

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

INCI cosmetici: componenti e filtri solari, come sceglierli?

I prodotti cosmetici di solito includono il loro elenco di ingredienti nell'etichetta del contenitore. Questa lista si chiama INCI (International Nomenclature acronimo for Cosmetic Ingredients) e, seguendo le regolamentazione, deve mostrare i componenti presenti in ordinedecrescente dal maggiore al minore quantitativo presente. I componenti sono denominati in inglese e le specie vegetali/naturali in latino.

Quando acquisti un prodotti e guardi l'etichetti degli INCI cosmetici, i componenti da evitare, in quanto c'è un consenso comune sul potenziale di **rischio per la salute umana**, sono sicuramente i seguenti: Acrylamide – Acrylate – Allantoin – Benzophenone – Bromo – Cetareth – Ceteth – Chloro – Cyclomethicone – DEA – Dimethicone – EDTA – Hydroxypropyl – Iodo – MEA – Methyl Gluceth – Oleth – Paraben – PEG – Polyquaternium – PPG – Quaternium – TEA



Sapere come interpretare l'elenco degli ingredienti (INCI) è essenziale per distinguere i cosmetici efficaci da quelli non, quelli naturali da quelli chimici, e anche per capire se la nostra crema contiene ingredienti tossici e nocivi. Alla lista già citata, dovresti prestare attenzione anche a:

Sostanze: oli minerali, paraffina, paraffinum liquidum, petrolati (composti con la dicitura paraffin- o petroleum), siliconi, silicone quaternium, methylsilanol, vaselina, parabeni

Coloranti: avetaniid, HC orange 3, acid red 73, solvent black 3

Sostanze alogenorganiche: Aluminium chlorohydrate, Methyl dibromo glutaronitrile, Iodopropynyl

PEG: polyethylenglycol, sodium laureth sulfate (SLS)

Profumi artificiali: Acetyl hexametyl, Benzyl alcohol, Bromocinnamal, Aluminium chlorhydrate

Non si tratta di impazzire: basta cercare che non siano presenti i componenti citati o almeno che siano presenti in fondo alla lista. Questo vuol dire che sarà presente una piccolissima percentuale!



Un capitolo speciale, molto importante in estate, riguarda i filtri solari e le relative sostanze utilizzate nelle [creme solari](#).

Le creme con filtri fisici inorganici sono le più sicure, soprattutto per i bambini e in gravidanza: **SI** quindi a ossido di zinco, ma anche biossido di titanio, preferibilmente in formulazioni non con nanoparticelle. Purtroppo questi componenti sono quelli che rendono le creme bianche e pastose e per raggiungere un fattore di protezione maggiore di 30, è sempre necessario aggiungere alcuni filtri chimici (a meno che non voglia spalmarti una crema tipo cemento...).

Tra i filtri chimici più **sicuri** con le informazioni disponibili ci sono: Avobenzone, Octisalate, Mexoryl SX e Tinosorb S e M. Di tutti gli effetti dei filtri chimici, il problema delle allergie è quello che conta meno perché anche le sostanze naturali possono provarle. I filtri chimici vanno scelti con attenzione per la loro capacità di essere assorbiti, per il noto effetto endocrino e tossico, per il bioaccumulo, l'invecchiamento della pelle, il cancro della pelle e l'inquinamento ambientale. Tra i filtri chimici dovresti ASSOLUTAMENTE EVITARE: benzofenone-3 (Bp-3 o Oxybenzone), ottil dimetil-PABA-, Homosalate, Octinosate (ottilmetossicinnamato) e benzilidene canfora-metile.

In fondo, basta prestare attenzione a cosa si acquista e perdere qualche minuto nel leggere l'etichetta (ci sono anche tante App da scaricare che analizzano gli INCI!)

L'unico modo per garantire che la crema che utilizzi sia sicura e rispettosa dell'ambiente? Acquistare un prodotto solare ECOCERT o ecologico certificato o cosmetici naturali e biologici simili.

L'articolo [INCI cosmetici: componenti e filtri solari, come sceglierli?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).