

# Nuvola di schiuma

Non credete agli slogan. Affidatevi al nostro test sui docciaschiuma. Vi ringrazierà anche l'ambiente.



## IL NOSTRO TEST

Abbiamo messo alla prova 12 docciaschiuma che si vantano di avere proprietà idratanti per verificarne l'efficacia, la tollerabilità e l'impatto ambientale.

### VERIFICHIAMO L'IDRATAZIONE

Una delle prove più importanti del test è la verifica dell'idratazione della pelle. Uno strumento specifico, il corneometro, ha misurato il contenuto di acqua nello strato esterno della pelle di un volontario prima e immediatamente dopo il lavaggio.



**I**mmaginati al supermercato davanti allo scaffale del reparto profumeria. Stai cercando un detergente per farti la doccia, ma sei paralizzato dal dubbio. L'offerta è grandissima e districarsi tra i messaggi pubblicitari e gli slogan che ammiccano sulle confezioni - extraidratante, nutriente, delicato e chi più ne ha più ne metta - non è affatto facile. Come uscire dall'impasse? C'è chi si affida al naso, aprendo e annusando tutte le profumazioni, chi punta sulla semplicità, preferendo le formulazioni "neutre", chi, ancora, sceglie principalmente in base al prezzo. Ma nessuno di questi criteri sarà mai convincente come un vero e proprio test, come il nostro.

### I più delicati anche meno cari

Facciamo una premessa: i docciaschiuma stanno troppo poco a contatto con la pelle per essere davvero nutrienti come ci vogliono far credere attraverso sapienti messaggi pubblicitari. Quello che si può, anzi, si deve chiedere loro è che non seccino troppo la pelle e che utilizzino ingredienti rispettosi sia della nostra salute sia dell'ambiente (cose che spesso vanno a braccetto). Ed è proprio su queste due premesse che

## CHE COSA C'È DENTRO

Sapete cosa c'è dentro a un docciaschiuma? Per la maggior parte c'è semplice acqua, ma sono gli altri ingredienti che, anche se in quantità minori, fanno la differenza.

### 70-80%

#### ACQUA

e solventi (*glycerol, propylene glycol*).

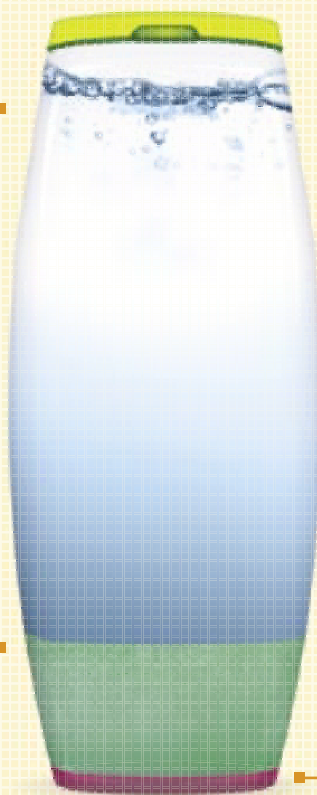
La parte liquida è costituita da acqua e solventi. Per fare in modo che si misceli bene con gli altri ingredienti e raggiunga la giusta consistenza e stabilità vengono aggiunte sostanze emulsionanti e viscosizzanti (*sodium chloride, styrene/acrylates copolymer*) che sono poco biodegradabili.

### 10-20%

#### TENSOATTIVI

(per es. *sodium laureth sulphate*).

I tensioattivi sono quelli che rimuovono lo sporco e fanno schiuma. Non sono tutti uguali: alcuni sono delicati, altri più aggressivi e tossici per l'ambiente acquatico. La maggior parte dei prodotti miscela il *sodium laureth sulphate* (mediamente aggressivo) con le "betaine", sostanze più delicate.



### Meno dell' 1%

#### EMOLLIENTI E IDRATANTI

(*glycerin, lactic acid, aloe, oli naturali*)

Proteggono lo strato superficiale della pelle dall'azione aggressiva dei tensioattivi.

#### REGOLATORI DI PH

(*citric acid*)

Rendono il grado di acidità del docciaschiuma simile a quello della pelle (5.5).

#### CONSERVANTI

(*Dmdm e altri*)

Necessari per evitare la proliferazione di batteri, sono anche gli ingredienti più problematici per l'ambiente.

#### PROFUMAZIONI

(*limonene, linalool, citronellol*)

Sono sostanze che possono dare reazioni allergiche.

#### COLORANTI

(*indicati con la sigla CI e un numero*)

Non sono necessari e sono poco compatibili con l'ambiente. Meglio scegliere chi non ne ha.



### DA EVITARE

#### Bht

Antiossidante, serve per non far irrancidire il prodotto, ma è molto tossico per l'ambiente acquatico, persistente e bioaccumulabile.

#### Methylchloro

#### isotiazolinone,

#### methyltiazolinone

Conservanti molto tossici per l'ambiente acquatico,

#### Dmdm, hydantoin,

#### imidazolidinyl e

#### diazolidinyl urea

Conservanti che a contatto con l'acqua rilasciano formaldeide, cancerogena e sensibilizzante.

#### Disodium, tetrasodium

#### Edta

Cattura le particelle di metalli nell'acqua in modo da rendere più efficace il potere lavante dei tensioattivi. Persistente, è tossico per gli organismi acquatici e nocivo se viene accidentalmente ingerito.

#### Styrene, acrylates

#### copolymer

Colorazione bianca. Ha un forte potere inquinante ed è inutile, al pari degli altri coloranti.

#### Cocamide, mea o dea

Emulsionante e viscosizzante tossico per gli organismi acquatici.

#### Limonene, benzyl

#### benzoate, geraniol

Profumazioni sensibilizzanti, soprattutto se presenti nei prodotti "leave on" (che rimangono sulla pelle). Meno pericolose nei prodotti che si risciaquano, sono però negative per l'ambiente acquatico.

#### Petrolatum, paraffinum dimeticichone

Petrolati e siliconi sono poco biodegradabili e occlusivi per la pelle.

si sono focalizzate le nostre analisi su dodici docciaschiuma tra i più diffusi (in vendita al supermercato). Il test premia un marchio storico, il docciaschiuma Neutro Roberts: impeccabile nelle prove di idratazione e tollerabilità, cede un po' sul fronte dell'impatto ambientale perché contiene alcuni ingredienti che valutiamo come troppo inquinanti e perché il flacone ha una forma e una consistenza che ne impediscono il completo svuotamento. Ma a tallonare da vicino questo famosissimo brand c'è un prodotto discount: il docciaschiuma Cien in vendita da Lidl. A discapito delle sue umili origini, rivela una formulazione molto rispettosa della pelle e non contiene ingredienti che consideriamo negativi (i peggiori li trovate elencati nel riquadro qui a fianco). In alternativa, vi segnaliamo un altro Miglior Acquisto, il docciaschiuma Esselunga Neutro & Delicato, imbattibile soprattutto sul fronte del prezzo: meno di un euro per il flacone da 250 millilitri. Ricordiamo che i problemi relativi agli ingredienti sgraditi, nei prodotti che si sciacquano come appunto i docciaschiuma, riguardano principalmente l'impatto ambientale, perché i rischi per la salute sono decisamente minimi e presenti solo nelle persone che sono particolarmente sensibili (diverso,

invece, il discorso per i prodotti che restano sulla pelle, come per esempio le creme).

### Lavarsi senza inquinare troppo

In tabella (nella pagina che segue) trovate i nostri giudizi sull'impatto ambientale dei docciaschiuma. Il voto è stato dato prendendo in considerazione due elementi: la presenza di ingredienti particolarmente tossici per l'ambiente e la quantità di bagnoschiuma sprecata a causa della forma e della consistenza troppo rigida della confezione che non ne permette un completo svuotamento. Grazie alle informazioni che forniamo vogliamo sviluppare una maggiore sensibilità in merito alla sostenibilità delle scelte d'acquisto. Il giudizio sull'ecosostenibilità del prodotto è importante, e invitiamo a controllarlo, ma è bene sapere anche che il 90% dell'impatto sull'ambiente dei prodotti per lavarsi - e in generale, di tutti i detersivi - dipende da come li utilizziamo. Quindi, il nostro ruolo e le nostre abitudini quotidiane non sono affatto marginali. Seguite i nostri consigli.

• Per prima cosa è importante non sprecare il prodotto: basta usarne una piccola quantità, magari diluita in acqua o versata su una spugna.

**COME LEGGERE LA TABELLA**

**Costo annuo** Abbiamo calcolato quanto spende in un anno una famiglia di tre persone che fa in tutto nove docce a settimana (tre a testa). Per Coop, abbiamo conteggiato i costi delle ricariche.

**pH** Deve essere il più vicino possibile a quello della pelle, perché il prodotto non risulti aggressivo. Nessun problema su questo aspetto.

**Idratazione** Nessun prodotto secca davvero la pelle. I peggiori, Coop, Carrefour, Auchan, sono comunque accettabili. La maggior parte lascia la pelle inalterata (giudizio buono). Ottimi, invece, quei prodotti che riescono addirittura a idratarla.

**Tollerabilità** Abbiamo misurato quanto sebo viene asportato dopo il lavaggio. Un docciaschiuma dovrebbe rimuoverlo poco senza attaccare troppo il film fisiologico di sebo che abbiamo sulla pelle. Bene tutti i prodotti.

**Conservanti** Abbiamo penalizzato i prodotti che contengono conservanti da evitare (vedi riquadro nella pagina precedente) e liberatori di formaldeide.

**Altri ingredienti negativi** Sono alcuni ingredienti che noi sconsigliamo (li indichiamo nel riquadro "da evitare"), come i sequestranti (Edta) e le profumazioni sensibilizzanti. Più ce ne sono peggiore il giudizio: Palmolive Naturals ne ha addirittura quattordici.

★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove

◎ Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo

€ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso

■ Ottimo  
+ Buono  
□ Accettabile  
- Medio  
● Pessimo

■ Qualità buona

MARCA e denominazione	PREZZO E QUANTITÀ			RISULTATI											QUALITÀ GLOBALE (su 100)
	In euro (min-max) marzo 2014	Costo annuo in euro	Contenuto (ml)	pH	Idratazione	Tollerabilità	Etichetta	Conservanti	Coloranti	Altri ingredienti negativi	Imballaggio	Prodotto perso	Impatto ambientale		
★ NEUTRO ROBERTS Extra Idratante	1,59 - 2,37	36	250	+	■	■	■	■	■	-	+	-	□	82	
◎ CIEN (Lidl) Shower Cream - Ginkgo & Frangipani	1,49	23	300	+	+	■	+	■	■	□	■	+	+	77	
PALMOLIVE NATURALS Ultra Idratante	2,89 - 3,29	59	250	■	■	■	□	■	-	●	+	□	□	73	
NIVEA Creme Soft	2,10 - 3,25	48	250	+	+	+	□	■	■	□	+	+	+	72	
NEUTROMED pH 5.5 Idratante con Pro-Vitamina B5	1,59 - 2,29	36	250	+	+	■	■	□	■	-	+	+	□	69	
◎ ESSELUNGA Neutro&Delicato	0,99	19	250	■	+	+	+	-	■	□	+	□	□	66	
FELCE AZZURRA Dolceprotezione Extra Idratante	2,45 - 3,19	54	250	■	+	+	+	-	■	-	+	■	□	65	
COOP Doccia Crema Nutriente - Latte di cotone e burro di karitè	1,32 - 1,99	15	250	■	□	+	■	+	■	□	■	+	+	59	
BOROTALCO Doccia di Talco Idratante	2,15 - 3,01	51	250	■	■	+	+	-	■	-	+	□	-	58	
CARREFOUR Doccia Schiuma Neutro con Oli Naturali	1,34 - 1,68	23	300	+	□	+	□	□	-	-	■	■	□	57	
DOVE Doccia Schiuma Nutriente	2,20 - 2,99	48	250	+	■	+	■	□	■	-	+	●	-	57	
AUCHAN Gel Doccia Argan	1,60 - 1,85	32	250	■	□	+	+	-	-	+	+	-	-	47	

La nostra scelta Docciaschiuma



★

**82**

**NEUTRO ROBERTS Extra Idratante**  
1,59 - 2,37 euro  
Migliore del Test per l'idratazione e la tollerabilità.



◎

**77**

**CIEN (Lidl) Shower Cream**  
1,49 euro  
Miglior Acquisto: buona qualità e prezzo abbordabile.



◎

**66**

**ESSELUNGA Neutro & Delicato**  
0,99 euro  
Miglior Acquisto. A breve con un'etichetta nuova, ma la formula resta la stessa.



>>

- Usa il prodotto fino all'ultima goccia, miscelando ciò che resta in fondo alla confezione con dell'acqua.
- Impara a scegliere i docciaschiuma con ingredienti più sostenibili: nella pagina precedente abbiamo stilato la black list delle sostanze dannose per l'ambiente (che spesso sono anche aggressive per la pelle).
- Compra possibilmente le ricariche da travasare: il flacone è più leggero, circa il 70% di plastica in meno, e il contenuto maggiore (si risparmia anche sul prezzo, perché si spende meno della metà rispetto al prodotto in flacone). O acquista confezioni grandi.
- Non fidarti ciecamente dei prodotti che sembrano maggiormente rispettosi dell'ambiente: non basta che la confezione sia verde o che ci sia uno slogan con la parola "natura" perché il suo contenuto sia davvero pulito. Tra i prodotti analizzati, per esempio, quello che sembra più "naturale", Palmolive Naturals, contiene ben sei ingredienti che noi sconsigliamo per il forte impatto sull'ambiente (più sei profumazioni allergizzanti e due coloranti inutili).
- Sciacqua il flacone e buttalo nella plastica. ●



## Requisiti minimi: sicuro per la pelle e per l'ambiente

La classifica completa sul nostro sito online. Risultati sempre aggiornati.

> [www.altroconsumo.it/salute/pelle-sole](http://www.altroconsumo.it/salute/pelle-sole)

## CON CHE COSA TI LAVI?

I prodotti che usiamo per lavarci non sono tutti uguali. Ma a volte possono ingannare.



### PANETTO DI SAPONE

In origine era fatto con una sostanza grassa (oli vegetali) cui si aggiungeva la soda. Oggi i saponi più comuni sono arricchiti di sostanze emollienti, profumi e coloranti. I più noti sono quello di Marsiglia (olio di oliva + soda) e di Aleppo (soda + olio d'oliva + alloro).

### BAGNOSCHIUMA

Il bagnoschiuma ha una formula simile al sapone liquido e al docciaschiuma, trattandosi di una miscela di acqua e tensioattivi. Rispetto a questi ultimi però è più concentrato, fa più schiuma. Non deve essere usato a contatto con la pelle, ma diluito in acqua.

### DETERGENTE INTIMO

Il detergente intimo si differenzia dagli altri saponi per la presenza di tensioattivi e conservanti delicati e per la formulazione con un pH più acido (3,5-4,5) rispetto a quello dei detergenti per il corpo, per rispettare meglio la fisiologia delle parti intime.

### SHAMPOO

La base lavante degli shampoo è simile a quella dei docciaschiuma (si usa principalmente il tensioattivo sodium lauryl sulphate), ma sono formulati per dare una minore irritazione agli occhi e più schiuma. Inoltre vengono aggiunti additivi, come i siliconi, per ammorbidire i capelli.

### DOCCIASHAMPOO

Un prodotto unico per corpo e capelli pensato, per esempio, per le docce in palestra dopo lo sport. Ma l'ibrido rischia di non soddisfare (potrebbe irritare gli occhi o non essere abbastanza efficace nel lavaggio). Meglio scegliere prodotti specifici.

## COSA TROVI IN ETICHETTA

Le indicazioni che troviamo sul fronte della confezione sono più convincenti della lista degli ingredienti (che non capiamo). Qual è il loro vero significato?



Le frasi che pubblicizzano l'assenza di alcuni ingredienti considerati "sgraditi" saranno a breve vietate perché creano un allarmismo ingiustificato e danno la falsa idea di un prodotto più sicuro.



C'è molta confusione sul pH e sulla sua compatibilità con l'epidermide. La pelle ha un pH leggermente acido (tra 5 e 6), mentre le parti intime sono più acide (tra 4 e 5).



Scrivere "dermatologicamente testato" serve solo a farsi pubblicità. Non attesta alcuna caratteristica migliore rispetto ai prodotti che non vantano questa dichiarazione.



La moda del naturale porta spesso a indicare sulla confezione la presenza di ingredienti con questa origine. Molto spesso, però, la loro quantità è davvero minima e ininfluente.