

# Dentifrici penalizzati da perturbatori endocrini e allergeni

I produttori promettono denti bianchi e un sorriso smagliante. Ma non bisogna dar troppo credito a queste dichiarazioni. Abbiamo testato tredici dentifrici per aiutarvi nella scelta di questo prodotto di uso quotidiano.

Il più fedele alleato per l'igiene orale non è sempre innocuo. Tra definizioni misteriose, presenza di perturbatori endocrini e potere abrasivo – a volte impossibile da stabilire – è difficile capire quale sia il dentifricio che si prende cura efficacemente e senza rischi dei nostri denti. Per sapere cosa contengono i tubetti, ne sono stati esaminati tredici di quelli che troviamo in commercio. E come succede regolarmente, non sono le marche più care a essere le migliori.

Che siano venduti in farmacia o nei grandi magazzini, i dentifrici sono considerati prodotti cosmetici. Questo significa che non è necessario dimostrare la loro efficacia prima di metterli in commercio. L'unico obbligo che hanno i fabbricanti è quello di garantire che siano innocui e conformi a una lista di ingredienti autorizzati o vietati. Per

questo motivo, affermazioni come "si prende cura delle gengive", "per denti sensibili" o "antitartaro" non hanno nessun fondamento. Meglio non fidarsi troppo.

## Fluoro

Ma dichiarazioni non verificabili non significano che il dentifricio non sia efficace nella prevenzione. Pulirsi i denti con un dentifricio al fluoro è infatti una buona profilassi contro la carie. I risultati sono già visibili a partire da un contenuto di 1000 ppm (o parti per milione). E più il tasso di fluoro è alto, maggiore sarà l'efficacia della pasta dentifricia. In quasi tutte quelle del test si situa fra i 1000 e i 1500 ppm. Scegliete quelle con un alto contenuto. Ma attenzione, l'eccesso di fluoro può essere pericoloso per i bambini.












## Perturbatori endocrini

Meno rallegrante è la questione dei perturbatori endocrini. Come altri prodotti per l'igiene, il dentifricio potrebbe contenere sostanze tossiche che interferiscono con il nostro sistema ormonale.

Queste sostanze sono da evitare. Nei dentifrici, i perturbatori endocrini più diffusi sono il propylparaben e il triclosan. Quest'ultimo è doppiamente indesiderabile perché è un antibatterico al quale i microbi potrebbero sviluppare una resistenza.

La marca Colgate è l'unica a contenere ancora il triclosan. Mentre Sensodyne ed Elgydium contengono del propylparaben. Sostanze inaccettabili in prodotti che si usano quotidianamente!

-  Molto buono
-  Buono
-  Soddisfacente
-  Poco soddisfacente
-  Insufficiente

					
	<b>DENTAMED</b> Bluefresh Qualité & Prix	<b>SIGNAL</b> Anticarie	<b>WELEDA</b> Dentifricio salino	<b>CANDIDA</b> Peppermint	<b>ELMEX</b> Sensitive Plus
<b>Distributore</b>	Coop	Coop	Coop	Migros	Migros
<b>Prezzo (fr.) / Contenuto (ml)</b>	3.70 / 125	2.75 / 125	6.70 / 75	2.95 / 125	3.85 / 75
<b>Tasso di fluoro (ppm)</b>	1450	1450	senza fluoro	1490	1400
<b>Abrasività segnalata</b>	soft	50	20	20	n.i.
<b>Perturbatori endocrini (40%)</b>					
<b>Allergeni (25%)</b>					
<b>Menzione dell'abrasività (20%)</b>					
<b>Ambiente (15%)</b>					
<b>GIUDIZIO GLOBALE (%*)</b>	 <b>96</b>	 <b>90</b>	 <b>90</b>	 <b>85</b>	 <b>84</b>

\* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

n.i.: non indicato

**Allergeni**

Per svolgere questo test sono stati presi in considerazione anche gli allergeni, in particolare i profumi, e la presenza di sostanze dannose per l'ambiente. Anche in questo caso, i peggiori sono Colgate e Elgydium.

**Abrasività**

Ultimo criterio esaminato: l'abrasività. La maggior parte dei dentifrici hanno un potere decapante. Questo effetto è misurato ed espresso dall'indice di abrasività relativo della dentina (relative dentin abrasivity o RDA). Tanto più è alto questo indice e tanto maggiore è la capacità pulente del dentifricio. Il rovescio della medaglia è che se è troppo elevato, può causare lesioni della dentina o dello smalto.

Secondo la Clinica di medicina dentaria preventiva di parodontologia e cariologia dell'Università di Zurigo, l'indice RDA nell'uso quotidiano e in assenza di patologie dovrebbe essere inferiore a 80.

Purtroppo l'indice di abrasività non figura sulle etichette di numerosi dentifrici. Per questo motivo, gli autori del test hanno contattato il servizio clientela di Gaba Svizzera per chiedere informazioni sull'RDA dei loro prodotti (Colgate, Meridol,

Elmex) e hanno così appreso che questi valori sono considerati confidenziali. Un atteggiamento che denota una mancanza di responsabilità nei confronti dei consumatori: si tratta pur sempre di un prodotto che finisce in bocca tre volte al giorno. Un'assenza di trasparenza che ha pesantemente penalizzato nove dei tredici dentifrici del test.

Infine, il dentifricio da solo non è sufficiente per una corretta igiene orale. "Più del prodotto, è soprattutto l'azione meccanica dello spazzolamento che risulta efficace", spiega un medico dentista che raccomanda anche l'uso di spazzolini con setole morbide per non ferire le gengive.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO J.L. BARMAVERAIN

**Consigli ACSI**

**L'eccesso di fluoro nuoce ai più piccoli**









Nei bambini, durante il periodo di mineralizzazione della dentizione e dello sviluppo delle arcate, un eccesso di fluoro può provocare una fluorosi dentaria, che si manifesta con cambiamenti estetici dello smalto (macchie).

"Il problema con i bambini è che inghiottono il dentifricio. Ma il fluoro è già presente nell'acqua e nel sale", spiega il dentista. Per evitare il problema, fino a 6 anni, bisognerebbe privilegiare i dentifrici per i bambini il cui tenore di fluoro non eccede i 500 ppm o una pasta senza fluoro.



**Dentamed Bluefresh  
Qualité & Prix (Coop)**

Il primo del test ha una composizione impeccabile anche se non indica con precisione l'indice di abrasività relativa della dentina: sull'imballaggio figura solo la menzione "soft".

							
<b>DENTOFIT</b>	<b>MERIDOL</b>	<b>TRISA</b>	<b>SENSODYNE</b>	<b>COLGATE</b>	<b>SENSODYNE</b>	<b>COLGATE</b>	<b>ELGYDIUM</b>
Multicare	Alito sicuro	Intensive care	Repair and protect	Total Original	Rapid	Total Pro-Zahnfleisch	Antiplacca
Aldi	Migros	Coop	Coop	Coop	Coop	Coop	Manor
1.49 / 125	4.40 / 75	4.90 / 75	7.20 / 75	3.- / 100	5.85 / 75	4.20 / 75	8.40 / 100
1450	1400	1490	1100	1450	1040	1450	senza fluoro
n.i.	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.
🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	🔴	🔴
🟢	🟢	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴
🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🟢	🔴
78	74	69	68	34	30	29	25

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente