

Erica Congiu e Sauro Martella

BIODIZIONARIO

**Guida al consumo consapevole
di cosmetici, detersivi
e prodotti alimentari**

**Difenditi dalle multinazionali
e dagli ecofurbi!**

Progetto realizzato con il supporto
del comitato scientifico dell'Associazione
Vegani Italiani Onlus

Contiene indicazioni sui prodotti
BIODIZIONARIO APPROVED

Terra Nuova Edizioni

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchina.

Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.



La carta

BioDizionario è stampato su carta Eural Offset certificata FSC e Der Blue Angel per essere ottenuta con fibre provenienti al **100% da carta straccia**, di cui almeno il 65% da raccolta differenziata. Questa scelta, rispetto a quella di carta da fibre vergini, ha consentito il risparmio di:



206 kg
di RIFIUTI

la produzione media di una famiglia di **3 persone** in oltre **52 giorni**



641 kWh
di ENERGIA

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **66 giorni**



49 kg
di CO₂

pari alle emissioni di una Fiat Grande Punto 1.4 benzina per **493 km**



4.286 litri
di ACQUA

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **10 giorni**



334 kg
di LEGNA

pari al taglio di **3 alberi**

Eco-calcolatore di Due Emme Pack, elaborazione dati di Arjowiggins realizzata da Labelia Conseil con metodo Bilan Carbone®



La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali



Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info



La biodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali



La comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

CAPITOLO 1

Chi siamo “noi” e chi sono “loro”

1.1 - Promesse e bugie...

La crescente attenzione del consumatore verso l'aspetto ecologico e naturale dei prodotti acquistati è un segnale incoraggiante che indica la volontà di immaginare e costruire un mondo migliore. Allo stesso tempo però porta con sé un rischio: quello di sdoganare una miriade di prodotti falsamente ecologici e naturali. Come riuscire a districarsi nella selva oscura del mercato globale?

La consultazione del BioDizionario.it si è affermata come sistema sicuro per evitare i prodotti “ecofurbi”, e si è dimostrata anche utile per acquisire una propria coscienza ecologica, facendo annusare la sempre più frequente “puzza di inganno”. In fondo le regole di base da tenere in considerazione sono poche e semplici.

Va innanzitutto affermato con forza che nel settore cosmetico i prezzi spropositati non sono quasi mai dovuti all'efficacia, alla qualità, né al costo degli ingredienti di un prodotto, ma principalmente a scelte di marketing dell'azienda produttrice o distributrice.

Non a caso capita frequentemente che ottimi prodotti verificati sul BioDizionario.it abbiano poi un costo molto accessibile, ben distante dal costo dei più blasonati marchi venduti nelle “oreficerie della cosmetica”.

Il BioDizionario.it nel suo ruolo di piattaforma libera e gratuita, è uno strumento che permette di ristabilire quel rapporto di fiducia tra produttore e consumatore che sta alla base di ogni sana economia e di ogni sano rapporto commerciale. Non dimentichiamo che il gesto stesso di preferire un prodotto rispetto ad un altro nei nostri acquisti, è di fatto la concessione della nostra fiducia verso il nome ed i valori di chi lo produce, un po' come andare a comprare il pane dal proprio panettiere, certi che nel produrlo avrà messo la miglior cura e tutta la sua esperienza, nello scegliere gli ingredienti migliori.

1.2 - Ecofurbi, chi sono costoro?

Da tempo nella web-community del BioDizionario.it, ci impegniamo a cercare aziende che producono prodotti la cui naturalezza ed ecologicità vada oltre quanto dichiarato sulla confezione. Ci siamo però spesso imbattuti in dichiarazioni “mascherate”, quando non addirittura “fraudolente”. Non è raro che questi prodotti vengano accompagnati da un

marketing orientato a convincere il consumatore che il prodotto stesso sia realizzato esclusivamente con ingredienti naturali e di prima qualità. Abbiamo riscontrato che spesso questo avviene con affermazioni legalmente non vincolanti come “prodotto naturale”, “amico della natura” o altre amenità, oppure attraverso una grafica che evoca una produzione artigianale con ingredienti raccolti e macinati a mano (figuriamoci!). Quando poi si mettono questi prodotti seriamente alla prova del BioDizionario.it, ci troviamo spesso davanti un pessimo prodotto assemblato con ingredienti assolutamente sintetici, sicuramente economici e probabilmente pericolosi.

Fatta questa premessa non bisogna certo pensare che non esistano in commercio prodotti amici dell’ambiente e del nostro corpo. Bisogna dire che proprio in questi ultimi anni sono molte le aziende, tra cui alcuni importanti esponenti della grande distribuzione, che hanno deciso di muoversi concretamente verso una produzione responsabile, utilizzando, spesso, proprio il nostro prezioso BioDizionario.it come riferimento per una formulazione consapevole, e addirittura certificando tali prodotti come rispondenti al severo standard “BIODIZIONARIO APPROVED”. L’elenco dei prodotti che possono vantare queste caratteristiche è liberamente consultabile sul sito www.biodizionario.it

Nonostante questo aspetto positivo del mercato gli ecofurbi continuano a proliferare. Il BioDizionario.it è l'arma migliore per stanarli e costringerli ad uscire allo scoperto. Siamo riusciti spesso nell'intento di portare le aziende a produrre formulazioni migliori, in molti casi è basto scrivere una lettera per informarle che dopo aver controllato l'elenco INCI degli ingredienti sul BioDizionario.it, vista la bassa qualità degli ingredienti utilizzati, si è presa la decisione di non comprare più quel prodotto per orientarsi invece su prodotti che mantengono le promesse indicate sulle confezioni.

1.3 - Sì, ma cosa sono gli "ingredienti INCI"?

La nomenclatura INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredients) è un vero e proprio inventario europeo degli ingredienti utilizzati per i cosmetici, che se da un lato può apparire ad un primo esame poco comprensibile, dall'altro è una vera e propria arma di difesa nella mani del consumatore che in una unica lingua valida per tutta l'Europa, permette di identificare ogni ingrediente e di valutare la serietà delle affermazioni riportate dal produttore. La normativa vigente obbliga il produttore a riportare sul prodotto cosmetico l'elenco completo degli ingredienti INCI in ordine di percentuale utilizzata. Il primo ingrediente indicato viene cioè utilizzato in quantità maggiore del secondo e così via.

Tale normativa autorizza il produttore a scrivere l'e-

lenco INCI sulla confezione invece che sul prodotto stesso.

È importante notare che l'elenco completo degli ingredienti che va obbligatoriamente stampato è quello preceduto dalla dicitura "Ingredienti:". Preciso questo perché spesso si cerca di trarre in inganno il consumatore inserendo l'elenco INCI in un posto nascosto e mettendo bene in evidenza termini come "contiene", "a base di", "con" seguiti da uno solo o pochi più degli ingredienti utilizzati senza nessuna regola oggettiva se non quella di scrivere qualcosa di vantaggioso per la vendita. In effetti si tratta esclusivamente di una tecnica pubblicitaria che niente ha a che fare con il vero elenco degli ingredienti INCI che ci tutela realmente.

1.4 - Prodotti accreditati BIODIZIONARIO APPROVED

Il BioDizionario non è soltanto un sito istituzionale dove verificare la qualità e l'eticità degli ingredienti, ma è anche e soprattutto uno standard estremamente severo a cui le migliori aziende cercano di aderire per dimostrare in modo indiscutibile la qualità dei propri prodotti. Ovviamente possono fregiarsi del marchio di garanzia BIODIZIONARIO APPROVED solo i prodotti che hanno realmente caratteristiche di qualità ed eticità molto alte. Nella specifica sezione del sito, è possibile consultare l'elenco costantemente aggiornato di tutti i prodotti che, dopo aver

superato i severi controlli, hanno potuto accedere all'uso del marchio di qualità BIODIZIONARIO APPROVED.

Anche all'interno di questo libro troverete un elenco dei prodotti attualmente certificati, almeno fino alla data di stampa di questa edizione. Per una visione più completa consigliamo comunque di consultare la lista aggiornata in tempo reale direttamente sul BioDizionario.it dove è anche possibile consultare l'etichetta in alta definizione ed accedere a molte altre informazioni aggiuntive.

1.5 - BioDizionario: diffidiamo delle imitazioni

Come ogni progetto di successo, anche il BioDizionario è stato oggetto di ispirazione per molti altri. Ci hanno spesso segnalato copie non autorizzate del BioDizionario presenti sul web, alcune con nomi simili con riferimenti ai termini "eco" e "bio" ed altre che fanno addirittura riferimento al marchio registrato "BioDizionario" commettendo un illecito e ingannando i consumatori. Al di là dei nomi più o meno simili, si tratta per lo più di copie effettuate illecitamente diversi anni fa, che non hanno più niente a che fare con il giudizio del vero BioDizionario.it che in tutti questi anni è stato costantemente aggiornato secondo criteri rigorosi.

L'utilizzo da parte di questi siti dei semafori, simbologia inventata dal BioDizionario quasi vent'anni

fa, contribuisce a confondere e ingannare i lettori e gli internauti. Ovviamente i giudizi espressi dal vero BioDizionario non hanno niente a che fare con i giudizi ottenuti da questi siti contraffatti e le aziende che riescono a rendere conformi i propri prodotti al severo standard del BIODIZIONARIO APPROVED, riportano sempre sul prodotto il marchio originale ed il codice di controllo che permette di verificare che il prodotto non sia un falso. Scanso equivoci invitiamo quindi a controllare direttamente sul sito ufficiale www.biodizionario.it se il prodotto che abbiamo in mano è realmente rispettoso dello standard BIODIZIONARIO APPROVED. Diffidiamo delle imitazioni!

Indice

Capitolo 1

Chi siamo “noi” e chi sono “loro” **3**

- 1.1 - Promesse e bugie... 3
- 1.2 - Ecofurbi, chi sono costoro? 4
- 1.3 - Sì, ma cosa sono gli “ingredienti INCI”? 6
- 1.4 - Prodotti accreditati BIODIZIONARIO APPROVED 7
- 1.5 - BioDizionario: diffidiamo delle imitazioni 8

Capitolo 2

Il consumatore consapevole e le sue esigenze **10**

- 2.1 - Impariamo a leggere un'etichetta 10
- 2.2 - Naturale, vegetale, ecologico: ci si può fidare? 12
- 2.3 - Cos'è un cosmetico eco-bio 16

Capitolo 3

Le Certificazioni **19**

- 3.1 - Certificazioni eco-bio: quali sono e cosa garantiscono 19
- 3.2 - Le certificazioni internazionali 20
- 3.3 - Le Certificazioni europee 29
- 3.4 - Certificazioni Extra UE 36
- 3.5 - Le Certificazioni italiane 38

Capitolo 4

Il vero cosmetico eco-bio **49**

- 4.1 - Ecologia e sobrietà 49
- 4.2 - Testato su animali o no? Un po' di chiarezza 50
- 4.3 - Dove acquistare gli eco-cosmetici? 52

4.4 - Come riconoscere gli eco-cosmetici?	53
4.5 - La formulazione di base dei cosmetici	55

Capitolo 5

Appunti di viaggio e leggende metropolitane

63

5.1 - Il petrolatum fa male alla pelle?	63
5.2 - La presunta cancerogenicità del Sodium Laureth Sulfate (SLS o Sles)	64
5.3 - Detergenti delicati...si fa per dire	66
5.4 - Parabeni o cessori di formaldeide?	67
5.5 - Il D-limonene viene estratto dai copertoni usati?	68
5.6 - L'acido lattico deriva dal latte?	68
5.7 - Gli smalti per unghie sono pericolosi?	69
5.8 - Le candele profumate sono tossiche?	71
5.9 - Meglio i saponi solidi o liquidi?	72
5.10 - Detersivo liquido o in polvere?	73
5.11 - Canditi nel panettone?	75
5.12 - Frutta e verdura non cruelty free?!?	76
5.13 Siamo vittime del consumismo?	78
5.14 - L'allume di potassio	78
5.15 - Oil pulling: panacea di tutti i mali o potenziale rischio?	80
5.16 Il BioDizionario.it e le aziende produttrici	81

Capitolo 6

Domande e risposte

83

6.1 - Le noci nepalesi funzionano?	83
6.2 - Una crema miracolosa?	84
6.3 - Pompelmo come antibiotico naturale?	85
6.4 - Nocciolo di pesca antitumorale?	85

6.5 - BICARBONATO: come utilizzarlo in modo corretto	86
6.6 - ACIDO CITRICO: come utilizzarlo in modo corretto	88
6.7 - ACETO: come utilizzarlo in modo corretto	90
6.8 - OLIO DI COCCO: come utilizzarlo in modo corretto	91
6.9 - Prezzi degli ingredienti	94
6.10 - Palline di ceramica per lavatrice	95
6.11 - ALOE e autoproduzione cosmetica	96
6.12 - Una tinta per capelli ecosostenibile e non nociva??	96
6.13 - Analisi veloce INCI	97

Capitolo 7

Come consultare il BioDizionario 99

Come viene valutato ogni ingrediente?	100
7.1 - BioDizionario COSMETICO	101
7.2 - BioDizionario ADDITIVI ALIMENTARI	111
7.3 - Ingredienti SICURAMENTE ANIMALI	119
7.4 - Ingredienti di derivazione PROBABILMENTE ANIMALE	121
7.5 - Elenco delle aziende BIODIZIONARIO APPROVED	122
7.6 - Approfondimenti in Internet	122

Conclusioni 123

Gli autori 124

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Erica Cangiu e Sauro Martella

Editing: Gabriele Bindi
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2018, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: settembre 2018

Ristampa

VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018

Collana: Stili di vita

ISBN: 9788866814023

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Finalmente l'esperienza e l'imponente lavoro del **BioDizionario.it** – piattaforma libera e gratuita che da 20 anni è punto di riferimento dei settori dell'ecocosmesi, della detergenza e dell'alimentazione – sono disponibili anche in forma cartacea.

Il libro aiuta a decifrare le etichette e a comprendere, attraverso l'INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*), se gli ingredienti di saponi, cosmetici e detergenti sono rispettosi dell'ambiente e della nostra pelle. Propone inoltre una valutazione accurata dei criteri di ecologia, efficacia ed eticità di numerosi prodotti.

Una guida affidabile, che permette una rapida consultazione e una pronta risposta a tutti i dubbi del consumatore critico; una bussola per orientarsi tra i miti e le false credenze che circolano nel mondo del naturale.



Sauro Martella, toscano trasferito nella verde Umbria, nel 1999 fonda Promiseland.it e nel 2009 crea il disciplinare etico VEGANOK, utilizzato da oltre 1000 realtà nel mondo.

Erica Congiu, biologa nutrizionista ed esperta in bio-cosmesi, è responsabile del controllo etichette dei prodotti VEGANOK e BIODIZIONARIO APPROVED.



www.terranuova.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it