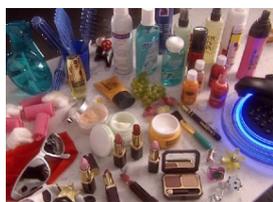


a cura di Luigi Campanella



L'Arpa Lazio svela i retroscena delle produzioni "low cost", ponendo un'allarmante accento sulle sostanze contenute in profumi, rossetti, matite per gli occhi, colle e stickers per

le unghie. A farla da padrone sono il toluene e il benzene, che provocano il cancro, oltre alla presenza di ftalati che creano disturbi ai genitali e patologie a reni, fegato e polmoni. I risultati sono illustrati in una lunga consulenza tecnica finita negli incartamenti investigativi del comando provinciale della Guardia di Finanza di Roma. Le materie prime alla base dei cosmetici, venduti sulle bancarelle del centro della Capitale, sono estremamente dannose per la salute. In tutti i campioni analizzati si legge che "in relazione alle analisi effettuate trattasi di campione non regolamentare per la presenza di toluene al di sopra del limite fissato dal Regolamento CE. Si fa presente che all'analisi gas-cromatografica si evidenzia anche la presenza di benzene, composto cancerogeno e mutogeno". L'Agenzia per le Sostanze Tossiche e Registro delle Malattie così scrive: "il benzene è irritante per la pelle, gli occhi ed il tratto respiratorio; causa la depressione del sistema nervoso centrale ed aritmia nelle persone esposte per lungo termine. Esposizioni più lunghe possono causare anemia, alterazione del sistema immunitario e leucemia. Il toluene, invece, risulta essere nocivo per inalazione e per contatto con la pelle. Entrambe le sostanze, inoltre, risultano da tempo limitate nei Paesi della Comunità Europea da specifiche normative di legge in forza delle accertate proprietà cancerogene nei confronti dell'uomo".

Le analisi, inoltre, hanno posto un accento anche sulla presenza di altre sostanze, anch'esse estremamente dannose per la salute: "in relazione alle analisi effettuate - aggiungono i periti - trattasi di campione non regolamentare per la presenza di ftalati di dibutile e di ftalato di bis (2-etilesile)". Gli ftalati sono prodotti chimici utilizzati per le materie plastiche, al fine di migliorarne la flessibilità. Tuttavia sono sostanze tossiche, soggette a restrizione europea. Secondo gli studi del Ministero della Salute la restrizione è dovuta al pericolo di esposizione che può derivare dal masticare o succhiare oggetti che contengono ftalati. Studi medici dimostrano che siano in grado di avere effetti analoghi agli ormoni estrogeni, causando così una "femminilizzazione" dei neonati maschi e disturbi nello sviluppo del genitale e nella maturazione dei testicoli. Inoltre, stando agli stessi studi, provocherebbero danni al fegato, ai reni e ai polmoni.



Nel mondo esistono alcune cosiddette "blue zones", posti dove si vive più a lungo e in buona salute. Anche in Italia abbiamo il privilegio di avere una di queste *blue zones*: si tratta della Sardegna, che,

insieme all'isola greca di Ikaria, alla città californiana Loma Linda e all'arcipelago giapponese di Okinawa, vanta il maggior numero di centenari tra la sua popolazione. Ma perché? Cosa hanno di diverso rispetto al resto del mondo?

L'invecchiamento non può essere fermato: da oggi tuttavia si sa con altrettanta certezza che molto può essere fatto per rallentarlo. L'invecchiamento precoce è causato solo per un terzo da fattori genetici e per ben due terzi da fattori esterni, quindi ognuno di noi è causa per il 70% del proprio invecchiamento.

Ad incidere in modo particolarmente decisivo è l'alimentazione che assumiamo giornalmente. Una recente ricerca pubblicata sul *Journal of Nutrition*, infatti, ha rivelato che un adeguato apporto di polifenoli è alleato della longevità ed è correlato a una riduzione del tasso di mortalità negli anziani. Se la notizia di per sé non è una novità, nuovo è il metodo con cui è stato svolto lo studio: la dieta, infatti, non è stata analizzata monitorando la quantità di polifenoli ingeriti, ma attraverso la misurazione di alcuni *biomarker* nelle urine in grado di indicare con precisione la quota di polifenoli metabolizzata e dunque efficace. I benefici dei polifenoli si riassumono soprattutto nell'azione antiossidante che essi svolgono. Queste sostanze, infatti, proteggono le cellule dai danni determinati dai radicali liberi e in questo modo riescono a ridurre gli effetti dell'invecchiamento cellulare e i processi infiammatori, specialmente quelli che sono alla base dello sviluppo dei tumori. Frutta e verdura ne sono ricchi: in particolare possono essere ricordati i frutti di bosco, gli agrumi, le ciliegie, l'aglio, la cipolla, i cavoli, i broccoli e il pomodoro. Per quanto riguarda i cereali, bisogna ricordare soprattutto quelli integrali, nello specifico il grano saraceno, i semi e la frutta secca.

Tornando alla domanda iniziale ecco allora una possibile risposta, i giapponesi di Okinawa, tra le altre cose, hanno adottato la regola "ishokudoghen" che significa il cibo è una medicina: mangiano molto pesce, bevono tè al gelsomino che contrasta i radicali liberi e tra i carboidrati scelgono solo quelli a basso indice glicemico, tra cui il riso integrale; hanno adottato una dieta a base di frutta, verdura e soia e derivati del riso, pesce e prediligono le piccole porzioni.