

OK

**CARLO
VERDONE**

Come ho
salvato la vita
agli amici

SALUTE E BENESSERE

HI TECH

I grandi progressi
della cardiocirurgia

COPPIA

Un nuovo farmaco
riaccende il desiderio
in menopausa

MERENDA

Consigli
per spuntini sani
a tutte le età

FIGLI

**GIOCO D'AZZARDO,
LA PERICOLOSA MODA
DEI TEENAGER**

LE CONFESIONI DI

- Giulio Base
- Beppe Convertini
- Sara Tommasi

DALLA CINA CONTRO IL DOLORE

**NON SOLO AGOPUNTURA:
LE TECNICHE DELLA MEDICINA ORIENTALE
APPROVATE DALLA SCIENZA**

3STE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 353/2003 CONV. IN L. 46/2004 ART. 1, C. 1, DCB MILANO - BELGIO, BE € 6,00 - SPAGNA, E € 6,00 - SVIZZERA ITALIANA, CH CT, CHF 7,20 - SVIZZERA TEDESCA, CH CHF 7,20

In edicola dal 30 gennaio 2020



I FALSI MITI DELLA COSMESI



Con l'avvento dei social network e degli influencer nel mondo del beauty la confusione è aumentata. **Gli esperti fanno chiarezza**

• Testo di Rachele Marchese

Le fake news, ovvero quelle notizie false create con contenuti inventati, ingannevoli o distorti, non risparmiano naturalmente neppure il mondo del beauty. Sì, perché online e sui social network la «fregatura» potrebbe essere dietro l'angolo, complici informazioni viziate da aggressive strategie di marketing spesso divulgate da sedicenti esperti, blogger o influencer senza una formazione scientifica e quindi senza una capacità critica. Un esempio sono tutte le dichiarazioni e i messaggi pubblicitari che sottolineano l'assenza di un ingrediente nella formulazione, che spesso sono ingannevoli e fuorvianti, soprattutto per un consumatore che non ha nozioni tecniche a supporto.

Con il prezioso aiuto dei dermatologi dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano abbiamo identificato e smascherato alcuni falsi miti scientificamente assurdi che circolano sul web e non solo. Il fine è darti gli strumenti per ragionare in modo corretto e prenderti cura della tua bellezza in modo più consapevole e accurato.

Dall'etichetta capisco se la crema è adatta

Molti blog e forum analizzano l'INCI (denominazione internazionale utilizzata per indicare in etichetta i diversi ingredienti presenti all'interno di un prodotto cosmetico) di un prodotto per determinare se è valido o meno. Spesso queste analisi vengono effettuate seguendo i dettami di app o siti internet che classificano gli ingredienti con bollini a semaforo (verde, giallo, rosso) per dire se sono promossi o bocciati.

→ Cosa dice il dermatologo Giovanni Biondo

Niente di più sbagliato. L'INCI è utile per sapere se all'interno di un prodotto ci sono dei componenti che possono dare allergia o che sono in-

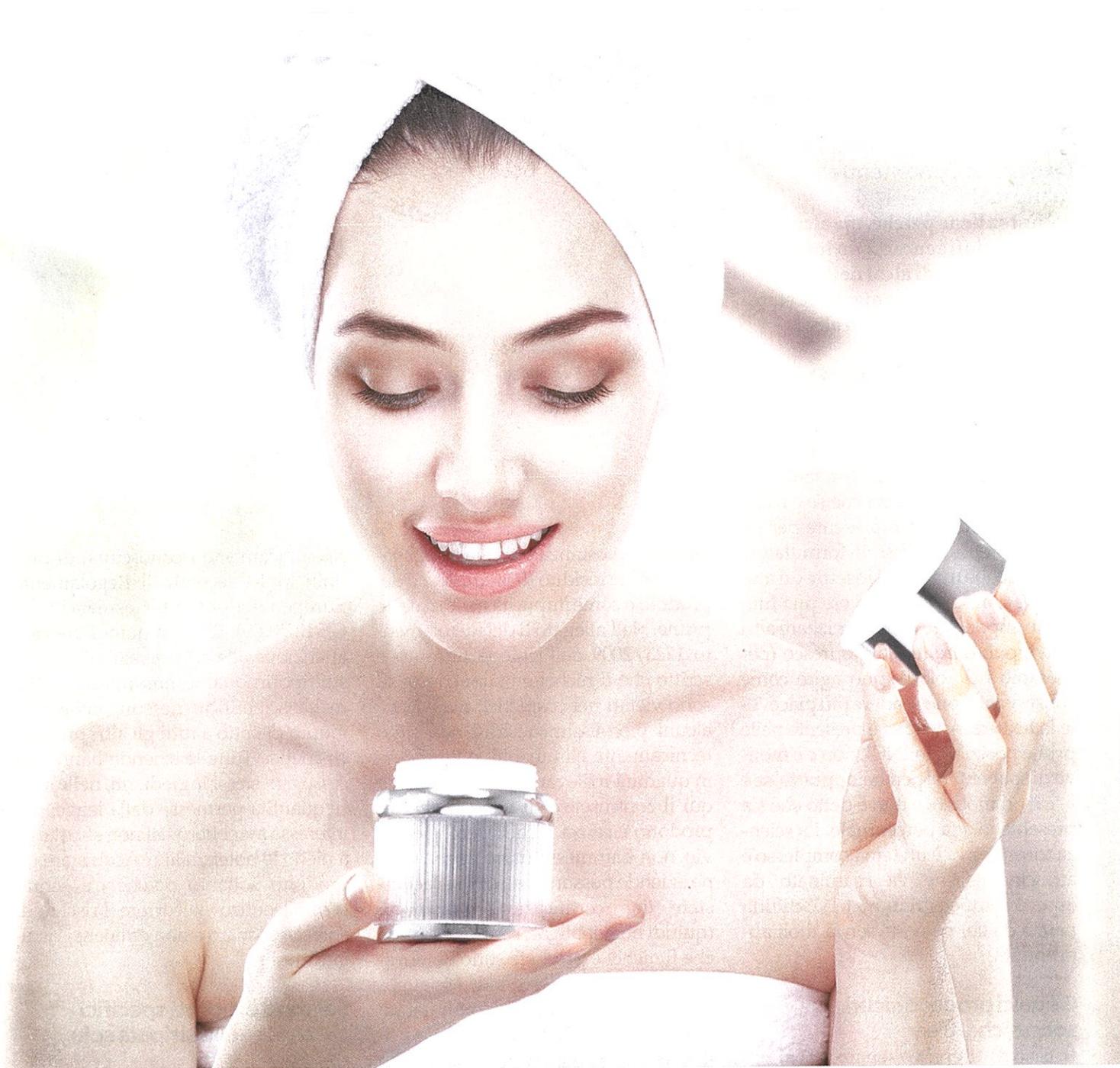


compatibili con la pelle in determinate condizioni, ma non ha senso valutare la bontà di una formula dall'INCI, per diversi motivi. La cosa più importante da chiarire è che queste app e siti non rappresentano la pubblica autorità, ma sono aziende private che danno pareri soggettivi, quindi vanno presi con le pinze e vanno considerati possibili conflitti d'interesse. Un ingrediente potrà darvi un'idea sulle caratteristiche di un prodotto finito (se trovo il burro di karitè, per esempio, potrà essere presumibilmente emolliente, nutriente e idratante). Ma per il consumatore non è possibile capire dall'INCI se un tal prodotto sarà adatto o meno. L'unico modo per scoprirlo è provarlo sulla propria pelle.

Naturale è meglio

Il trend della cosiddetta clean beauty, ovvero la ricerca di prodotti genericamente classificati come green, naturali, eco-bio, a basso impatto ambientale, «free of», è presente sui social network da diversi anni. Ma cosa c'è di vero? E cosa significa naturale in cosmesi?

→ Cosa dice la dermatologa Michela Castello



Non vuol dire niente: parliamo di una gamma di prodotti non ancora precisamente normata. Un prodotto con una percentuale di ingredienti «naturali» non ha un reale valore aggiunto... se non di marketing. Se si riflette attentamente, cosa può essere classificato «non chimico» in natura? Anche la stessa acqua è chimica. Il fatto è che non esiste un disciplinare o una definizione legislativa europea che definisce un cosmetico green o eco-bio. Certo, ci sono decine di enti certificatori privati, diversi in vari Paesi e diversi per i criteri che sanciscono se un prodotto è idoneo o meno ad acquisire il loro «bollino».

Attenzione, però, perché le certificazioni sono emesse da società private previo pagamento di una quota e non sempre determinano la sicurezza o meno di un prodotto, che invece è garantita per legge. Tutti i cosmetici prima di essere messi in vendita passano lo stesso test di sicurezza europeo che garantisce la tutela della salute del consumatore finale. Inoltre, non tutte le aziende possono o vogliono pagare una certificazione, quindi prima di scartare a priori un prodotto perché non certificato è bene fare le dovute valutazioni. Ha senso invece riflettere sull'impatto ambientale più o meno alto di un

prodotto. Due criteri concreti da prendere in considerazione, per farsi un'idea, potrebbero essere la provenienza della filiera produttiva (se è 100% made in Italy) e confezioni facilmente riciclabili con la raccolta differenziata.



PIACERSI DI PIÙ

I cosmetici contenenti alcol fanno male

Non si sa bene perché, ma alcuni siti, blog, influencer sono infastiditi dalla presenza di alcol nella lista ingredienti. C'è veramente da stare alla larga da formule con alcol?

→ *Cosa dice il dermatologo Marco Guizzardi*

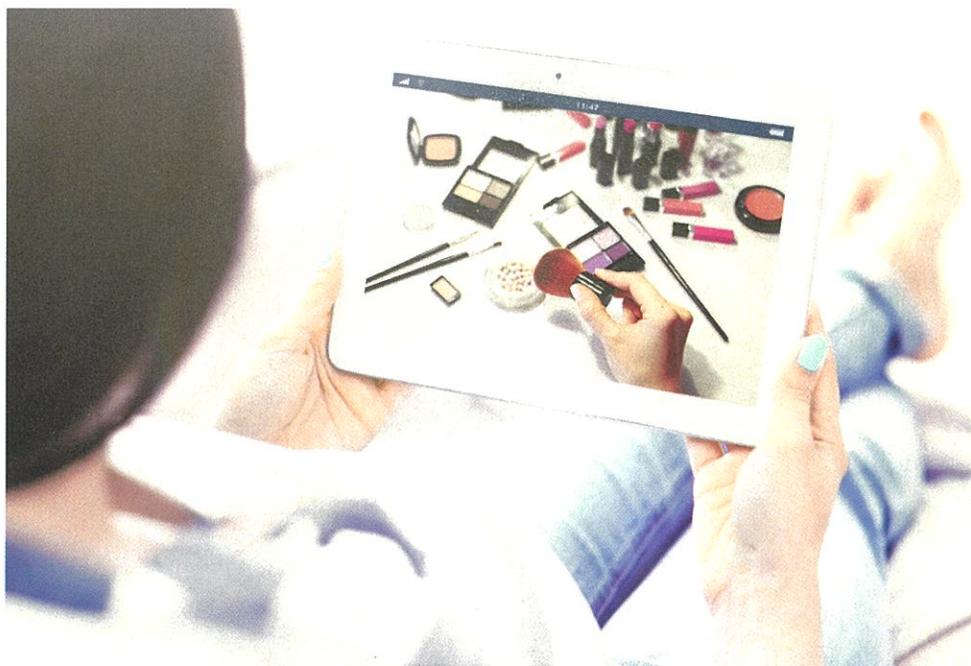
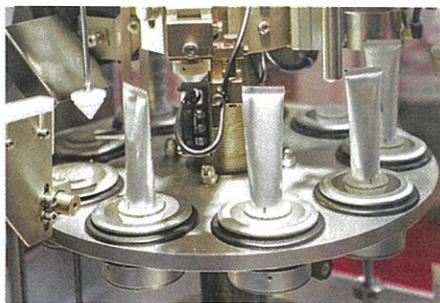
Ovviamente no. L'alcol è un ingrediente assolutamente sicuro per l'uomo e per l'ambiente, e offre tanti altri vantaggi. Ricordiamoci che se c'è l'alcol in una formula è presente per un motivo ben specifico: il formulatore non avrebbe motivo di inserire un attivo che non serve. Può avere una funzione importante nell'ottimizzare altri attivi, può dare un effetto fresco (per esempio nei solari), può agire come conservante, può rendere più piacevole la texture. Anche se è presente nelle prime posizioni in INCI, non c'è motivo di spaventarsi perché, appunto, se è lì, c'è un motivo, e non è detto che sia presente in alta percentuale. La scienza formulativa è un tema complesso e affascinante che va esaminato da esperti competenti in materia: diffida perciò da chi ne parla senza titoli appropriati.

Gli unici prodotti sicuri sono nichel free

In caso di allergia o sensibilità al nichel, molte persone si fanno tentare dai prodotti che riportano la scritta «nichel tested» o, peggio, «nichel free». Fanno bene?

→ *Cosa dice la dermatologa Elena Bruni*

Il nickel (o nichel) non è un ingredien-



te, ma una sostanza presente «per sbaglio», come residuo di lavorazione dei prodotti o come impurità nelle materie prime. Nell'allegato II del Regolamento 1223/2009 dell'Unione Europea è scritto che il nichel e i suoi composti sono vietati nei cosmetici, ma poiché alcuni piccolissimi residui non sono tecnicamente eliminabili, è ammesso in quantità irrilevanti e inevitabili. Da qui il controsenso di vantare che un prodotto è senza nichel: perché è ovvio, non è ammesso dalla legge. Alcune aziende possono decidere di acquistare una certificazione volontaria (quindi non obbligatoria) per attestare che il nichel è presente sotto determinate quantità (nichel tested). Ma attenzione: i prodotti certificati non hanno meno (o più) nichel di quelli non certificati, semplicemente lo scrivono come strategia di marketing.

L'efficacia maggiore è data dai cosmeceutici

Questo termine, una crasi tra cosmetico e farmaceutico, si sente sempre più spesso associato a formulazioni che sembrerebbero garantire un'efficacia più elevata, quasi al pari di un farmaco. È davvero così?

→ *Cosa dice la dermatologa Simona Ferri*

I cosmeceutici non esistono! Il termine ha solo una collocazione commerciale, pubblicitaria e di marketing e non rappresenta in nessun modo una classe,

scientificamente riconosciuta, di prodotti topici secondo il Regolamento Europeo dei prodotti Cosmetici (Reg CE 1223/09). Bisogna quindi prestare attenzione alle aggettivazioni di questo tipo in quanto non offrono, nella realtà scientifica, nessun valore aggiunto rispetto a tutti gli altri prodotti cosmetici. Tutte le aziende hanno accesso agli stessi ingredienti, nelle stesse quantità permesse dalla legge: che interesse avrebbero nel non sfruttarne a pieno le potenzialità? Acquistare un prodotto soltanto perché c'è scritto «cosmeceutico» fa correre il rischio di sprecare denaro e non ottenere i risultati attesi.

Servono prodotti specifici perché la pelle si ripara solo di notte

In commercio ci sono cosmetici specifici per la notte che si propongono di riparare i danni che la pelle subisce di giorno. Sarà vero?

→ *Cosa dice il dermatologo Antonino Di Pietro*

No. La cute rimedia ai danni nello stesso momento in cui questi avvengono mettendo in atto gli eccezionali meccanismi di riparazione che la natura ha previsto per preservare l'equilibrio cutaneo, senza aspettare che cali il sole! Quindi scegli la crema che più ti piace, per il giorno e/o per la notte in base a come viene percepita dalla tua pelle. Le indicazioni che leggi su alcuni prodotti sono puramente strategie di mar-

keting. Se vuoi un'idea generale: preferisci le creme più ricche di giorno, quando le cellule, aggredite dalla luce e altri agenti esterni, hanno bisogno di protezione. In caso di necessità, di giorno può essere utile anche una crema con SPF50, meglio se con aggiunta del complesso plusolina. Di notte, invece, la pelle ha bisogno di riposare: consiglio un siero a base di fospidina, idratante e rigenerante, per far riposare le cellule dopo una giornata di stress.

Le creme vanno cambiate quando ci si assuefà

Potresti aver sentito dire che la pelle si abitua all'utilizzo di prodotti skincare dopo un certo numero di settimane, mesi o anni. La conseguenza sarebbe una ridotta efficacia per assuefazione. La soluzione? Ovviamente acquistare altri prodotti, magari consigliati dalla stessa persona che ti dice di cambiarli. È una buona idea?

→ Cosa dice la dermatologa Chiara Lovati

Non è vero che la pelle crea assuefazione rispetto a creme e sieri che utilizzi. Non esiste, infatti, un meccanismo diretto affinché la cute diventi «immune» nel tempo agli effetti dei prodotti. È vero invece che nel tempo può cambiare la percezione di un prodotto sulla pelle, a seconda delle stagioni. Quindi la necessità di cambiare beauty routine ha senso per motivi legati al clima, all'assunzione di farmaci, allo stile di vita, squilibri ormonali, significative variazioni di peso e altre condizioni dermatologiche.

Per le pelli grasse solo prodotti non comedogeni

Chi ha, o ha avuto, una pelle grassa o mista potrebbe aver preferito acquistare un prodotto «non comedogeno» o «non comedogenico» per non causare ostruzione dei pori e quindi favorire la comparsa di brufoli e punti neri. Una scelta azzecata?

→ Cosa dice il dermatologo Umberto Giaroli

Il termine comedogeno o comedogenico non è validato scientificamente perché non trova un reale riscontro legislativo. Non ci sono standard o protocolli approvati dal Ministero della Salute o dall'Unione Europea che ne definiscano i parametri per l'utilizzo. Ogni pelle può rispondere in modo diverso allo stesso prodotto: è tutto molto soggettivo. Generalmente, i prodotti con texture più leggere hanno meno probabilità di ostruire i pori, ma non è detto. È necessario provare un prodotto prima di giudicarlo: solo la pelle darà il responso.



Per non sbagliare acquisto

Riconoscere i falsi miti e non farsi allettare da facili promesse è già un passo avanti per non sbagliare acquisto. Ecco alcune regole generali, consigliate dagli specialisti dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, prima di scegliere un prodotto cosmetico.

● CONTATTA L'AZIENDA PRODUTTRICE

Sulla confezione ci sono i riferimenti di chi è responsabile del prodotto: ragione sociale, indirizzo, e a volte anche email, sito web e numero di telefono. In caso di dubbi, contatta sempre l'azienda che, se seria, ti risponderà tempestivamente per darti tutto il supporto necessario.

● CHIEDI LE PROVE SCIENTIFICHE

Tutto quello che c'è scritto sulla confezione di un cosmetico dev'essere validato e dimostrato da rigorosi test di efficacia: è tuo diritto chiedere i riferimenti all'azienda produttrice.

● PROVA I CAMPIONCINI

Prima di acquistare un prodotto e spendere soldi, perché non approfittare dei tester per valutare se quel

cosmetico piace alla tua pelle? In farmacia o in profumeria puoi chiedere il singolo campioncino che ti interessa. Mentre tramite gli e-commerce di alcune aziende puoi ordinare dei veri e propri kit di campioni (li trovi come sample kit o kit di prova, per esempio) per provare tutte o alcune referenze, vedere come ti trovi e poi decidere se acquistare.

