le strutture e le funzioni corporee siano non solo strettamente intrecciate ed interdipendenti tra di loro, costituendo una fittissima rete di comunicazione animata da continui scambi e feedback dove non esiste separazione tra le parti. Questo “traffico di dati” avviene con uguale portata, infatti, anche con l'ambiente esterno: questo, fornisce perpetui stimoli e messaggi a quello interno che si vedrà rispondere attraverso reiterati processi di adattamento e rimodulazione, con risultati talvolta trasmessi persino di generazione in generazione.

In che modo, quindi, una cosmesi non consapevole potrebbe concorrere in questo quadro generale?

Come accennato in precedenza, la barriera costituita da epidermide e mucose (nasale, orale, ecc.) alle volte non riesce a proteggersi in modo vincente rispetto all'ingresso di quelle molecole così minute da trovare una facile via di passaggio. Si pensi ad esempio ai *Moah*, ossia gli idrocarburi aromatici da olio minerale, di cui abbiamo accennato inizialmente e che vengono veicolati sulla pelle per mezzo di derivati petroliferi ancora molto comuni in cosmesi.

In un periodo tanto delicato, ed importante, come lo sviluppo fetale non è auspicabile che sostanze rischiose e nocive per la salute entrino nel circolo ematico sistemico raggiungendo quasi indisturbate l'ambiente uterino.

Uno dei punti molto spesso sottovalutati rispetto ad i rischi di una cosmesi poco consapevole, riguarda il fatto che si ritenga assodato come, per arrivare a sviluppare reazioni indesiderate o peggio ancora manifestare veri e propri effetti collaterali, servano quantità importanti di materiale potenzialmente dannoso.

Al contrario un aspetto più sibillino concerne ad esempio il concetto di *low dose*, ossia l'esposizione reiterata a **piccole** quantità di prodotto che tuttavia, proprio per questo atteggiamento di **continuità**, vede il cronico accumularsi di sostanze X.

Sicuramente “*è la dose fa il veleno*”, ma gioca un ruolo altrettanto rilevante persino l'aspetto della ripetizione e della costanza nel tempo.

Va tenuto in considerazione, per di più, che oggi la stragrande maggioranza della popolazione è esposta non solamente ad agenti chimici presenti nei prodotti per la cura della persona, ma anche a tutti quelli circolanti nell'ambiente che ci circonda: strade, case, muri, luoghi di lavoro, cibo, aria, acqua, e così via. L'assommarsi di piccole quantità di molecole vedono l'organismo perennemente sollecitato e “provocato” nella direzione di una risposta difensiva, e sarebbe pertanto auspicabile avvicinarsi solamente a quelle materie prime necessarie, funzionali e decisamente poco invasive.

Questo discorso non implica certamente che si smetta tutto d'un tratto di impiegare qualsiasi prodotto cosmetico e di rinunciare alla cura di sé: una donna in gravidanza vedrà la pelle dell'addome tendersi e tirarsi, e le servirà senz'altro un gentile aiuto nel mantenimento dell'idratazione e dell'elasticità cutanea. Tuttavia, se ciò verrà messo in atto attraverso la scelta di un efficace olio di mandorle dolci (*PRUNUS AMYGDALUS DULCIS OIL*) rispetto ad un olio minerale ricco di idrocarburi potenzialmente cancerogeni, saremmo concordi nella convinzione che questa prospettiva sia notevolmente più desiderabile.

(21)



Uno studio interessante pubblicato nel Maggio del 2019, intitolato “*Maternal cosmetics use during pregnancy and risks of adverse outcomes: a prospective cohort study*”, ha visto interessate un totale di 9710 donne in corso di gravidanza, suddivise in 4652 non-utilizzatrici di cosmetici e 5058 utilizzatrici di cosmetici.

Facendo riferimento al solo uso di prodotti dedicati alla cura del viso e delle unghie (creme, tonici, solari, scrub, make-up, smalti, solventi, ...), è stato notato come più aumentava la frequenza settimanale di applicazioni cosmetiche più cresceva il rischio di SGA neonatale (*Small for Gestational Age*), cioè neonati che alla nascita presentavano peso e/o lunghezza inferiori alle misure considerate nella norma.

Nonostante studi per determinare **quali** cosmetici condurrebbero all'accrescimento di tale rischio siano necessari ed inderogabili, si è visto che alcune tra le sostanze riscontrate all'interno dei prodotti per la cura personale e che davano una risposta sulla base di dose e frequenza di applicazione sono:

- **Ftalati**
- **Parabeni**
- **Formaldeide**
- **Diossano**
- **Nitrosammina**
- **Idrochinone**
- **Fenolo**
- **Solventi organici**
- **Metalli pesanti (piombo, mercurio, arsenico, cadmio, cromo, antimonio, nichel)**

Tutte queste sostanze, aggiunte alle formulazioni sia come componenti che potessero accrescere l'efficacia del prodotto, ma anche trascinate all'interno dagli stessi materiali grezzi od ausiliari, ed ancora derivanti da possibili problemi tecnici nel corso della produzione del cosmetico, si è visto come fossero in grado di attraversare la barriera dell'epidermide, giungere al derma e da qui entrare nella circolazione sanguigna sistemica. Oltrepassando la placenta e trasferendosi dalla madre all'embrione si sarebbero potuti così accumulare nei tessuti fetali.

Secondo questo articolo un'ipotetica, ma plausibile, motivazione all'aumentato rischio di SGA collegato a frequenti applicazioni di cosmetici (in particolare in numero uguale o superiore a 5 applicazioni/settimana) terrebbe in considerazione come i metalli pesanti, ad esempio, possano alterare il flusso sanguigno placentare e le funzioni endocrine danneggiando i tessuti, ostacolando così il trasporto di nutrienti diretti al feto che crescerebbe in minor misura.

Lo studio concludeva suggerendo, pertanto, di utilizzare con moderazione e cautela prodotti cosmetici nel corso della gravidanza.

Partendo dal presupposto che ogni sostanza sopracitata rappresenti comunque un potenziale rischio per ciascuno di noi, come possiamo riconoscere dunque alcune tra quelle sospettate di essere addirittura coinvolte in alterazioni del corretto sviluppo fetale?

I **parabeni**, ad esempio, hanno nomi comunemente noti come:

- *BENZYLPARABEN*
- *ETHYLPARABEN*
- *BUTYLPARABEN*
- *ISOBUTYLPARABEN*
- *METHYLPARABEN*
- *PROPYLPARBEN*
- ...

Questa categoria di sostanze, utilizzate soprattutto con funzione antimicrobica e conservante, erano un tempo considerate sicure e poco irritanti per il consumatore.

Oggi siamo a conoscenza del fatto che, invece, moltissimi tipi di parabeni come il *BUTYLPARABEN* od il *PROPYLPARBEN* sono considerati sospettati interferenti endocrini, e rientrano all'interno delle considerazioni del Regolamento Delegato (UE) 2017/2100 alle sezioni A e B.

A tale proposito, vediamo come la definizione di interferente endocrino secondo l’OMS/IPCS (International Programme on Chemical Safety) sia proposta nel seguente modo:

“ *Un interferente endocrino è una sostanza o miscela esogena che altera la/le funzione/i del sistema endocrino e di conseguenza provoca effetti negativi sulla salute in un organismo intatto, nella sua progenie o in (sotto)popolazioni.*” (cit.) - “*State of the Art Assessment of endocrine disrupters*”

La stessa rivista *Cosmetics & Toiletries* ci conferma con un articolo datato Giugno 2020 ed intitolato “*Butylparaben Blacklisted as ECHA Substance of High Concern*” (22), che l’Agenzia Europea per le Sostanze Chimiche ECHA ha incluso all’interno della lista delle SVHC (*Substances of Very High Concern*) proprio il **BUTYLPARABEN**, il cui nome chimico è butyl 4-hydroxybenzoate, quale potenziale interferente endocrino.

BUTYLPARABEN ●●

(23)

Motivo giudizio:

Sostanza limitata dalla Legge. Probabile distruttore endocrino.

Incluso nella lista SVHC, sostanze pericolose da eliminare.

Numero CAS: 94-26-8

Numero EINECS: 202-318-7

Restrizioni ANNEX: V/12a

Parere SCCS:

https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/index.cfm?fuseaction=search.details_v2&id=31734

Funzione: PROFUMO,CONSERVANTE

Descrizione:

Butylparaben is the ester of butyl alcohol and p-hydroxybenzoic acid. It conforms :

Chiudi

La **formaldeide**, nota sostanza certamente cancerogena, non la troviamo “pura” all’interno dei cosmetici, aggiunta tal quale. Questa, infatti, proprio in virtù delle sue pericolose caratteristiche è per l’appunto vietata (semaforo nero):

FORMALDEHYDE ●

(24)

Motivo giudizio: ATTENZIONE: SOSTANZA PROIBITA

Numero CAS: 50-00-0

Numero EINECS: 200-001-8

Restrizioni ANNEX: II/1577

Funzione: DENATURANTE,CONSERVANTE, ANTI-MICROBICO

Descrizione: Formaldehyde is the aldehyde

Chiudi

Quando viene rilevata all'interno dei cosmetici, tuttavia, ciò accade a causa del trasporto da parte di particolari "messi", i **cessori di formaldeide**, sostanze che la rilasciano indirettamente in piccole dosi dopo essersi degradate. Questa categoria di ingredienti viene generalmente impiegata con funzione conservante, allo scopo di preservare l'integrità del prodotto finito. Rilasciando formaldeide, risultano essere piuttosto irritanti e fattori scatenanti di eventuali reazioni cutanee quali allergie, dermatiti e forme infiammatorie da contatto.

Qui di seguito una breve lista per poterli riconoscere al primo colpo d'occhio in fase di acquisto, ed un esempio di etichette contenenti cessori di formaldeide:

- **QUATERNIUM-15**
- **SODIUM HYDROXYMETHYLGLYCINATE**
- **IMIDAZOLINIDYL UREA**
- **DIAZOLINIDYL UREA**
- **2-BROMO-2-NITROPROPANE-1,3-DIOL**
- **DMDM HYDANTOIN**
- **DMDM ALLANTOIN**
- **BENZYLHEMIFORMAL**
- **5-BROMO-5-NITRO-1,3-DIOXANE**

INGREDIENTS: AQUA (WATER), PETROLATUM, LANOLIN, HYDROGENATED LANOLIN, SQUALANE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, PARAFFINUM LIQUIDUM (MINERAL OIL), CERA ALBA (BEESWAX), PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE, POLYSORBATE 60, HYDROLYZED SOY PROTEIN, PERSEA GRATISSIMA (AVOCADO) OIL, PHENOXYETHANOL, TOCOPHERYL ACETATE, IMIDAZOLIDINYL UREA, MAGNESIUM SULFATE, METHYLPARABEN, PARFUM (FRAGRANCE), DISODIUM EDTA, LECITHIN, COUMARIN, TOCOPHEROL, ASCORBYL PALMITATE, CITRIC ACID, SORBIC ACID.

INCI presente sull'etichetta di una nota schiuma da barba per la rasatura maschile

→

INGREDIENTS

Aqua, Stearic Acid, Palmitic Acid, Butane, Polysorbate 60, Triethanolamine, Sorbitol, Polysorbate 20, Parfum, Theobroma Cacao Seed Butter, Coconut Acid, Petrolatum, Cetyl Alcohol, Propane, Isobutane, Tocopheryl Acetate, Sodium Metasilicate, Ammonium Hydroxide, **DMDM Hydantoin**, Iodopropynyl Butylcarbamate, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Eugenol, Geraniol, Limonene, Linalool, CI 16035, CI 47005.

Per quanto concerne il **diossano**, di cui si è accennato a pagina 17, si fanno trasportatori ad esempio la numerosa famiglia dei **PEG** (Polietilenglicole), che si presenteranno con una nomenclatura esposta nella breve lista a seguire:

- **PEG OLEATE**
- **PEG/PPG-1/2 COPOLYMER**
- **PEG/PPG-10/2 DIMETHICONE**
- **PEG/PPG-10/2 COPOLYMER**
- **PEG/POLY(1,2-BUTANEDIOL)-52/32 DIMETHYL ETHER**
- **PEG-10**
- **PEG/PPG-10/2 PROPYLHEPTYL ETHER**
- ...

INCI di una crema viso anti-età

→

INGREDIENTS: Aqua, Glycerin, Isohexadecane, Niacinamide, Isopropyl Isostearate, Aluminum Starch Octenylsuccinate, Nylon-12, Dimethicone, Panthenol, Palmitoyl Pentapeptide-4, Tocopheryl Acetate, Ceratonia Siliqua Fruit Extract, Caprylic/Capric Triglyceride, Ethylhexylglycerin, Sodium Hyaluronate, Dimethiconol, Cetearyl Glucoside, Cetearyl Alcohol, Sodium PEG-7 Olive Oil Carboxylate, Stearic Acid, Palmitic Acid, C12-13 Pareth-3, Laureth-7, PEG-30 Dipolyhydroxystearate, Sorbitan Oleate, Ceteareth-6, Stearyl Alcohol, Cetyl Alcohol, Behenyl Alcohol, Arachidyl alcohol, Disodium EDTA, Polyethylene, Sodium Acrylates Copolymer, Polyacrylamide, Citric Acid, Sodium Hydroxide, PEG-100 Stearate, Ammonium Polyacrylate, Titanium Dioxide, Mica, Tin Oxide, C13-14 Alkane, Benzyl Alcohol, Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Phenoxyethanol, Parfum, Linalool, Benzyl Salicylate, Hexyl Cinnamal, Limonene, Alpha-Isomethyl Ionone, Citronellol

Un altro gruppo di sostanze che merita attenzione, è quello degli amine/amino derivati: come ben ci spiega anche l'articolo "[Ingredienti da evitare nei cosmetici \(INCI\)](#)" del sito [PassioneNaturale.org](#) (25), questi derivati sono tutta la famiglia dei TEA, MEA, DEA e cioè sostanze di sintesi che prendono radici a partire dall'ossido di etilene.

Queste, sono ritenute rischiose poiché una volta penetrate nella pelle e combinandosi con donatori di nitrati come il *2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol* oppure il *5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane* parrebbero essere in grado di dare forma a pericolose **nitrosammine** cancerogene.

Sono facilmente riconoscibili proprio perché portano con sé le sigle **TEA**, **MEA**, **DEA**. Eccone alcuni esempi:

- **COCAMIDE DEA**
- **OLEAMIDE DEA**
- **LAURAMIDE DEA**
- **COCAMIDE TEA**
- **OLEAMIDE TEA**
- **LAURAMIDE TEA**
- **COCAMIDE MEA**
- **OLEAMIDE MEA**
- **LAURAMIDE MEA**
- **LINOLEAMIDE DEA**
- **MYRISTAMIDE DEA**
- **STEARAMIDE DEA**
- **DEA-CETYL PHOSPHATE**
- **DEA-OLETH-3 PHOSPHATE**
- **TEA-LAURYL SULFATE**
- **TRIETHANOLAMINE**



Una menzione rispetto agli **ftalati**:

queste sostanze sono esteri dell'acido ftalico, derivante a sua volta dal benzene. Anch'essi sono inquisiti tra i tanti potenziali interferenti endocrini, ed indagati perché parrebbero stimolare l'insorgenza di diabete di tipo 2. Alcuni composti (ad es. il Bis(2-ethylhexyl) phthalate) sono stati addirittura inclusi dallo IARC all'interno del Gruppo 2B, ossia tra i cancerogeni possibili.

Tra i numerosi dati a disposizione sulla natura e comportamento degli ftalati, all'interno di un articolo pubblicato su The Lancet nel 2016 dal titolo "*Telomere length: A possible link between phthalate exposure and cancer development?*" (26), viene suggerito come vi possa essere una probabile correlazione tra la lunghezza dei telomeri, ossia i "cappucci" a protezione dei cromosomi, e l'esposizione agli ftalati che condurrebbero all'attivazione di geni in grado di influenzare processi come la trascrittasi inversa della telomerasi stessa.

Nonostante, come si afferma all'interno dell'articolo, questa ipotesi necessita di approfonditi ed ulteriori studi è noto come la lunghezza dei telomeri (sia che essi siano più corti o più lunghi della norma) giochi un ruolo nelle formazioni neoplastiche.

E' letteralmente di vitale importanza dunque, a tutela della madre e conseguentemente dello sviluppo del suo bambino, che input epigenetici di questo calibro siano tenuti per quanto possibile distanti ed attentamente monitorati, evitando la trasmissione di informazioni che potrebbero manifestare effetti anche sulla prole.

Come fare per poterli evitare dunque?

Sappiamo che prodotti cosmetici che di frequente si fanno "trasportatori" di tali sostanze sono gli smalti per le unghie, che possono contenere ftalati utilizzati per la "tenuta" dello smalto stesso evitandone lo sfaldamento.

Un'altra categoria di cosmetici che, tutt'ora e fin troppo spesso, includono nella formulazione la famiglia degli ftalati sono i profumi per persona: questi ne contemplano un impiego di tipo preservante, affinché la nostra Eau de Toilette preferita duri più a lungo e ci accompagni per diversi mesi.



(27)

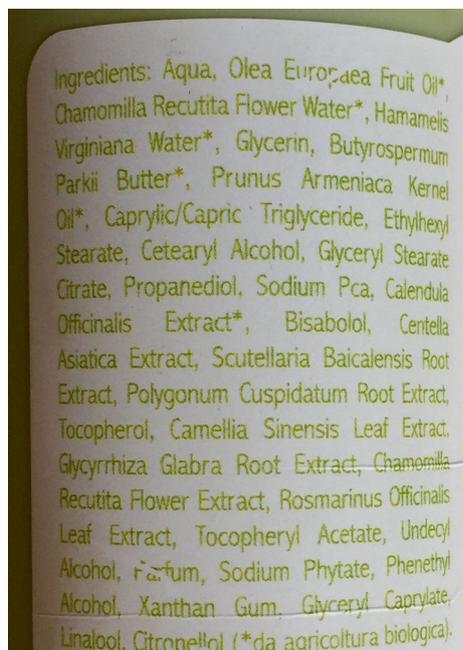
(28)



Un'ulteriore accortezza da tenere a mente, per ognuno di noi in realtà ed in corso di gravidanza a maggior ragione, riguarda la **lunghezza** e la quantità di ingredienti presenti all'interno di una formulazione cosmetica.

Che cosa significa questo? Il mercato propone soluzioni sempre più "affinate", "s sofisticate", promettendo performances efficaci ed effetti (plausibilmente) riscontrabili dal cliente stesso. E per giustificarne il meccanismo d'azione vengono inseriti numerosi ed accattivanti principi attivi che agirebbero, ognuno di questi, su strati differenti del "problema" che vorremmo andare a risolvere per mezzo dell'applicazione.

Esempio di INCI con buone sostanze, ma eccessivamente lungo →



Il problema di avere preparati con liste ingredienti molto lunghe, espone alla seguenti possibilità:

1) *Quanto principio attivo funzionale, in termini di dosaggio, sarà presente?*

Con liste INCI chilometriche, va da sé che ogni sostanza ricoprirà una percentuale piuttosto bassa nel complesso e di conseguenza avrà ben poco valore in termini di efficacia.

2) *Più sostanze sono inserite nella composizione finale, più vedremo accrescere il rischio di incappare ed esporci a materie prime con potenziale sensibilizzante, allergizzante o, peggio, nocivo (si veda i cessori di formaldeide, di diossano, ftalati e così via).*

Sarà perciò sia necessario che sensato rivolgersi a **prodotti semplici e con INCI corti**, arricchiti da poche sostanze pregiate scelte e che non comportino incognite sospette.

Terza regola:

Prediligere cosmetici dall'INCI corto e semplice, allontanando così la probabilità di incontrare numerose sostanze sospette.

(20) [Elf-Moondance](https://pixabay.com/illustrations/pregnancy-pregnant-maternity-6698910/), 12 Ottobre 2021, <https://pixabay.com/illustrations/pregnancy-pregnant-maternity-6698910/>

(21) [Rabbixel](https://pixabay.com/photos/almond-almond-oil-dry-eat-food-3408470/), 17 Maggio 2018, <https://pixabay.com/photos/almond-almond-oil-dry-eat-food-3408470/>

(22) Behrens Michele, 25 Giugno 2020, <https://www.cosmeticsandtoilettries.com/regulations/regional/news/21843446/butylparaben-blacklisted-as-echa-substance-of-high-concern>

(23), (24) <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrolla-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici/>

(25) Cristina, 04 Giugno 2017, <https://www.passionenaturale.org/2017/06/04/ingredienti-da-evitare-nei-cosmetici/>

(26) [Qiuyin Cai](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2016.03.016), 11 Marzo 2016, <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2016.03.016>

(27) Bru-nO, 30 Settembre 2018, <https://pixabay.com/photos/beauty-nail-polish-colour-cosmetics-3712239/>

(28) [Mareefe](https://pixabay.com/photos/perfumery-perfume-scent-bottle-4148638/), 23 Aprile 2019, <https://pixabay.com/photos/perfumery-perfume-scent-bottle-4148638/>

8. Cosmesi e sensibilizzazione

E' diventato ormai quasi una certezza il fatto che il manifestarsi di dermatiti allergiche da contatto, fotosensibilizzazione, orticaria da contatto, fenomeni di iperpigmentazione cutanea e simili si verificano oggi, purtroppo, praticamente su base quotidiana.

In campo cosmetico, il Regolamento Europeo 1223/2009 riporta nell'Allegato III l'elenco dei **26 allergeni** riconosciuti, i quali subiscono l'obbligo di dichiarazione in etichetta se superano lo 0,001% nei prodotti che non necessitano di risciacquo (*leave-on*) e lo 0,01% nei prodotti a risciacquo (*rinse-off*):

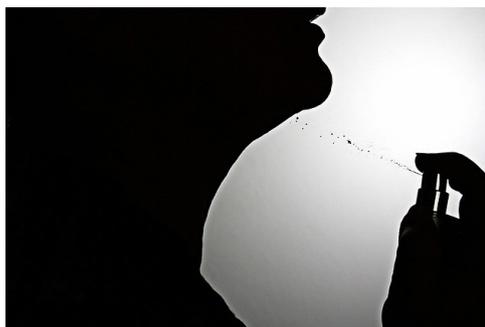
- *Amyl cinnamal*
- *Amylcinnamyl alcohol*
- *Benzyl alcohol*
- *Benzyl salicylate*
- *Cinnamyl alcohol*
- *Cinnamal*
- *Citral*
- *Coumarin*
- *Eugenol*
- *Geraniol*
- *Hydroxycitronellal*
- *Hydroxymethylpentyl-cyclohexenecarboxaldehyde*
- *Isoeugenol*
- *Anisyl alcohol*
- *Benzyl benzoate*
- *Benzyl cinnamate*
- *Citronellol*
- *Farnesol*
- *Hexyl cinnamaldehyde*
- *Lilial*
- *d-Limonene*
- *Linalool*
- *Methyl heptine carbonate*
- *3-Methyl-4-(2,6,6-trimethyl-2-cyclohexen-1-yl)-3-buten-2-one*
- *Oak moss*
- *Tree moss*

In realtà, questa lista pare che nel tempo sia stia estendendo notevolmente per includere numerose altre sostanze considerate degli allergeni; la stima è che si arrivi alla classificazione di poco meno di un centinaio di sostanze, ma studi ed approfondimenti sono tuttora in corso.

Ricordiamo inoltre che all'interno delle miscele delle profumazioni sintetiche (**PARFUM**) possono celarsi talvolta, anche se non sempre, altre sostanze non desiderate come gli ftalati visti in precedenza.

Inci - Aqua [Water], Glycerin, Glyceryl Stearate SE, Propanediol, Prunus Armeniaca (Apricot) Kernel Oil, Cetearyl Alcohol, Cetearyl Oliviate, Glyceryl Caprylate, Persea Gratissima (Avocado) Oil, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Sorbitan Oliviate, Stearic Acid, Calendula Officinalis Flower Extract, Chamomilla Recutita (Matricaria) Flower Extract, Equisetum Arvense Leaf Extract, Sodium Anisate, Sodium Levulinate, Tocopheryl Acetate, Parfum [Fragrance], Lactic Acid, Benzyl Salicylate, Citronellol, Coumarin, Hexyl Cinnamal, Geraniol, Limonene, Linalool.

(29)



Un'altra categoria di sostanze, oltre ai sopracitati allergeni aromatici, che sta sollevando sempre più perplessità ed interrogativi è quella dei **conservanti** ed alcuni antiossidanti: impiegati per il mantenimento della formula e delle materie prime impiegate (gli antiossidanti impediscono l'irrancidimento dei grassi, ad esempio), agiscono inevitabilmente anche in ambiente cutaneo e, come è il caso dei conservanti, conducono sempre più spesso verso disequilibri della microflora epidermica con manifestazioni di tipo irritativo anche gravi.

Mentre abbiamo già discusso delle incognite esibite della famiglia dei parabeni, anche la cosmesi sostenibile riserva le sue sorprese: **POTASSIUM SORBATE** e **SODIUM BENZOATE** sono tra i componenti "cavalli di battaglia" di numerosi prodotti eco-bio, ripetutamente acclamati poiché ammessi da disciplinari, enti certificatori, etc. .

Questo è dovuto al fatto che, entrambi i conservanti, sono utilizzati anche nel campo dell'alimentazione ("di grado alimentare"), rendendo il sillogismo "posso mangiarlo = mi fa bene" una certezza incontrovertibile. Queste due sostanze si fanno detentrici, al contrario, di esplicite connotazioni irritative e questo comportamento lo vediamo particolarmente palese in coloro i quali necessitano di cosmetici assolutamente delicati per via di una pelle sensibile (soggetti allergici, bambini, anziani, ma anche chi soffre per esempio di Sensibilità Chimica Multipla/MCS).

Altri conservanti ed antiossidanti a cui rivolgere un occhio attento sono sostanze come:

- **METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE**
- **BENZISOTHIAZOLINONE**
- **METHYLISOTHIAZOLINONE**
- **OCTYLISOTHIAZOLINONE**
- **CHLOREXIDINE DIGLUCONATE**
- **TRICLOSAN**
- **BHT**

METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE ●●

Motivo giudizio:

Fortemente allergizzante. Sostanza limitata dalla Legge.

Numero CAS: 26172-55-4

Numero EINECS: 247-500-7

Restrizioni ANNEX: V/39

Funzione: CONSERVANTE

Descrizione:

Methylchloroisothiazolinone is the heterocyclic organic compound

[Chiudi](#)

(30)

Particolare cautela andrà riservata a **BHT** e **TRICLOSAN**, un antiossidante ed un antibatterico sospettati entrambi di essere interferenti endocrini. A proposito di Triclosan, attraverso la lettura di alcuni articoli molto interessanti come "*Triclosan Exposure, Transformation, and Human Health Effects*" (31) pubblicato da Lisa M. Weatherly e Julie A. Gosse, scopriamo che questa sostanza è ormai onnipresente in ogni parte del pianeta, rilevata in acqua, vegetali, animali e negli stessi tessuti umani. Vi si potrà trovare, inoltre, una lunga raccolta di dati sul meccanismo d'azione ed il suo metabolismo ottenuti dall'incrocio dei numerosi studi pubblicati sino a quel momento, concludendo con una schematizzazione riepilogativa molto accurata sui possibili effetti dell'esposizione a tale conservante.

TRICLOSAN ●●

Motivo giudizio:

Sostanza limitata dalla Legge. Fortemente tossico per gli organismi acquatici. Potenziale disturbatore endocrino. Sostanza proibita da EU Ecolabel versione 2021

Numero CAS: 3380-34-5

Numero EINECS: 222-182-2

Restrizioni ANNEX: V/25

Parere SCCS:

https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/index.cfm?fuseaction=search.details_v2&id=38663

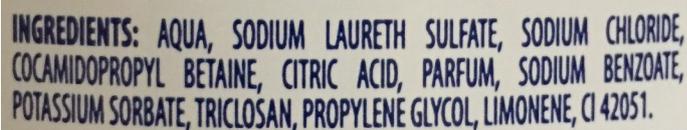
Funzione: CONSERVANTE, DEODORANTE, ANTI-MICROBICO

Descrizione: Triclosan is the substituted organic ether

[Chiudi](#)

(32)

INCI di un detergente mani ↓



INGREDIENTS: AQUA, SODIUM LAURETH SULFATE, SODIUM CHLORIDE, COCAMIDOPROPYL BETAINE, CITRIC ACID, PARFUM, SODIUM BENZOATE, POTASSIUM SORBATE, TRICLOSAN, PROPYLENE GLYCOL, LIMONENE, CI 42051.

BHT ●●

Motivo giudizio:

Elevato Sospetto disturbatore endocrino. E' il butil idrossi anisolo. Sostanza molto criticata. E' un antiossidante ovvero delle molecole che si ossidano prima delle altre e quindi permettono a sostanze facilmente ossidabili di essere protette per un tempo maggiore. E' inutile sottolineare il fatto che si tratta di sostanze ultra sintetiche, basta leggere il nome. Il BHT non sarebbe pessimo, come potrebbe far pensare la doppia classificazione rossa, ma dato che si può sostituire con altri antiossidanti come la naturale vitamina E bisogna segnalarlo con enfasi. Sia il BHA che il BHT non sono pessimi per definizione, anche considerando che vengono introdotti nelle formulazioni in percentuali minime (non superano mai lo ,1%) quindi si tratta di sostanze proprio in fondo della classificazione INCI. Viene utilizzata anche nei detersivi liquidi per

evitare l'irrancidimento dei grassi (dei saponi) che sono presenti altrimenti si sentirebbe l'odore di rancido e poi anche il colore tenderebbe a variare nel tempo oppure per la stessa ragione viene utilizzata nei pannolini per bimbi. Tutte queste cose sono assolutamente impossibili dal punto di vista del marketing e quindi si utilizzano sostanze anche pericolose.

Numero CAS: 128-37-0

Numero EINECS: 204-881-4

Restrizioni ANNEX:

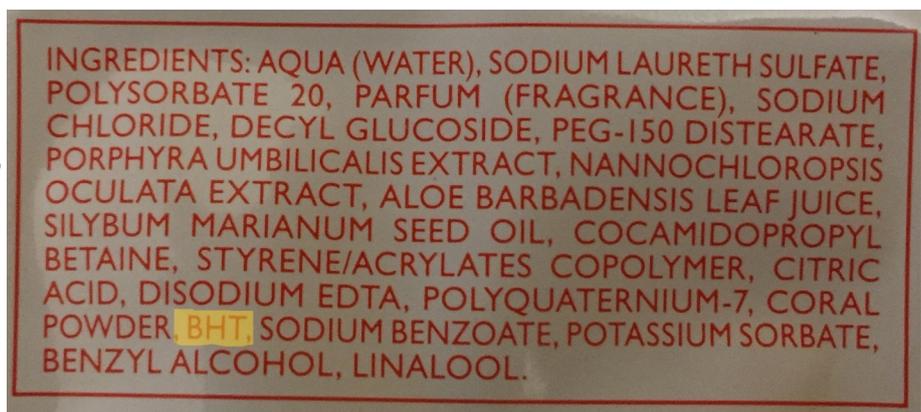
Funzione: PROFUMO,ANTIOSSIDANTE

Descrizione:

(33) [Chiudi](#)

INCI di un detergente per il corpo in cui è stato inserito il *BHT*, evidenziato in giallo

→



Esistono alternative migliori, efficaci ed eco/dermo-sostenibili? Certamente e, in tema di conservanti, nell'articolo del professor F. Zago "*Conservanti Eco-Bio è tempo di girare pagina*" (34), pubblicato sul Magazine di EcoBioControl, possiamo scorrere una lista piuttosto lunga di validi sostituti con dettagliate informazioni tecniche che ne chiariscano le caratteristiche chimiche ed il substrato adatto ad un loro corretto funzionamento.

Alcuni di questi sono ad esempio il **SODIUM ANISATE** ed il **SODIUM LEVULINATE**, conservanti piuttosto “dolci” che paiono non avere, per il momento, uno storico contrassegnato da particolari manifestazioni allergiche o di reattività. Vale ovviamente sempre la regola precauzionale di **testare qualsiasi prodotto** cosmetico in una piccola zona del corpo, ad esempio la piega del gomito o la zona retrostante il lobo dell’orecchio, in modo che se dovessero emergere rossori, pruriti o gonfiori il “danno” sia contenuto e circostanziato.

SODIUM ANISATE ●

Motivo giudizio: Derivato naturale.

Numero CAS: 536-45-8

Numero EINECS: 208-634-1

Restrizioni ANNEX:

Funzione: PROFUMO,AROMA,PH ADJUSTERS, ANTI-MICROBICO

Descrizione: Sodium Anisate is the sodium salt of p-Anisic Acid.

[Chiudi](#)

SODIUM LEVULINATE ●

Motivo giudizio: Conservante a basso impatto ambientale

Numero CAS: 19856-23-6

Numero EINECS: 243-378-4

Restrizioni ANNEX:

Funzione: CONDIZIONANTE PELLE - VARIE

Descrizione: Sodium Levulinate is the sodium salt of Levulinic Acid.

[Chiudi](#)

(35)

Quarta regola:

Fare attenzione alla presenza di allergeni ed al tipo di conservante presente nella formula, scegliendo le formulazioni più delicate per la pelle e sostenibili dall’ambiente.

Quinta regola:

Testare sempre una piccola dose del cosmetico in una zona sensibile del corpo (piega del gomito) per poter registrare eventuali reazioni non desiderate.



(36)

(29) [955169](https://pixabay.com/it/photos/spray-profumo-spruzzatore-1514264/) (13 Luglio 2016).

(30). (32), (33), (35) <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrolla-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici/>

(31) Weatherly, L. M., & Gosse, J. A. (2017). Triclosan exposure, transformation, and human health effects. *Journal of toxicology and environmental health. Part B, Critical reviews*, 20(8), 447–469.

<https://doi.org/10.1080/10937404.2017.1399306>

(34) Zago, F. (2020). Conservanti eco-bio è tempo di girare pagina, *EcoBioControl*, 11 Giugno.

<https://www.ecobiocontrol.bio/magazine/conservanti-eco-bio/>

(36) randomhh (6 Gennaio 2020). <https://pixabay.com/it/illustrations/cosmetici-bellezza-profumo-crema-4743446/>

9. Deodoranti

Verrà spesa qualche parola per trattare una questione che riguarda i deodoranti per ascelle.

Il rapporto con gli odori emanati dal corpo è oggi vissuto dalla maggior parte delle persone con animo piuttosto “travagliato”. Risultiamo più attraenti e socialmente ammissibili se odoriamo di “fresco pulito”, di “bucato”, si pensa comunemente.

E così facciamo di tutto per coprire e camuffare il *nostro vero* odore, quasi come se ciò significasse rivelare *troppo* di sé, e risultasse implicitamente inappropriato per quel codice di condotta non espresso che ognuno di noi tuttavia segue fedelmente.

Come ci ricorda Umberto Borellini nel suo bellissimo libro “*Tu chiamale, se vuoi, EMULSIONI - La cosmesi e il senso della bellezza*”, gli odori del corpo ed in particolare della sudorazione apocrina rivestono molteplici ruoli e funzioni, dall’essere un potente mezzo seduttivo mediante la diffusione di feromoni come la copulina, fino a veicolare forti elementi di distinzione per le madri che riescono addirittura a riconoscere l’odore del figlio neonato rispetto a quello degli altri.

La maggior parte dei prodotti cosmetici che utilizziamo è, se facciamo caso, molto aromatica e arricchita con fragranze più o meno natural-identiche, partendo dai bagnoschiuma fino a giungere alle creme per il viso. Agendo in tal modo perdiamo l’abitudine di confrontarci con i profumi (e questo vocabolo è scelto intenzionalmente) che contraddistinguono noi e soltanto noi, faticando ad accettare l’idea di uscire alla sera per l’aperitivo con i colleghi senza esserci nebulizzati con un’acqua di colonia o spalmati qualche pregiata lozione.

E parlando di deodoranti, sicuramente l’odore emesso in zona ascellare è uno tra quelli che più di tutti teniamo a mascherare: si pensi all’età dell’adolescenza, dove il saliscendi vertiginoso degli ormoni determina fortemente il tipo di note olfattive emesse.

Quindi, sin da un’età molto giovane, cominciamo a fare utilizzo di deodoranti ascellari dei più svariati tipi: in stick, in crema, in spray, in gas ed anche in polvere.

Non ci sarebbe nulla di grave o preoccupante in sé per sé nel voler aromatizzare queste zone per sentirci a nostro agio e più sicuri. Il problema nasce dal fatto che la maggioranza dei deodoranti presenti sul mercato funzionano come *antitranspiranti*, dove sostanze che inibiscono o bloccano le secrezioni sudoripare sono solitamente ai primi posti nell’INCI e perciò inseriti in grandi quantità. Il problema degli antitranspiranti è che si comportano letteralmente come “tappi”: ostruiscono infatti il passaggio dei secreti ghiandolari esercitando una forte attività astringente o inibendo le ghiandole, ed impediscono alle sostanze che darebbero successivamente origine al famoso “odore”, per via di processi d’ossidazione e di aggressione da parte di batteri cutanei, di fuoriuscire dai pori e dai dotti restando così intrappolate.

Questo meccanismo d’azione evita sicuramente di percepire eventuali sgradevoli aromi, ma ha l’effetto di ostruire a tal punto ed impedire la fisiologica espulsione delle tossine corporee da provocare spiacevoli rigonfiamenti, infiammazioni ed irritazioni varie.

Tra le sostanze più diffuse con funzione antitranspirante vi sono i **sali di alluminio**: questi sono dei forti astringenti, e li possiamo trovare in formulazione con nomi come **ALUMINUM CHLOROHYDRATE** o anche **ALUMINUM CHLORIDE**. Andrà aggiunto a questa lista anche il “naturalissimo” **POTASSIUM ALUM**, o allume di rocca, che contrariamente alla sua reputazione rimane comunque un sale dell’alluminio.

Il grande punto di domanda che ci rivolge l’utilizzo di deodoranti con alluminio, in zone tanto delicate come le ascelle ricche di ghiandole e linfonodi, riguarda i sospetti che tale metallo solleva ormai da molti anni rispetto al suo coinvolgimento nell’insorgenza di alcune patologie, come cancro e neurodegenerazioni.

Si veda a tal proposito l’articolo del 2016 “*Aluminium chloride promotes tumorigenesis and metastasis in normal murine mammary gland epithelial cells*” (37) in cui gli autori nelle conclusioni allo studio dichiarano di essere in possesso di (cit.): << ulteriori prove sperimentali che i sali di alluminio potrebbero essere cancerogeni ambientali per il seno.>>.

ALUMINUM CHLOROHYDRATE ●●

(38)

Motivo giudizio: Contiene alluminio, sostanza sospetta.

Numero CAS: 12042-91-0

Numero EINECS: 234-933-1

Restrizioni ANNEX:

Funzione: ASTRINGENTE, DEODORANTE, ANTIPERSPIRANT

Descrizione:

[Chiudi](#)

riso ad esempio) e bicarbonato, come ben ci insegna anche mammachimica.it nel suo articolo “[Bicarbonato di sodio](#)” (39), sale alcalino che si rivela un vero portento nell’inibizione degli odori senza incorrere in effetti collaterali indesiderati. Prelevato con mani pulite ed asciutte, si conserva veramente molto a lungo.

Piccolo suggerimento, per esperienza diretta, tritare il bicarbonato il più finemente possibile prima di miscelarlo agli altri ingredienti diminuisce o annulla la possibilità che lo sfregamento dei granuli irriti la pelle.

Esistono soluzioni indiscutibilmente migliori, come per esempio ricercare nei deodoranti che acquistiamo la sostanza *TRIETHYL CITRATE*.

Oppure, ci potremmo preparare in casa un efficacissimo deodorante spalmabile a base di burro di karitè, un olio vegetale a scelta, amido (di



**Deodorante in crema
a base di bicarbonato**

←

(37) Mandriota, S. J., Tenan, M., Ferrari, P., & Sappino, A. P. (2016). Aluminium chloride promotes tumorigenesis and metastasis in normal murine mammary gland epithelial cells. *International journal of cancer*, 139(12), 2781–2790.

<https://doi.org/10.1002/ijc.30393>

(38) <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrolla-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici/>

(39) Mammachimica (2012). Bicarbonato di sodio, *Mammachimica.it*, 14 Ottobre.

<https://www.mammachimica.it/bicarbonato-di-sodio/>

10. Oli e burri vegetali

Questo paragrafo sarà dedicato ad una passione personale, con considerazioni frutto soprattutto di esperienza diretta.

Oli e burri vegetali, secondo il modesto parere di chi scrive, sono veri e propri cosmetici messi a nostra disposizione da Madre Natura, racchiudendo in sé stesse benefiche virtù che possono apportare una sensazione di benessere non solo su un piano puramente “estetico” quanto anche su quello più emozionale.



(40)

Prima di tutto, sono degli ottimi emollienti da scegliere in sostituzione a siliconi, petrolati e altre sostanze di questo genere. I siliconi, polimeri inorganici volatili usati per via della velocissima capacità di diffusione e quindi apportatori di una texture “vellutata” e leggera, sono anch’essi continuamente sotto indagine per via di una potenziale natura come interferenti endocrini. Non a caso due di questi, il D4 e il D5 (rispettivamente *Cyclosiloxanes octamethylcyclotetrasiloxane* e *Decamethylcyclopentasiloxane*), hanno subito negli ultimi anni severe restrizioni conducendo al divieto di immissione in commercio di cosmetici che li contengano a partire dal Gennaio 2020. Secondariamente, i grassi di derivazione vegetale utilizzati puri sono TUTTO principio attivo. Non ci sono emulsionanti, viscosizzanti, conservanti, tensioattivi di sorta a fraporsi tra noi e loro: il rapporto con la sostanza è diretto! Proprio per questo, tuttavia, sono così efficaci che si rende necessario acquisire in precedenza qualche nozione per un loro corretto utilizzo.

(41)

Octamethylcyclotetrasiloxane; D4 ●

Motivo giudizio: ATTENZIONE: SOSTANZA PROIBITA

Numero CAS: 556-67-2

Numero EINECS: 209-136-7

Restrizioni ANNEX: II/1388

Parere SCCS:

https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/index.cfm?fuseaction=search.details_v2&id=97207

Funzione:

Descrizione: Octamethylcyclotetrasiloxane; D4

[Chiudi](#)

Un aspetto di oli e burri che mi ha sempre molto affascinata è la loro consistenza e come si presentino al tatto: sono estremamente morbidi ed avvolgenti! E sul perché io veda in loro un qualche ruolo di tipo emozionale, riguarda proprio questo comportamento accogliente, come se levigassero tutti gli spigoli, le asperità e le preoccupazioni quotidiane in una sola passata.

Utilizzare oli e burri fa sì che tocchiamo il nostro corpo in modo diretto, accarezziamo la pelle, ci prendiamo cura anche dei nostri affetti se con un massaggio vogliamo regalare loro un momento di rilassamento. L'olio si frappone tra mano e corpo rendendo più scorrevole il passaggio, come se volesse suggerirci di non essere prepotenti con noi stessi, di praticare gentilezza e leggerezza, di lasciar scorrere. Di prenderci un po' meno sul serio, in poche parole.

Pensiamo anche ai colori che oli e burri esibiscono: spesso e volentieri sono della tonalità dei gialli, degli oro e dell'ocra. In Medicina Tradizionale Cinese il giallo è associato alla Loggia energetica della Terra, che rappresenta anche la madre che sostiene e l'atto del prendersi cura. Non so se questa deduzione possa essere in qualche modo plausibile, ma trovo di grande dolcezza l'eventualità che che Madre Natura abbia assegnato ad oli e burri il compito di "incarnare" anche questo tipo di atteggiamento amorevole e protettivo.



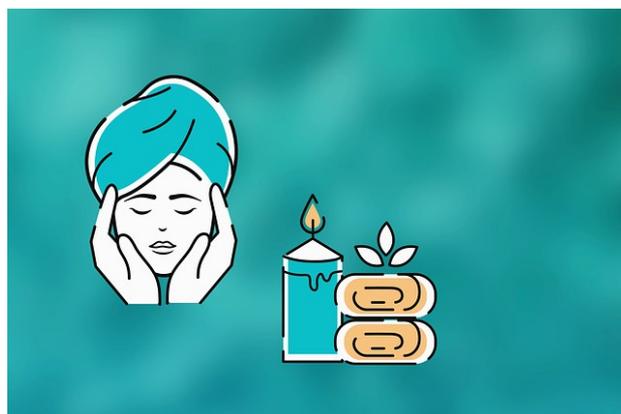
(42)



(43)

Perché non usarli per riprendere contatto con il nostro corpo? Ricominciare ad accoglierlo per come è e mandando definitivamente al diavolo ogni idea folle messa in circolazione per cui si debbano personificare canoni estetici generati sulla base di concezioni e pensieri astratti. Lo psicoterapeuta Giulio Cesare Giacobbe invita non a caso a ricordarsi di come la mente sia una semplice funzione, e non una struttura, e che sarebbe opportuno imparare ad *usarla* al momento opportuno invece che esserne prede.

Se pratichiamo massaggi corporei con costanza, (ri)conosceremo sempre più accuratamente le forme di cui siamo fatti, e magari ci accorgeremo che certe zone sono più "austere" ed altre più morbide ed armoniche; alcune cercheranno una maggiore attenzione, forse quelle che patiscono più di tutte un atteggiamento distratto o superficiale. Insomma, gli oli proprio per questa loro struttura carezzevole potrebbero davvero rappresentare una fonte di grande gioia, sì, uso coscientemente questa parola. E' bellissimo massaggiare il volto alla sera dopo una giornata di lavoro con l'olio preferito: ok agli aspetti nutrienti ed "anti-age", ma i muscoli facciali si rilassano e si decontraggono alla grande, provare per credere! Pelle e cervello, per di più, sono strettissimamente collegati tra loro prendendo origine entrambi dallo stesso foglietto embrionale, e cioè l'ectoderma: ciò che fa bene all'una, quindi, giova per forza anche all'altro!



(44)

Personalmente sono una grande sostenitrice della conoscenza e dell'informazione, ma ci sono circostanze nelle quali a volte ci si potrebbe semplicemente affidare all'istinto. Gli oli ed i burri in questo senso ci guidano molto bene nella scoperta del giusto modo per rapportarci a noi stessi, senza prestare troppo ascolto a regole, schemi e tattiche che ci distraggono e rendono un po' meccanici.

Provare, provare, provare! Poi, trarre conclusioni.

Alcuni consigli nel caso si vogliono utilizzare oli e burri vegetali:

- **Prediligere oli (e burri) di origine italiana.**

La nostra bella penisola ci regala tante di quelle materie prime che sarebbe un peccato privarle delle nostre attenzioni! Innanzitutto vengono maggiormente controllati, in termini di qualità, avendo in Europa normative molto più restrittive sulla sicurezza anche in campo alimentare. Questi oli sono peraltro più vicini geograficamente, dovendo viaggiare di meno o meno a lungo. Ci sono più simili forse anche nella loro "essenza", intendendo dire cioè che provenendo sia noi che loro dalla stessa terra potrebbero risultare più affini "caratterialmente" rispetto a degli oli tropicali.

Un esempio di alcuni oli facilmente reperibili sono: *oliva, noci, nocciole, zucca, girasole, vinaccioli, crusca di riso, albicocca, mandorle dolci, pistacchio*. Personalmente faccio due eccezioni per burro di karité e olio di cocco, perdonandogli lontananza e trasporto per via della loro estrema piacevolezza sia per quanto riguarda aroma, consistenza ed efficacia. Obbligatoria, la provenienza dal commercio equo-solidale! Tuttavia, come nota il prof. Zago, potrebbe essere soltanto una questione di tempo... Esiste infatti una cosiddetta "linea del cocco", ossia il parallelo sotto il quale i cocchi crescono. Questa linea sale di circa 5 km ogni anno, ed avendo già conquistato la Sicilia e le regioni più meridionali della nostra penisola, basterà aspettare qualche anno ed il cocco potremo coltivarlo anche nel profondo Nord...

- Preferire oli che sono stati **coltivati senza l'uso di veleni, pesticidi ed anticrittogamici**.

Queste sostanze hanno molto spesso una natura lipofila, andando molto bene a braccetto con le sostanze grasse.

- **Evitare gli oli idrogenati** (le margarine), apportano ben pochi benefici cosmetici e sono indagati, in campo alimentare, per la possibilità di sviluppare radicali liberi.

- Consigli di Fabrizio Zago:

- usare gli oli puri in **piccola quantità** per non esagerare con la dose alla quale ci si espone. Sono tutto principio attivo, ed il troppo storpia!

- usare **sinergie di più oli e burri insieme**, questa armonia rende infatti il cosmetico anidro più funzionale e performante secondo l'effetto cascata (si veda per il riferimento l'articolo del Magazine EcoBioControl "*Effetto cascata*" (45)).

- usare sempre **su pelle e capelli bagnati**, così facendo si apporta una quota d'acqua e di idratazione! Di fatti, più gli oli sono insaturi e leggeri e più esplicano una funzione solvente, rischiando di incappare in un effetto paradossale per cui il sebo cutaneo viene sciolto al punto da indurre secchezza della pelle oppure inaridire il cuoio capelluto.

Buon divertimento!

(40) TesaPhotography (8 Agosto 2017). <https://pixabay.com/it/photos/spa-salone-ricorrere-olio-2608450/>

(41) <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrolla-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici/>

(42) silviarita (7 Aprile 2019). <https://pixabay.com/it/photos/vetro-bottiglia-olio-benessere-4108085/>

(43) bingngu93 (4 Agosto 2017). <https://pixabay.com/it/photos/tocco-holding-mani-affetto-2579147/>

(44) Elf-Moondance (6 Novembre 2021). <https://pixabay.com/it/illustrations/donna-spa-massaggio-testa-viso-6769954/>

(45) Zago, F. (2020). Effetto cascata, *EcoBioControl*, 17 Marzo. <https://www.ecobiocontrol.bio/magazine/effetto-cascata/>

11. Metodologia di lavoro

Questo elaborato è il frutto di tanti anni di letture, corsi di formazione ed esperienze pratiche vissuti in prima persona.

La maggior parte delle fonti di nozioni tecniche da cui sono state ricavate le informazioni che qui trovate riportate sono di tipo bibliografico, e fanno riferimento in particolar modo all'inarrestabile lavoro del professor Zago Fabrizio ed ai corsi online tenuti dalla Dott.ssa Maria Elena Setti.

Il Magazine ed il Forum di EcoBioControl, in particolare, sono per me una fonte inesauribile di conoscenze, tecniche, pratiche, idee inedite tanto da costituire per la sottoscritta una "Università in Cosmesi Consapevole" con formazione permanente.

Fondamenta di questo processo continuo di studio è stata anche la messa in pratica stessa della cosmesi: ho provato una varietà di prodotti e tecniche tali da essermi regalata con il tempo la capacità di riconoscere i giusti approcci e le richieste della mia pelle per assecondarli, e non più tentando di domarli.

E' stato un viaggio molto lungo, costellato di reazioni allergiche, ponfi, bruciate, macchie e disidratazione! Ma è servito ogni singolo passaggio ed ha contribuito, e contribuirà, fortemente per fissare le conoscenze di cui ho trattato in questa sede.

Avendo provato *sulla pelle* che cosa significhi una reazione indesiderata causata da una scelta cosmetica errata, ci tenevo con tutto il cuore a trasmettere queste nozioni tentando di modificare l'angolatura con cui si guarda in direzione di questo particolare settore: non c'entrano nulla la vanità o la superficialità con l'atto del prendersi cura di noi stessi attraverso la pelle, e proprio perché questo comportamento è un atto d'amore nei propri ed altrui confronti ritengo sia importantissimo non sottovalutare la capacità d'azione delle sostanze chimiche impiegate.

Abbiamo parlato di gravidanza nel corso di questa dissertazione, ma si pensi ad esempio alla pelle del neonato, o dell'anziano: queste sono così delicate e fragili a modo loro, che mi domando come si possa pensare di bombardarle di allergeni irritanti o, peggio ancora, di cessori di formaldeide? Per quale ragione si dovrebbe esporre loro ad una "provocazione" tanto potente? Quando ci sono alternative cento volte migliori e più sicure.

E così, tra gli obiettivi, vi era quello di fornire il professionista Naturopata di un piccolo (e casalingo mi rendo conto) prontuario, una specie di "micro mappa" a cui poter rivolgersi per una consultazione veloce.

Mi auguro vi possa essere d'ausilio!

12. Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questo viaggio!

Spero ed auguro, a chi ha camminato insieme a me fino a questo punto, che presto ne cominci uno nuovo, fatto di consapevolezza e maggiore sicurezza.

La cosmesi, come mi ha insegnato Fabrizio, si cura prima di tutto dell'anima. Riservare amorevoli attenzioni a sé stessi e agli altri, fare pace con il proprio aspetto ed essere capaci di ritagliarsi uno spazio "meditativo" in cui convogliare armoniche esperienze non può che nutrirci e farci dono di un passo più fermo.

Se grazie alla lettura dell'INCI siamo in grado di scegliere i cosmetici che andremo ad utilizzare, realizzando che "naturale" non sempre è un termine che in questo campo mantiene le promesse, possiamo veramente fare tesoro di uno strumento molto valido per supportare il *dentro* attraverso il *fuori*.

Se questo mio elaborato, sicuramente troppo sintetico a causa delle mie limitate capacità di elaborare la mole di informazioni che il mondo della cosmesi "rigurgita" quotidianamente, fosse stato tuttavia capace di suscitare qualche curiosità e stimolare la voglia di approfondire oltre ne sarei ben contenta.

Per i professionisti Naturopati, ho cercato di portare loro in dono il nucleo essenziale di tutto quello che ho imparato in questi ultimi anni, fornendo una piccola chiave (l'INCI) che possa aprire una serratura in più sul mondo del sostegno e del benessere della persona. Spero di esserci riuscita, ce l'ho messa tutta.

Il messaggio principale, dunque, che mi piacerebbe poter trasmettere è che i cosmetici sono sicuramente molto accattivanti e seducenti ma vanno maneggiati con una certa dose di attenzione. Mentre in commercio esistono soluzioni valide e funzionali con un rapporto qualità-prezzo equo, ci sono allo stesso tempo prodotti davvero mal formulati e con materie prime così dubbie che vale seriamente la pena di esercitare il proprio diritto alla scelta.

Scelta che sarà continuamente rimpinguata da letture, ascolti, esperienze, confronti, studio.

La contemporaneità è sempre più digitale, virtuale, e toccare con mano la morbida consistenza di una crema e discuterne con un amico potrebbe un indomani anche fare parte di quel gruppo di "ancore" che radicano a terra, quei contrappesi che riconducono verso il suolo un mondo sempre più immerso nella dimensione delle idee.

Spero che vi innamorate degli oli vegetali così come è stato per me, con un'unica accortezza da tenere in mente: se iniziate ad utilizzarli, attenzione perché sarà molto difficile lasciarli andare!

Iniziare una storia con questi affascinanti prodotti della natura sarà un'esperienza ricca di risultati e di soddisfazioni.

Buona Cosmesi a tutti dunque, che la consapevolezza vi sia amica fidata.

13. **Prontuario per il Naturopata**

Qui di seguito, una breve schematizzazione dei punti salienti da poter consultare “al volo”:

- 1) **Munirsi di uno strumento** di identificazione delle sostanze per poter rintracciare immediatamente quelle più sospette.
- 2) Controllare la **posizione** della sostanza all'interno dell'INCI
- 3) Scegliere cosmetici con **INCI corti** e semplici
- 4) Fare attenzione alla presenza di **allergeni**
- 5) Notare i tipi di **conservanti** inseriti in formula
- 6) Evitare **sostanze nocive** come:
 - Siliconi
 - Petrolati
 - Parabeni
 - PEG
 - Cessori di formaldeide
 - Amine e amino derivati che potrebbero formare nitrosammine
 - Interferenti endocrini
 - Sali di alluminio
 - Metalli in forma nano
- 7) **Testare il prodotto** cosmetico su una piccola area del corpo per scongiurare reazioni non desiderate (es.: allergia da contatto)
- 8) Provare ad inserire almeno un **cosmetico anidro** (privo di acqua) nella propria routine, saranno soddisfazioni!
- 9) **Prezzo**: non farsi fuorviare dall'associazione “costa tanto quindi sarà ottimo”. Quasi sempre non è così, più banalmente è la messa in pratica di strategie di marketing del prodotto.
- 10) **Divertirsi, sperimentare, sbagliare e ricominciare daccapo!!**

Alcuni ringraziamenti

Grazie a **Fabrizio Zago**: ormai avrai la nausea di sentire i miei ringraziamenti, ma la disponibilità e la cura che hai dimostrato nel corso della stesura di questo elaborato sono davvero inestimabili. Il lavoro che svolgi con l'aiuto di tutto il team EcoBioControl e di cui ci metti quotidianamente al corrente, è ormai per me un compagno di viaggio fidato. Grazie davvero.

Grazie al **Forum** di EcoBioControl: tutti gli utenti, con le proprie esperienze e consigli, sono stati determinanti in questo cammino di conoscenza. Un ringraziamento va, quindi, ad ognuno di voi.

Grazie alla **Dottoressa Maria Elena Setti**: i tuoi corsi di formazione sono una vera gioia da seguire, e la tua competenza gentile è sempre fonte di ispirazione. Grazie per avermi insegnato a guardare alla cosmesi con gli *altri* occhi, quelli che si celano all'interno.

Grazie ad ogni colonna portante della **Scuola Italiana di Naturopatia**, ossia la direzione didattica, i docenti e gli assistenti tutti: quattro anni indimenticabili, grazie per la professionalità, competenza e generosità.

Grazie a tutti gli **amici più cari** (sapete chi siete), tra cui i miei compagni di corso: l'affetto tra noi mi nutre ogni giorno e mi ha sostenuta ogni minuto mentre portavo a termine questo percorso "tardivo". Grazie, per voi il meglio sempre.

Grazie a **Mamma e Papà**: semplicemente, questo elaborato è dedicato a voi due. Grazie dal più profondo del cuore, che il bene trasmessomi ritorni a voi moltiplicato infinite volte.

Bibliografia

- Borellini U. (2020) Tu chiamale se vuoi, EMULSIONI. Edizioni LSWR, Milano.
- Bottaccioli F., Bottaccioli A. G. (2017) Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata. Il manuale. Edizioni Edra, Milano.
- Deloria Jr V. V. (2003) God is Red: A Native View of Religion. Fulcrum Publishing, Wheat Ridge, CO 80033, Stati Uniti.
- Gainsley L. L. (2021) Il risveglio linfatico. L'esclusivo automassaggio drenante per eliminare gonfiore, cellulite e tossine e ritrovare salute e bellezza. Edizioni Mondadori, Milano.
- Giacobbe G. C. (2004) Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia. Ponte alle Grazie Casa Editrice, Firenze.
- Zago F., EcoBioControl. Disponibile all'indirizzo: <https://www.ecobiocontrol.bio/>
- Dott.ssa Maria Elena Setti, pelle.bio . Disponibile all'indirizzo: <https://www.pelle.bio/>
- Petersen G., Rasmussen D., Gustavson K., Study on enhancing the Endocrine Dsrupter priority list with a focus on low production volume chemicals, Giugno 2007. Disponibile all'indirizzo: https://ec.europa.eu/environment/chemicals/endocrine/pdf/final_report_2007.pdf
- Kortenkamp A., Martin O., Faust M., Evans R., McKinley R., Orton F., Rosivatz E., STATE OF THE ART ASSESSMENT OF ENDOCRINE DISRUPTERS Final Report, Dicembre 2011. Disponibile all'indirizzo: https://ec.europa.eu/environment/chemicals/endocrine/pdf/sota_edc_final_report.pdf
- Biasotto S., Un olio da massaggio senza aloni sospetti. Il Salvagente, Aprile 2021. Disponibile all'indirizzo: <https://www.ecobiocontrol.bio/magazine/oli-bimbi/>
- Regolamento (CE) n. 1223/2009 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 30 Novembre 2009, sui prodotti cosmetici (Testo rilevante ai fini del SEE), Dicembre 2009. Disponibile all'indirizzo: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/it/ALL/?uri=CELEX%3A32009R1223>
- Scientific Committee on Consumer Safety (SCCS), SCCS Notes of Guidance for the testing of cosmetic ingredients and their safety evaluation – 11th revision, Marzo 2021. Disponibile all'indirizzo: https://ec.europa.eu/health/publications/sccs-notes-guidance-testing-cosmetic-ingredients-and-their-safety-evaluation-11th-revision_en
- Li, H., Zheng, J., Wang, H., Huang, G., Huang, Q., Feng, N., & Xiao, J. (2019). Maternal cosmetics use during pregnancy and risks of adverse outcomes: a prospective cohort study. *Scientific reports*, 9(1), 8030. Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44546-z>
- Regolamento delegato (UE) 2017/2100 della Commissione del 4 settembre 2017, Novembre 2017. Disponibile all'indirizzo: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/?uri=CELEX%3A32017R2100>
- Behrens M., Butylparaben Blacklisted as ECHA Substance of High Concern. Cosmetics and Toiletries, Giugno 2020. Disponibile all'indirizzo: <https://www.cosmeticsandtoiletries.com/regulations/regional/news/21843446/butylparaben-blacklisted-as-echa-substance-of-high-concern>
- Cristina, Ingredienti da evitare nei cosmetici (INCI). Passione Naturale, Giugno 2017. Disponibile all'indirizzo: <https://www.passionenaturale.org/2017/06/04/ingredienti-da-evitare-nei-cosmetici/>
- Cai Q. (2016). Telomere length: A possible link between phthalate exposure and cancer development?. *EBioMedicine*, 6, 6–7. Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2016.03.016>
- Weatherly, L. M., & Gosse, J. A. (2017). Triclosan exposure, transformation, and human health effects. *Journal of toxicology and environmental health. Part B, Critical reviews*, 20(8), 447–469. Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1080/10937404.2017.1399306>
- Zago F., Conservanti eco-bio è tempo di girare pagina. EcoBioControl, Giugno 2020. Disponibile all'indirizzo: <https://www.ecobiocontrol.bio/en/magazine/conservanti-eco-bio/>

- Zago F., Effetto cascata. EcoBioControl, Marzo 2020. Disponibile all'indirizzo: <https://www.ecobiocontrol.bio/magazine/effetto-cascata/>
- Mammachimica, Bicarbonato di sodio. Mammachimica.it, Ottobre 2012. Disponibile all'indirizzo: <https://www.mammachimica.it/bicarbonato-di-sodio/>
- Mandriota, S. J., Tenan, M., Ferrari, P., & Sappino, A. P. (2016). Aluminium chloride promotes tumorigenesis and metastasis in normal murine mammary gland epithelial cells. *International journal of cancer*, 139(12), 2781–2790. Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1002/ijc.30393>

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 2
1. Normative e cosmetici, alcune definizioni	pag. 4
2. Etichetta	pag. 5
3. INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)	pag. 6
4. Cosmesi quotidiana	pag. 9
5. Sostanze cosmetiche e criticità: rischi per la salute e per l'ambiente	pag. 11
6. Ode alla pelle	pag. 18
7. Cosmesi e gravidanza	pag. 19
8. Cosmesi e sensibilizzazione	pag. 27
9. Deodoranti	pag. 31
10. Oli e burri vegetali	pag. 33
11. Metodologia di lavoro	pag. 36
12. Conclusioni	pag. 37
13. Prontuario per il Naturopata	pag. 38
Alcuni ringraziamenti	pag. 39
Bibliografia	pag. 40