

# Meglio una ragazza acqua e sapone

Benché le donne in età matura ricordino con rimpianto la pelle dell'adolescenza, è proprio a questa età che le ragazze utilizzano più cosmetici. Un recente studio americano dell'*Environmental Working Group* (associazione senza fini di lucro che si occupa di salute e ambiente) ha verificato che in media tra i 14 e i 19 anni le ragazze utilizzano ogni giorno ben 17 prodotti cosmetici, inclusi shampo, creme e tutti i vari prodotti per il corpo.

## Trovati rischi dai cosmetici

Il problema, messo in rilievo nello studio, è che i cosmetici contengono diverse sostanze sospette di poter interferire in maniera negativa con il nostro organismo, in particolare in una fase delicata dal punto di vista ormonale come è quella dell'adolescenza.

Non si tratta di un rischio teorico: dagli esami del sangue e delle urine delle ragazze coinvolte nello studio è emersa la presenza di un numero elevato di sostanze, contenute nei cosmetici, sospette di poter interferire con i meccanismi endocrini del nostro organismo (i cosiddetti "perturbatori endocrini"). Nei cosmetici questi composti chimici sono utilizzati come conservanti, antibatterici, fragranze e altro. Lo studio ha evidenziato che c'era una relazione tra la presenza di queste sostanze nei liquidi corporei delle ragazze e l'uso da

parte delle interessate dei cosmetici che le contengono.

## Quattro inquinanti nel sangue

Gli esami hanno cercato e identificato la presenza di quattro famiglie di ingredienti chimici: ftalati, triclosan, muschi e parabeni. I rischi per la salute vanno da problemi ormonali, che potrebbero interferire con lo sviluppo del sistema riproduttivo e immunitario, fino a un aumento del rischio di alcuni tipi di tumore. Rispetto alla situazione americana, in Europa la legislazione è più severa: tutti gli ingredienti ammessi nei cosmetici sono regolamentati da un apposito comitato scientifico. Tuttavia, restano validi alcuni consigli per l'uso di cosmetici nell'adolescenza.

## Da usare con parsimonia

In generale: ridurre al minimo il numero di prodotti cosmetici utilizzati; variare frequentemente i prodotti; rimuoverli accuratamente a fine giornata; non riapplicarli mai senza averli rimossi. Non usarli su pelle arrossata, ferita o screpolata. Evitare cosmetici di provenienza incerta e privi di indicazione degli ingredienti.

Quanto alle sostanze sotto accusa (alcune già regolamentate in Europa), ecco come evitarle il più possibile.

- **Ftalati** (in etichetta: "phthalate"): sono contenuti soprattutto negli smalti e nei profumi. Evitare di usare lo smalto se si mangiano le unghie. Possono non essere indicati se utiliz-



**Bisognerebbe stilare una lista di ingredienti da non utilizzare sotto una certa età**

zati come fragranze: meglio preferire i prodotti meno profumati (l'indicazione "parfum" o "fragrance" è più in fondo nella lista degli ingredienti) o non profumati affatto.

- **Triclosan** ("triclosan"): è usato come antibatterico, quindi meglio evitare dentifrici, saponi e deodoranti che vantino questa azione.

- **Muschi**: spesso nascosti nella parola "parfum" o "fragrance", si può ridurre l'assorbimento anche evitando prodotti profumati per la casa, per l'auto e via dicendo.

- **Parabeni** ("paraben"): sono utilizzati come conservanti, meglio preferire prodotti che ne siano privi o che ne contengano meno (più in fondo nella lista degli ingredienti). 🍎

## DAVVERO PER ADOLESCENTI?

Abbiamo trovato le sostanze a rischio anche sulle etichette dei cosmetici di linee rivolte alle giovanissime.



vedi i nostri calcolatori, dossier e articoli online su [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it)