

Starbene | Bellezza

# LA CARICA DEI COSMETICI FREE

Sulle confezioni dei prodotti beauty viene evidenziata sempre più spesso l'assenza di alcune sostanze: ti spieghiamo perché

di Laura D'Orsi

42

**J** cosmetici "senza" piacciono sempre di più. Da quando il mondo del beauty ha sposato il principio del "meno è meglio", si sono via via moltiplicati i prodotti che hanno bandito dalle loro formule ingredienti come conservanti, coloranti, alcol, profumi e molto altro ancora. Non è una scelta dedicata solo a chi ha problemi di allergie o pelle delicata: anche chi non soffre di reazioni cutanee spesso preferisce cosmetici "free" perché danno l'idea di rispettare maggiormente l'equilibrio naturale della pelle e di non contenere sostanze potenzialmente tossiche. È davvero così? «Certamente le formule semplici, senza troppi ingredienti, sono da preferire a quelle più complesse. Maggiori sono le sostanze presenti, più c'è il rischio che si sviluppino reazioni spiacevoli. Ed è vero che esistono ingredienti meno "buoni", cioè poco dermoaffini e con un profilo di tossicità non ottimale», spiega Giulia Penazzi, farmacista e cosmetologa, autrice del libro *Come sono fatti i cosmetici* (Edra). «Non bisogna però dimenticare che molto dipende dalla frequenza d'uso e dalle concentrazioni: alcune sostanze possono essere dannose ad alti dosaggi, mentre sono totalmente innocue alle percentuali consentite dalla legge». Per fare chiarezza, abbiamo preparato una mini guida dei principali ingredienti messi "all'angolo".

## SENZA PARABENI

La crociata contro i parabeni, conservanti chimici che servono ad evitare la formazione di muffe e batteri, è stata una delle prime. E il claim "senza parabeni" occhieggia ormai su moltissimi pack. Ma sono così temibili? «Alcuni



La legge europea sui cosmetici è molto restrittiva sulle sostanze permesse

## Sei celiaca? Il glutine nel beauty non è un problema

Qualche tempo fa oltreoceano si era puntato il dito contro dentifrici, prodotti per le labbra e colluttori con tracce di

glutine, che potrebbero mettere a rischio la salute di chi soffre di celiachia. La posizione dell'Associazione italiana celiachia è invece da sempre netta: tutti i cosmetici (inclusi prodotti per l'igiene orale, rossetti e burri per le labbra) non comportano rischi per i

celiaci e si possono usare in sicurezza. Il glutine (peraltro presente in pochi prodotti, per esempio in quelli che contengono olio di germe di grano) non passa attraverso la cute e anche in caso di un'assunzione involontaria, la quantità sarebbe troppo bassa per scatenare una

risposta a livello dei villi intestinali. Lo stesso vale anche per chi soffre di dermatite erpetiforme, che è la manifestazione cutanea della celiachia. L'Aic quindi contesta l'utilizzo delle diciture "senza glutine" perché ritiene che crei un ingiustificato allarmismo.

studi hanno dimostrato un legame tra i parabeni, che tendono ad accumularsi sulla pelle, e lo sviluppo di infiammazioni e reazioni allergiche», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Qualcuno si è spinto oltre, ipotizzando che i parabeni contenuti nei deodoranti possano favorire l'insorgere del tumore al seno. Tesi che però non ha trovato riscontri scientifici». Osserva la cosmetologa: «I parabeni sono conservanti piuttosto efficaci e con un costo accettabile. Per questo motivo hanno avuto una grande diffusione, non solo in campo cosmetico, ma anche alimentare e farmaceutico e non stupisce quindi che l'aumentato utilizzo, sia per via topica sia orale, abbia provocato fenomeni di sensibilizzazione a cui le aziende cosmetiche hanno cercato di porre rimedio sostituendo il tipo di conservanti utilizzati». In ogni caso, si può stare abbastanza tranquilli perché l'Unione Europea ha messo definitivamente al bando i parabeni più incriminati, limitando l'uso di altri.

### NICHEL TESTED

Fino a qualche tempo fa si poteva trovare sulle confezioni la dicitura "nichel free", sostituita ora dalla più corretta "tested". Questo per due motivi: il Regolamento della Commissione europea sui cosmetici vieta l'utilizzo dei metalli pesanti e quindi il claim era fuorviante. In secondo luogo il nichel è un'impurezza, cioè una sostanza chimica estranea, che deriva dalla lavorazione del prodotto stesso, per esempio se viene conservato in vasche metalliche. «È praticamente impossibile eliminarne ogni traccia, anche lavorando in condizioni ottimali», spiega la cosmetologa. «La dicitura certifica

### IN ETICHETTA TROVI TUTTE LE INDICAZIONI SUGLI INGREDIENTI: PRENDI L'ABITUDINE DI LEGGERLE.

che la quantità presente è al di sotto di un certo valore di parti per milione, ma non completamente assente. Ed è comunque una garanzia in più per chi sa di essere molto sensibile verso questo metallo».

### SENZA PETROLATI

Nella lista degli ingredienti spesso banditi ci sono anche i derivati dalla lavorazione del petrolio, indicati nei prodotti come *paraffin*, *paraffinum liquidum*, *mineral oil*, *petrolatum*. «Sono accusati di creare una pellicola occlusiva sulla pelle, impedendole di "respirare" e causando così irritazioni ed eruzioni cutanee», dice la dermatologa. «La questione è molto controversa: secondo molti specialisti, la vaselina, ossia il *petrolatum*, è la migliore sostanza anti-disidratante ed è inerte e quindi non tossica. Ma per il suo effetto occlusivo, non è adatta a tutti i tipi di pelle». L'alternativa green sono gli oli e i burri vegetali, più affini ai lipidi presenti sulla pelle. In ogni caso l'assenza dai cosmetici di questi derivati dal petrolio segna un punto a favore dell'ambiente perché non sono biodegradabili.

### SENZA PEG

Anche i Peg derivano dalla lavorazione del petrolio e sono emulsionanti. Perché sarebbe meglio evitarli? «Sono →



- ① **LA MICELLARE**  
Niente Sles, alcol, allergeni, petrolati. Con un purificante dolce a base di fosfolipidi. **Acqua Micellare Vita Age Aurum di Bottega di Lunga Vita**, 13,50 €, 250 ml, in erboristeria e farmacia.
- ② **IL DOPOSOLE**  
Testato sui perturbatori endocrini, lenisce la pelle arrossata dal sole. **Sun Secure Après Soleil di**

- ③ **IL SIERO NOTTE**  
Con il 100% di principi attivi, senza additivi, per una pelle più luminosa. **Even di Bakel**, 142 €, 30 ml, [bakel.it](http://bakel.it)
- ④ **IL BOOSTER**  
Un gel idratante ricco di acqua termale e con solo 11 ingredienti, privo di siliconi e alcol. **Mineral 89 di Vichy**, 25 €, 50 ml, in farmacia.

**Starbene** | **Bellezza**

→ a rischio impurità, in particolare di ossido di etilene, una sostanza potenzialmente cancerogena. Oggi le aziende sono molto più attente e utilizzano Peg con una presenza di sostanze contaminanti decisamente inferiore rispetto al passato. Si tratta comunque di quantità davvero minime e non è il caso di allarmarsi. Per avere una garanzia in più, è meglio controllare che il numero che segue la scritta Peg sia il più basso possibile: più è elevato, per esempio 100, maggiore è il rischio di impurità», commenta la cosmetologa Giulia Penazzi.

**SENZA SILICONI**

Il punto di forza di queste molecole è che sulla pelle hanno un effetto "rullante", cioè rendono il prodotto molto scorrevole e piacevole da usare. Alcuni creano un film idrorepellente, lucidante e protettivo che, per esempio, è ideale per conferire setosità ai capelli. A volte sono utili perché consentono di incapsulare i pigmenti delle polveri del make up in modo che le particelle non migrino, riducendo in questo modo il rischio di allergie. «Il problema è la sovraesposizione. A basse concentrazioni sono molto ben tollerati e migliorano le performance del prodotto. Oltre possono creare reattività locale, secchezza, desquamazione, pori dilatati», spiega la dottoressa Belmontesi. Quindi, o si sceglie un prodotto che ne è privo del tutto, oppure si va a controllare la lista degli ingredienti, accertandosi che parole come *dimethicone* o *cyclopentasiloxane* compaiano verso la fine (ricorda che tutte le desinenze in "one" o "ane" sono indicative dei siliconi).

**SENZA ALCOL**

L'alcol agisce come solvente e conservante perché ha un'azione batteriostatica. Ma nei cosmetici ha anche un'altra funzione: favorisce la penetrazione dei principi attivi perché scioglie i grassi che tengono insieme le cellule dello strato corneo, quello più superficiale, così gli ingredienti vengono assorbiti meglio. La sua azione solvente però può essere irritante per le pelli più delicate, per le quali la formula no alcol è più indicata.

**SENZA SLS E SLES**

Sono sigle che indicano due tensioattivi: il *sodium lauryl sulphate* e il *sodium laureth sulphate*, che rendono corposa e vellutata la schiuma di shampoo, saponi e detergenti per il corpo. «Da tempo è stata smentita la notizia che indicava questi ingredienti come cancerogeni. Possono però risultare aggressivi sulla pelle perché insieme allo sporco tendono a lavare via anche una parte dello strato lipidico di protezione», spiega la dottoressa Belmontesi. Inoltre sono sostanze alcaline e tendono a rendere temporaneamente basico il pH della pelle, rendendola più vulnerabile. Ecco perché è meglio evitarle quando si hanno problemi di secchezza o sensibilità cutanea.

**OIL FREE**

Un cosmetico si definisce senza olio quando è privo della componente lipidica. La formulazione non grassa è quindi adatta alle pelli con acne o che hanno una iperproduzione di sebo. In alternativa si può trovare la dicitura "non comedogenico", che indica la stessa caratteristica. «La scorrevolezza

**Per chi è amico degli animali**

Se trovi la scritta "Senza derivati animali" sai che sono cosmetici privi di sostanze come miele, lanolina, cera d'api. "Cruelty free" significa invece che il prodotto beauty e i suoi singoli ingredienti non sono stati testati sugli animali. Una procedura che la legge vieta comunque dal 2013.



44

**Il rischio perturbatori endocrini**

I perturbatori o interferenti endocrini sono sostanze presenti nell'aria, nel suolo,

in oggetti di uso quotidiano e anche nei cosmetici. Secondo gli studi sono più di 800 e, una volta assorbiti dall'organismo, possono creare delle alterazioni

nei meccanismi ormonali. La Commissione europea, riguardo la loro presenza nei cosmetici, non ha ancora definito criteri scientifici di valutazione del pericolo, che è

comunque molto complessa. Tra gli ingredienti a rischio potrebbero esserci coloranti, conservanti, filtri Uv che ora sono autorizzati con precise restrizioni d'uso e di

## DUBBI SULLA SCELTA? CHIEDI CONSIGLIO AL DERMATOLOGO, SPECIE SE HAI LA PELLE SENSIBILE O SOFFRI DI ALLERGIE.

za di questi prodotti viene svolta dai siliconi volatili, che evaporano e non rimangono sulla pelle», spiega la dottoressa Penazzi. Un altro esempio di prodotti oil free sono i trucchi minerali o gli idrogel, a base di acqua, utilizzati per esempio per formulare maschere idratanti.

### SENZA PROFUMO

Questo claim informa che nel cosmetico non ci sono profumi di sintesi o altri ingredienti che servono a dare un buon odore al prodotto. «Esistono 26 sostanze contenute nei profumi e individuate dal Regolamento della Commissione Europa 1223/2009 che sono tra le principali cause di reazioni allergiche. Questo non significa però che un cosmetico *fragrance free* sia ipoallergenico: l'allergia è una reazione talmente personale che può insorgere teoricamente con qualsiasi sostanza», precisa la cosmetologa. Attenzione anche alle cosiddette profumazioni naturali: alcuni oli essenziali, in particolare limonene e geraniolo, sono additivi aromatici non sempre percepibili e servono a mascherare l'odore talvolta sgradevole degli altri ingredienti. E potrebbero a loro volta causare reazioni allergiche. In questo caso è meglio controllare l'etichetta. ●

concentrazione, mentre altri (alcuni parabeni, per esempio) sono stati banditi perché la loro azione come perturbatori endocrini è stata dimostrata. In

attesa di norme che facciano chiarezza, meglio essere prudenti. Da segnalare l'iniziativa dell'azienda dermocosmetica SVR che sta facendo testare i

propri prodotti da un laboratorio indipendente, con l'impegno di riformulare quelli che non dovessero rientrare negli standard di massima sicurezza.



① **LA MASCHERA**  
Nichel tested, senza conservanti e senza profumo, con acido ialuronico ed estratto di malachite. **BioNike Defence Mask Instant Hydra**, 19,90 €, 75 ml, in farmacia.

② **LO SHAMPOO**  
Vegano, testato per i metalli pesanti, biologico e con olio di mirtillo blu, **Shampoo Anticrespo Tricobio di L'Erboristica di Athena's**, 6,90 €, 250 ml, grande distribuzione.

③ **IL GEL GAMBE**  
Senza Peg, alcol, parabeni e oli minerali, dona sollievo immediato alle gambe. **Gel Freddo NaturalBenex Erboristeria Magentina**, 17,90 €, 200 ml, in erboristeria e farmacia.

④ **LA MASCHERA**  
Ha un Inci minimal, senza conservanti, profumo, coloranti, ed è quindi ideale per le pelli sensibili. **Tolérance Extrême Maschera Eau Thermale Avène**, 23,50 €, 50 ml, in farmacia.

45

GETTY