

COSMETICI NATURALI - (Sonia)

Le seguenti informazioni sono tratte principalmente dai seguenti testi:

Francesca Marotta, Comesi naturale in pratica, Tecniche Nuove, Milano, 2002, € 7,90

Giulia Penazzi, Cosmetici naturali fai da te, Tecniche Nuove, Milano, 2006, € 7,90

Sono testi preziosi, che contengono non solo tantissime ricette per la cura del corpo e alimentari, ma anche spiegazioni su come leggere le etichette dei cosmetici, sulle caratteristiche degli ingredienti, funzionalità, metodi di conservazione e di produzione e un sacco di consigli facili da seguire.

Vi riporto alcuni frammenti significativi:

A cosa servono i detergenti?

La "sporcizia" della nostra pelle è suddivisibile in 3 categorie:

- solida: batteri, residui di inquinamento, polvere, cellule morte
- idrosolubile, cioè che si scioglie in acqua: secrezioni sudorali, sali minerali, sostanze provenienti dall'ambiente esterno
- liposolubile, di natura grassa, solubile negli oli: sebo della pelle, residui di prodotti cosmetici

Se la pelle è lavata solo con acqua, le prime due categorie di sporco vengono rimosse facilmente, mentre la parte liposolubile tende a rimanere sulla cute. Ecco allora che entrano in campo i detergenti.

I detergenti sono composti da sostanze chimicamente definite tensioattivi, utili per dare all'acqua la capacità di eliminare la miscela di "grasso-sporco". In pratica, queste sostanze si uniscono allo sporco formando una nuova combinazione "tensioattivo+grasso+sporco" che diventa solubile in acqua ed è allontanata dalla superficie cutanea con l'acqua di risciacquo. I tensioattivi permettono di togliere il grasso dalla pelle e possono essere quindi definiti degli "sgrassanti".

Ma la nostra pelle è davvero così "sporca di sostanze grasse" da aver necessità di tensioattivi chimici per essere pulita? E ancora: la quantità di "grasso-sporco" depositato sulla nostra pelle giustifica l'impiego di bagnoschiuma utilizzati così in abbondanza, come quantità e frequenza, nella società moderna?

Le secrezioni sebacee che emette il nostro corpo servono per proteggere la cute: si chiama film idrolipidico. E' presente in quantità variabile sulla superficie cutanea: abbonda sul cuoio capelluto e scarseggia nelle zone "secche". Pertanto non è consigliabile impiegare un unico detergente per tutto il corpo in quanto rischia di essere aggressivo in alcune zone e poco efficace in altre. Il detergente va scelto in base alla parte da detergere, alla tipologia di pelle e all'età del soggetto.

Quali sono i problemi causati dai detergenti?

Il pericolo maggiore è quello di essere "eccessivamente detergenti" e quindi troppo sgrassanti rispetto alle caratteristiche cutanee. I tensioattivi rischiano addirittura di asportare e modificare le protezioni fisiologiche (film idroacidolipidico, pH, flora microbica). Infatti la pelle impegna diverse ore in seguito all'impiego di tensioattivi per ripristinare la situazione naturale fisiologica, pertanto in questo intervallo è più debole e indifesa.

Il sapone

Il sapone si produce facendo reagire insieme acqua, grassi animali o vegetali (o una miscela dei due) e una sostanza fortemente basica che può essere soda caustica (idrossido di sodio) o potassa caustica (idrossido di potassio). Il sapone di Marsiglia è un sapone sodico. Il sapone è dotato di grande potere sgrassante, cosa che lo rende perfetto per le pulizie domestiche, ma non sempre adatto per la pulizia della pelle perché è troppo “sgrassante” e rimuove anche il film idroacidolipidico e perché non rispetta l’acidità naturale della pelle. Se poi l’acqua che si usa per lavarsi è dura, ovvero ricca di calcare come succede per la maggior parte degli acquedotti italiani, il sapone tende a reagire con il calcare formando un deposito grigiastro opaco, insolubile e un po’ untuoso che si deposita sulla pelle e sui capelli. Molti dermatologi consigliano di lavarsi con sapone di Marsiglia sostenendo che il film idroacidolipidico si rigenera molto velocemente; tuttavia, molti di noi sanno per esperienza diretta cosa si prova quando ci si lava il viso, per esempio, con il sapone: la pelle “tira” e rimane molto secca e diventa indispensabile mettere una crema. Il sapone di Marsiglia puro però ha un grosso vantaggio: non contiene sostanze aggiunte come coloranti, conservanti, addensanti, profumi sintetici e altre sostanze che, normalmente contenute negli altri prodotti detergenti, possono essere causa di problemi soprattutto per le pelli sensibili. Il sapone puro ha un bassissimo impatto ambientale sia in fase di produzione che di smaltimento: è in assoluto uno dei detergenti schiumogeni meno inquinanti. Volendo usare il sapone per l’igiene personale si possono fare in casa delle saponette più delicate, adatte per lavare le mani e il corpo (mai il viso!) usando come base del buon sapone di Marsiglia privo di additivi mescolato con sostanze che lo rendano meno sgrassante, più eudermico e più facilmente risciacquabile.

I tensioattivi sintetici

L’alternativa al sapone nell’industria cosmetica è rappresentata dai tensioattivi di sintesi. Si producono partendo da materie prime che possono essere vegetali, come per esempio l’olio di cocco, oppure derivati del petrolio. Questi ultimi possono essere usati per formulare prodotti a pH acido e generalmente non sono sensibili al calcare e lavano bene anche con acque dure. Ne esistono moltissimi, più o meno delicati, più o meno aggressivi. I più usati nei prodotti detergenti come shampoo, bagnoschiuma e dentifrici sono il sodio laurilsolfato (in inglese Sodium Lauryl Sulfate o SLS) e il sodio lauril etero solfato (Sodium Laureth Sulfate o SLES). L’azione detergente di entrambi e di molti altri è spesso troppo drastica: durante il lavaggio possono rimuovere non solo lo sporco ma anche il film idroacidolipidico. I lavaggi troppo drastici spesso innescano un circolo vizioso: su alcune parti del corpo provocano secchezza e screpolature rendendo indispensabile l’uso delle creme; su altre parti, come per esempio il cuoio capelluto, lo sgrassaggio eccessivo provoca per reazione una iperproduzione di sebo (effetto rebound), portando al fenomeno dei capelli grassi e spingendo a lavaggi sempre più frequenti. Un prodotto detergente fisiologico va scelto facendo attenzione in primo luogo al tipo di tensioattivi che contiene, anche perché le eventuali aggiunte di sostanze eudermiche o estratti vegetali, quasi sempre presenti in quantità molto piccole, non sono sufficienti a bilanciare gli effetti dei tensioattivi, presenti ovviamente in quantità molto più rilevanti.

Quali sono i tensioattivi più delicati e quali i più aggressivi?

Impossibile fare una lista completa: sono troppi e la ricerca cosmetologica ne crea continuamente di nuovi. Qui sotto i più presenti nei prodotti “da supermercato” “da erboristeria” (sic!) e “da profumeria”:

Tensioattivi aggressivi o mediamente aggressivi: alchilsolfati (ad esempio Sodium alkylsulfate); sodio laurilsolfato (Sodium laurilsulfate); sodio laurilettere solfato (Sodium laureth sulfate)

Tensioattivi delicati o mediamente delicati: betaine (ad esempio Cocoamidopropyl betaine) coccolipeptidi di soia, sarcosinati (es: sodium lauryl sarcosinate); coccoanfoacetati (es: Sodium cocoamphoacetate); coccotartrati (es: Cocopolyglucose tartrate); sulfosuccinati (es: Disodium laureth sulfosuccinate); composti di proteine idrolizzate (es: Sodium cocoyl hydrolyzed wheat protein).

Non esiste letteratura scientifica che dimostri la cancerogenicità di questi prodotti; ampia è invece quella relativa agli effetti indesiderati da essi provocati. Lo SLES è meno aggressivo dell'SLS, ma durante la sua produzione si forma diossano, una sostanza cancerogena difficile da eliminare dal prodotto finale e che può contaminarlo in traccia. Alcune ricerche proverebbero che lo SLES può reagire con altre sostanze presenti nei cosmetici portando alla formazione di nitrosammine, altre sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle. Tutto questo non autorizza a considerare necessariamente pericolosi i prodotti che contengono SLS o SLES, visto che molto dipende dalla concentrazione, dalle altre sostanze contenute e dal tempo di contatto con la pelle; è importante sottolineare, però, che si tratta di due tensioattivi dal forte impatto ambientale e la cui azione sgrassante, se non bilanciata dalla presenza di altri tensioattivi più delicati, può essere troppo energica.

Inoltre, non va dimenticato che non è obbligatorio specificare le percentuali di tensioattivi presenti nel prodotto sulle etichette.

Cosa c'è (e cosa non c'è) sulle etichette

La composizione dei cosmetici deve essere riportata in etichetta secondo le norme INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) fissate dall'Unione Europea. Le sostanze contenute sono elencate sotto la voce Ingredients; se presenti in quantità superiore all'1% sono riportate all'inizio dell'elenco, in ordine decrescente di concentrazione (dalla più abbondante alla meno abbondante); seguono poi in ordine sparso le sostanze contenute in quantità inferiore all'1%. Non c'è una distinzione tra i due gruppi di sostanze, cioè non si può sapere dove finisce l'elenco delle sostanze "ordinate" e dove inizia quello delle sostanze "sparse". La maggior parte degli ingredienti sono riportati in inglese; alcuni ingredienti, invece, compaiono in latino, come ad esempio l'Acqua (aqua) o il miele (Mel). Le sostanze ricavate dalle piante compaiono solo con il nome scientifico della pianta: se ad esempio troviamo l'Olea europea, che è il nome scientifico della pianta di olivo, potrebbe trattarsi di olio d'oliva, di un gemmoderivato di olivo, di una tintura madre e così via. I coloranti sono indicati con la sigla C.I. (Colour Index) seguita da un numero: per esempio C.I. 47.005.

Prova: provate a leggere l'etichetta del cosmetico più naturale che avete in casa e vi renderete conto che di naturale ha ben poco!! E soprattutto che non è affatto trasparente!!!

Con la cosmesi fai da te, piuttosto che di deterzione "sgrassante" con i tensioattivi, si può parlare di igiene fisiologica nel rispetto del delicato ecosistema rappresentato dalla pelle.

La pelle del corpo si può detergere efficacemente con sistemi vegetali “alternativi”, ad esempio con le farine di cereali (avena, tapioca o grano saraceno) e legumi (ceci, lenticchie). Le prime contengono principalmente amido e una piccola quantità di sostanze grasse capace di emulsionare la miscela di grasso-sporco in eccesso e, dopo il risciacquo, lasciare la pelle pulita e morbida. Le farine di legumi contengono sostanze “chimicamente” simili ai tensioattivi più delicati. La detersione con le farine vegetali va a vantaggio della salute cutanea in ogni caso, tanto più se consideriamo che la pelle del corpo non è mai così sporca e grassa da giustificare l’impiego dei tensioattivi comuni, specie nei mesi freddi quando la maggior parte di essa rimane ben coperta da vestiti e la secrezione sebacea è anche più scarsa.

Le farine, inoltre, non solo non intasano le tubature, ma possono facilitare la rimozione dei depositi che possono essersi formati a causa dell’uso di saponette, balsami per capelli e altri prodotti convenzionali. Questo succede perché le farine, una volta miscelate con acqua, rimangono disciolte grazie alle sostanze emulsionanti naturali e quindi non formano depositi insolubili; al contrario di quanto accade, per esempio, con il sapone o con i balsami, che possono lasciare depositi untuosi che, mescolandosi con i capelli, formano delle masse che otturano gli scarichi.

Mentre la pelle del corpo e del viso possono essere deterse senza tensioattivi, per i capelli è un po’ più difficile perché la quantità di sebo prodotta è molto superiore. Tuttavia, il mondo vegetale offre delle sostanze con una struttura chimica simile a quella dei tensioattivi (si chiamano saponine): ad esempio la corteccia di china, il fiordaliso e la saponaria (quest’ultima è la base dell’Edelmani dell’Istituto Edelweiss, che è già un fornitore del nostro GAS)). Anche l’acqua di bollitura dei legumi (in particolare fagioli e lenticchie) contiene sostanze tensioattive (si evidenziano dalla schiuma formata sulla superficie). Con le procedure casalinghe non è così semplice ottenere uno shampoo soddisfacente ed è preferibile affidarsi ad un sapone liquido di qualità (come per esempio l’Edelmani: è vero che ha un prezzo abbastanza elevato, ma è molto diluibile e naturale al 100%).

Farsi i cosmetici in casa non significa solo risparmiare e divertirsi in modo creativo: significa anche avere prodotti cosmetici ricchi di sostanze attive. L’uso di ingredienti alimentari freschi garantisce un elevato contenuto di principi attivi, come ad esempio la vitamina E dei semi oleosi o del germe di grano, lo squalene dell’olio extravergine di oliva, gli acidi della frutta e così via.

La preparazione domestica risolve anche il problema dei conservanti: una conservazione di qualche settimana o di qualche mese è sufficiente ad “ammortizzare” il breve tempo necessario per farsi i cosmetici e, non dovendo fare prodotti destinati a rimanere per lungo tempo sugli scaffali dei negozi, possiamo permetterci di usare conservanti più blandi ma anche molto più innocui, come gli oli essenziali naturali. È importante però fare molta attenzione nella scelta delle materie prime, non dimenticando che la pelle è un organo vivente che va curato e “nutrito” con la stessa attenzione che si dedica all’alimentazione.