



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Sezione Provinciale di LECCE

INCI come leggere l'elenco degli ingredienti e dei cosmetici

Come possiamo comprendere se il cosmetico che stiamo per acquistare ha una composizione rispettosa dell'ambiente e della nostra salute?

Dal 1997, in tutti gli stati membri dell'UE, così come in molti altri paesi nel mondo, i produttori di cosmetici sono obbligati per legge a rendere pubblico sull'etichetta l'elenco delle sostanze impiegate nella formulazione del cosmetico.

L'elenco delle sostanze presenti nel cosmetico prende il nome di **INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)**.

Le sostanze sono riportate in ordine decrescente di concentrazione.

L'INCI permette alle persone allergiche di identificare facilmente la presenza della sostanza alla quale sono allergici all'interno del prodotto prima del suo impiego, in qualunque parte d'Europa o del mondo si trovino.

Ma a difesa del consumatore, l'INCI contiene numerose altre informazioni.

Come riusciamo ad usare al meglio le informazioni contenute nell'INCI?

✓ **Attenzione all'ordine degli ingredienti**

L'ordine con cui gli ingredienti sono presentati in etichetta non è casuale. Gli ingredienti sono indicati a partire dalla sostanza presente in quantità maggiore nel prodotto, seguono tutti gli altri ingredienti in ordine decrescente di concentrazione. E' preferibile scartare un cosmetico che presenta "sostanze da evitare" ai primi posti dell'INCI.

✓ **Linguaggio e nomenclatura utilizzate per gli ingredienti**

Le sostanze sono riportate in inglese, salvo nel caso di molecole vegetali, che vengono riportate con il loro nome botanico (in latino). Per fare un esempio, *prunus amygdalus dulcis* è il nome botanico della mandorla, *prunus amygdalus dulcis oil* è l'olio ricavato dalla mandorla.

Nell'INCI possono essere presenti anche numeri che generalmente identificano i coloranti secondo la nomenclatura propria dell'indice Internazionale dei Coloranti - Color Index (es. CI 75470, rosso carminio)

Cosa possiamo trovare nella composizione di un prodotto?

1. Tensioattivi

Sono sostanze presenti negli shampoo, nei bagnoschiuma, in generale in tutti i prodotti che hanno la proprietà di detergere formando schiuma.

I tensioattivi sono infatti sostanze che aumentano le capacità schiumogene e detergenti del prodotto. Le molecole dei tensioattivi sono costituite da una parte 'lipofila', ossia affine alle sostanze grasse, ed una parte 'idrofila', cioè affine all'acqua. Staccano e portano via lo

sporco ma, se troppo aggressive, anche il normale strato lipidico della pelle seccando la pelle.

I tensioattivi possono essere di origine vegetale (saponi) o sintetica.

Quali evitare?

I tensioattivi aggressivi di derivazione petrolchimica, come il **Sodium Laureth Sulfate (SLES)**, il **Sodium Lauryl Sulfate (SLS)**, spesso presenti nei comuni detergenti.

2. Emollienti

Sono sostanze grasse impiegate per la loro azione idratante e nutriente. Possono essere di origine sintetica o naturale.

Gli *emollienti naturali* si ottengono generalmente dai semi di piante e sono indicati nell'INCI con il nome botanico della pianta da cui derivano (es. sesamum indicum oil, argania spinosa oil).

Gli *emollienti sintetici* si ottengono per sintesi di laboratorio o trasformazione di sostanze di origine minerale, generalmente petrolio.

Quali evitare?

Gli emollienti sintetici **derivati dal petrolio**, ossia la paraffina e i petrolati. Formano una barriera che non lascia evaporare l'acqua, non sono biodegradabili. Nell'INCI li troverete indicati col nome di paraffinum liquidum, ozokerite, petrolatum, cera microcristallina, mineral oil.

Gli emollienti sintetici **siliconici** conferiscono accattivanti proprietà sensoriali al prodotto (setosità, rapida asciugatura), ma non sono biodegradabili e dermocompatibili. Formano una pellicola sulla pelle e sui capelli e li rende apparentemente sani, ma in realtà non nutrono e tendono a seccare. Nell'INCI sono indicati con nomi che terminano spesso in in -one, -thicone oppure -siloxane

(es. dimethicone, cyclopentasiloxane)

PEG, PPG e loro composti, emollienti sintetici derivati da gas pericolosi (ossido di etilene).

3. Conservanti

Sono sostanze che permettono ai cosmetici di conservarsi inalterati senza sviluppare muffe e batteri per mesi dopo l'apertura. I conservanti possono essere di origine naturale o di sintesi.

Un cosmetico privo di conservanti può essere facilmente contaminato da batteri, muffe e funghi presenti negli ambienti in cui viviamo e che tendono a proliferare soprattutto nei luoghi caldi e asciutti, come il bagno. Un cosmetico alterato è pericoloso in quanto può provocare irritazioni, infiammazioni, in casi limite infezioni.

Quali evitare?

La famiglia dei **parabeni** poiché esercitano un'attività simil-estrogenica favorendo l'insorgenza di tumori mammari. In INCI sono caratterizzati dal suffisso -paraben; il **Triclosan**, presente nei cosmetici ad uso disinfettante igienizzante; cessori di formaldeide, come **Imidazolidinyl urea**, **DMDM Hydantoin**, **Methylisothiazolinone** e **Methylchloroisothiazolinone**.

4. Coloranti

I coloranti, siano essi di origine naturale che sintetica, hanno denominazione in lingua inglese oppure sono codificati secondo il Color Index.

Nel sistema Color Index il colorante è identificato dalla sigla *CI* seguita da una serie numerica composta da 5 cifre, es *CI 75300*-curcumina, colorante giallo estratto dalla curcuma. I coloranti sono solitamente indicati verso la fine dell'elenco degli ingredienti presenti in etichetta, ad eccezione del make-up che li contiene in maggioranza.

Menzione a parte meritano i **coloranti per i capelli**. Molto spesso sono molecole di sintesi. Le uniche eccezioni sono rappresentate dalle erbe tintorie che, dunque, sono riportate con il loro nome botanico (in latino), ad es. lawsonia inermis (hennè rosso).

Quali evitare?

Tutti i coloranti tradizionali per capelli non sono sicuri.

5. Sequestranti

Sono composti chimici in grado di catturare il calcare presente nell'acqua, che altrimenti si legherebbe ai tensioattivi diminuendone la forza lavante.

Quali evitare?

Il più diffuso ed utilizzato è l' **EDTA** e i suoi composti, fortemente inquinante, non biodegradabile. Questa sostanza, trasportata dalle acque, giunge al mare, si deposita sul fondo e legandosi con i metalli pesanti presenti nei depositi marini, diventa nocivo per gli organismi acquatici. Rientra quindi nella catena alimentare (pesce, alghe, ecc.) riversando la propria tossicità anche sull'uomo.

E poi...

Le categorie sopra riportate non vogliono e non possono essere esaustive, dal momento che, a seconda del cosmetico con cui abbiamo a che fare, nella composizione ritroveremo agenti depilanti, riducenti, viscosizzanti, filtri UV e tanto altro.

In breve, quali sono gli ingredienti da evitare?

Ingredienti dannosi per la salute e per l'ambiente sono presenti sia nei cosmetici per adulti che in quelli destinati a bambini e neonati. Sono presenti sia in prodotti venduti al supermercato che in quelli di profumerie, erboristerie o farmacie.

La legge permette ancora di indicare come *naturale* un cosmetico che contiene anche piccole percentuali di sostanze naturali insieme a ingredienti indesiderati. Occhio alle scritte e illustrazioni verdi. Bisogna controllare che corrispondano a verità, valutando l'INCI.

In generale, ogni prodotto pensato per essere rispettoso dell'ambiente e della salute non dovrà contenere:

- emollienti di origine petrolifera: petrolatum, paraffinum liquidum, cera microcristallina, mineral oil
- emollienti siliconici, terminano spesso in in -one, -thicone oppure -siloxane
- ingredienti che contengono la particella "eth" che vuol dire etossilato, ovvero in parte petrolifero (es. sodium laureth sulfate)
- ingredienti che finiscono con "ammine" o simile
- ingredienti che contengono 3 o 4 lettere in maiuscolo
- PEG, PPG
- DEA, MEA, TEA, MIPA
- EDTA
- Carbomer e suoi composti
- Triclosan
- Cessori di formaldeide: DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, formaldehyde, methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone, sodium hydroxymethylglycinate, benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol
- i C- seguiti da un numero dispari come pure iso- (origine sintetica)