

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Conservanti, la “guida” all’uso

Gea Somazzi · Thursday, December 1st, 2016

Ftalati, parabeni e alluminio sono tra i conservanti più utilizzati nella produzione di farmaci, materiali plastici, pesticidi, saponi e in particolar modo nei cosmetici. Comunemente sono ritenuti cancerogeni ma, **il vero rischio, non sta nelle singole sostanze bensì, nell'eccessivo accumulo nell'organismo.**

A fare chiarezza sull'argomento la dottoressa **Antonella Ferzi, medico oncologo**  **dell'Ospedale di Legnano** (nella foto): *«Queste sostanze chimiche interferiscono con la sintesi, la secrezione, il trasporto e i legami dei recettori ormonali, ossia gli estrogeni. Di per sé, un parabene o uno spalato non è cancerogeno ma il problema è l'accumolo nel corpo: queste sostanze vengono assorbite nel grasso periviscerale. Inoltre, interferiscono con gli estrogeni e influenzano in maniera significativa con gli ormoni. A lungo andare favoriscono le malattie cancerogene».*

Le etichette sono complete, ma poco comprensibili ai comuni mortali che non riescono a decifrare la miriade di sostanze chimiche elencate. I ftalati sono xenoestrogeni (o anti androgeni) considerati sostanze esogene utilizzate come plastificanti. I parabeni invece servono per inibire la crescita di batteri ed aumentare la conservazione: si possono trovare nei trucchi, dentifrici ma anche nei balsami e nelle creme. In alcuni casi sono utilizzati negli alimenti anche come conservanti antimicrobici.

Non c'è dubbio: occorre tenere alta l'attenzione, quindi secondo la dottoressa Ferzi è consigliabile *«acquistare sempre prodotti per la cura della persona nelle farmacie. Ricordatevi sempre che un prodotto naturale con scadenza a lungo termine, evidentemente, contiene conservanti».*

Da segnalare poi che, negli anni '90, la chimica ingerita dai cittadini era pari a *«400 milligrammi al giorno – spiega Ferzi –. Negli anni duemila invece è pari a 1 grammo al giorno. Per non parlare poi degli additivi che sono passati da un milione a duecento milioni. Dati davvero significativi sui quali riflettere».*

In generale tutti i prodotti dedicati alla cura della persona vanno applicati al mattino e non alla sera. *«La traspirazione della pelle è maggiore durante la giornata – commenta la dottoressa -.* **Di notte i reni filtrano il sangue e tutte le sostanze assimilate durante la giornata:** *se sono poche quelle inquinanti riesce a smantirle, se no vengono assimilate nei tessuti connettivali. Quindi finiscono nel grasso intorno agli organi viscerali e nel tessuto connettivo. Dunque, per la pulizia del corpo meglio utilizzare la semplice acqua e sapone senza schiumogeni. Ad esempio, la*

sudorazione ha un odore acre e dipende dai batteri presenti sul pelo e dal Ph della pelle. Risulta consigliabile la depilazione ascellare con l'utilizzo della ceretta che è il metodo meno invasivo. È di certo da evitare l'utilizzo di creme depilatorie. Il rasoio invece si può usare ma infiamma i follicoli. Dopo la depilazione lavarsi con acqua e sapone mentre il deodorante è bene metterlo dopo 24ore dalla depilazione: in questo modo si evita il veloce assorbimento di sostanze tossiche come l'alluminio».

Dunque, i consigli sono quelli di bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno; utilizzare meno creme e trucco, per mantenere la pelle sana; ridurre le proteine animali ritenute infiammatorie; prediligere proteine vegetali e verdura a foglia larga che hanno un carico di sostanze disintossicanti e benefiche più alte.

This entry was posted on Thursday, December 1st, 2016 at 12:09 am and is filed under [Legnano, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.