

# Vivai

## SOSTENIBILITÀ

Imballaggi sempre migliori: con un occhio di riguardo per l'ambiente

## ALIMENTAZIONE

Abbinamenti tra cibo e bevande: che cosa bere pasteggiando?

## ATTIVITÀ FISICA

Sport su rotelle: scopri l'allenamento perfetto per l'estate

La **bellezza** è... assaporare l'aria fresca del bosco. La **bellezza** è... l'estate. La **bellezza** è... un sorriso mentre si fa la fila. La **bellezza** è... sedersi a tavola con gli amici. La **bellezza** è... un rossetto aranciato. La **bellezza** è... ridere forte quando tutti tacciono. La **bellezza** è... una chiocciola che aderisce alla foglia. La **bellezza** è... osservare un cigno posarsi sull'acqua. La **bellezza** è... correre a piedi nudi. La **bellezza** è... saper vedere così tante cose **belle**...

*Esperti attuali*



**LD Dr. David Fäh**  
È specializzato in fisiologia alimentare, ricercatore e docente presso l'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Zurigo. Si occupa degli aspetti legati all'alimentazione.



**Sabine Wiederkehr**  
È responsabile del settore Alimentazione e Salute della Federazione delle cooperative

Migros. Diplomata in tecnologia delle bevande, ha lavorato anche nell'industria degli aromi. Ci consiglia per i testi che riguardano il campo alimentare.



**Marianne Botta Diener**  
Diplomata in ingegneria alimentare, insegna all'ETH. Madre di otto figli e autrice

di libri, in questo numero affronta il tema degli abbinamenti tra cibo e bevande.



**Petra Huber**  
È docente di cosmetica e tossicologia all'Università di Scienze applicate di Zurigo, Wädenswil. In

questo numero, grazie alle sue competenze in materia, possiamo scoprire tutte le sostanze che compongono un rossetto.

# Cara lettrice, caro lettore



Chi crede che le dure leggi della selezione siano state escogitate da un membro della giuria di un talent show televisivo si sbaglia. Il giudice più spietato è la natura. I pesci ciclidi ne sono un ottimo esempio: la femmina considera solo il maschio che sfoggia una giusta livrea a puntini e a strisce. Le stesse regole valgono per la 17enne che sogna di diventare modella, per il 50enne che in internet decanta le sue qualità per trovare l'anima gemella, o per la mela leggermente ammaccata,

che, quando il negozio sta per chiudere, nessuno ha comprato: si tratta sempre d'incarnare o meno i canoni dominanti e gli ideali di bellezza. E ci si mette anche la scienza, spiegando che il bello, in natura, è finalizzato al raggiungimento di uno scopo: trovare il partner, difendersi dai nemici, risparmiare spazio ecc. Per me, tutto ciò è troppo razionale. Mi piace pensare alla bellezza solo fine a se stessa. Altrimenti il pavone non avrebbe bisogno di così tante piume! Ne avesse la metà e fossero meno colorate, raggiungerebbe comunque il suo obiettivo. Per me, la bellezza fine a se stessa è come quando si è felici e non si sa perché: uno stato meraviglioso, da vivere senza volerlo spiegare. In questo numero, parliamo quindi di bellezza, dedicandoci però più al suo essere che al suo apparire. Potete continuare voi la lista in copertina. Spero evidentemente che il vostro elenco sia lungo!

*Susanna Ferri*

Caporedattrice



A 15 anni, m'illudevo che John Travolta, appeso al muro, sorrisse proprio a me. I giovani d'oggi sono tendenzialmente più seri e impegnati. Forse presto, alle pareti delle loro camere, appenderanno il poster pieghevole della Migros sulla sostenibilità: un giro d'orizzonte più divertente e istruttivo. [www.generation-m.ch/poster-it](http://www.generation-m.ch/poster-it)

# Non solo sulle labbra...

Una bocca truccata è sinonimo di seduzione, ma sovente il rossetto non rimane dove dovrebbe. Il colore che non resta sui bicchieri o sul fazzoletto di carta viene spesso leccato via dalle labbra, senza accorgersene. Si stima che in un anno una donna deglutisca così un rossetto intero. Alla scoperta di quello che contiene.

Testo: Petra Koci Foto: Armin Zogbaum Stilismo: Regula Wilson per europastyling.ch

## Cere e grassi

La sostanza di base è composta di cere e grassi, che garantiscono la conservabilità. Spesso si utilizza cera di carnauba, cera candelilla e olio di ricino, d'origine vegetale, cera d'api o lanolina. Questi ingredienti vengono digeriti e, in linea di massima, sono innocui per la salute.

## Paraffine

Le paraffine, una miscela d'idrocarburi, evitano che il colore sbiadisca e conservano intatta la consistenza del rossetto. C'è il sospetto che possano depositarsi nel corpo e siano difficili da smaltire. Secondo l'Ordinanza svizzera sui cosmetici, per le paraffine non vige uno speciale obbligo di dichiarazione (avvertenze). In linea di massima, devono però essere indicati tutti gli ingredienti. Sono elencate quantitativamente in ordine ascendente, ma senza riportarne le quantità.

## Sostanze profumate

Servono soprattutto per coprire l'odore delle materie prime. A partire da una determinata concentrazione, sono 26 le fragranze potenzialmente allergizzanti che devono essere contrassegnate, per informare le persone allergiche.

„Per garantire la sicurezza di un cosmetico, tutte le materie prime critiche sono già vietate o limitate per legge. Esistono inoltre i test di sicurezza, che paragonano la quantità stimata del prodotto che potrebbe giungere nel corpo in casi estremi (per i rossetti: al massimo 0,04 g al giorno) con i valori massimi delle singole materie prime considerati sicuri, compreso un margine di sicurezza. Tenendo conto che ogni ingrediente è solamente un'infinitesima parte degli 0,04 g stimati, la quantità assunta giornalmente è davvero minima.”

Petra Hube è docente di cosmetica e tossicologia all'Università di Scienze applicate di Zurigo, Wädenswil



## Pigmenti colorati

Le varie tonalità di colore, distinte dall'indice CI (*colour index*), si ottengono combinando i diversi pigmenti colorati, che, prima di poter figurare sulla lista positiva dell'Ordinanza svizzera sui cosmetici, devono dimostrare l'atossicità. Le sostanze presenti sulla lista positiva possono essere utilizzate senza problemi nelle preparazioni cosmetiche, a meno che non siano noti valori massimi oppure limitazioni nell'applicazione. Le limitazioni nell'applicazione valgono ad esempio per i pigmenti che potrebbero liberare anilina, sostanza potenzialmente cancerogena (CI 11680, CI 11920, CI 15800, CI 16230, CI 17200, CI 18050).

## Coadiuvanti e conservanti

Molte sostanze servono a rendere conservabile il rossetto o a legare in modo stabile l'acqua e gli oli, evitando così che l'acqua si separi (emulgatori). Inoltre, possono essere presenti sostanze curative e principi attivi, quali ad esempio la vitamina E o il tè bianco. Sono i cosiddetti antiossidanti, che proteggono le cellule del corpo dagli influssi nocivi. La concentrazione delle sostanze curative e dei principi attivi presenti in un rossetto è tuttavia molto bassa e risulta quindi innocua per chi ne fa uso. ●



**Covergirl  
Superidratante**

La formulazione della linea Lip Perfection è costituita per il 40 per cento di sostanze che rendono morbide le labbra, tra cui olio d'oliva e di jojoba. I prodotti contengono inoltre burro di karité, aloe vera, tè bianco e proteine della seta. Queste ultime, prodotte con seta vera, idratano le labbra, rendendole vellutate. Covergirl è in vendita in esclusiva alla Migros.

