

Sprawdź, co kryje się w twoim kosmetyku



Nie bez powodu mówi się o tym, aby kobiety w ciąży ograniczały kontakt z substancjami chemicznymi.

Nawet te z pozoru niegroźne, bo znajdujące się w kosmetykach czy żywności, mogą wpływać negatywnie na rozwój ich nienarodzonych jeszcze dzieci.

■ TEKST: MAŁGORZATA WÓJCIK



NASZ EKSPERT

dr n.med.

Anetta Karwacka

specjalista ginekolog-położnik
www.gynccare.pl

Naukowcy z University of California w San Francisco zbadali kobiety oczekujące dziecka i odkryli, że każdego dnia miały one na skórze ponad 160 różnych substancji chemicznych. Głównie były to składniki kosmetyków. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że wiele z nich było szkodliwych – i to nie tylko dla skóry przyszłych mam, ale i dla płodu.

Okazuje się, że część substancji znajdujących się w środkach do higieny i codziennego użytku tj. w mydłach, szamponach, pastach do zębów, dezodorantach, kremach, balsamach, lakierach, sprejach na komary, płynach do prania, mycia i dezynfekcji powierzchni w gospodarstwach domowych, a także w opakowaniach kosmetyków i w żywności ma działanie zaburzące gospodarkę hormonalną. Przewlekła ekspozycja na te składniki wpływa niekorzystnie na zdrowie, w tym na płodność. Szkodliwe związki mogą odpowiadać za problemy z zajściem w ciążę, mieć niekorzystny wpływ na rozwój

płodu. Naukowcy umieszczają na liście takich substancji coraz więcej składników. Jednocześnie apelują do kobiet oczekujących dziecka, aby stosowały jak najmniej kosmetyków i innych preparatów, a jeśli już muszą, to aby wybierały na półkach sklepowych te o jak najbardziej naturalnym i bezpiecznym składzie. O endokrynnie czynnych składnikach znajdujących się w kosmetykach rozmawiamy z dr n. med. Anetą Karwacką, specjalistą ginekologiem-położnikiem.

● **Pani Doktor, co to dokładnie znaczy, że niektóre składniki chemiczne są endokrynnie czynne?**

– Wraz z industrializacją społeczeństw wysokorozwiniętych pojawia się coraz większe ryzyko narażenia na działanie rozpuszczalnych w środowisku substancji mające zdolność interakcji z układami wydzielania wewnętrznego. Nazywamy je egzogennymi związkami endokrynnymi (angielski skrót: EDCs). Do ekspozycji dochodzi drogą przezskórną, wziewną i pokarmową. Mechanizm

potencjalnego wpływu tych składników wiąże się z ich podobieństwem do naturalnych cząsteczek, przez co imitują one przede wszystkim hormony steroidowe (m.in. hormony płciowe), wiążą się z ich receptorami, zmieniają ich sygnalizację, a tym samym produkcję, magazynowanie i metabolizm. Niektóre z tych związków wpływają też bezpośrednio na hormony gonadotropowe produkowane przez przysadkę mózgową (jak FSH, LH) zaburzając funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-jajnik lub jądro. Inne wpływają na stężenia niektórych enzymów komórkowych. Wiemy też, że niektóre z substancji endokrynnie czynnych mogą zaburzać homeostazę, czyli równowagę hormonów tarczycy.

Od lat liczba publikacji badających związek pomiędzy wpływem tych substancji na zdrowie zwierząt i ludzi rośnie, podobnie jak liczba związków zaliczanych do tej grupy. Mechanizmy działania tych substancji nie są jeszcze do końca poznane, co wynika z faktu, że skutki ekspozycji na te czynniki środowiskowe są trudne do zaobserwowania.

● **Jakie mogą być skutki działania związków endokrynnie czynnych na organizm człowieka?**

– Takich skutków może być bardzo wiele, wybrane związki z tej grupy na przykład wpływają na zaburzenia funkcji tarczycy i otyłość. Są także badania oceniające wpływ ekspozycji na związki z tej grupy na rozwój psychoruchowym dzieci. Ale w kontekście macie-

ryżństwa trzeba powiedzieć, że związki te mogą prowadzić przede wszystkim do obniżenia płodności. Dramatyczny wzrost liczby par borykających się z niepłodnością jest obecnie wiązany właśnie z możliwą ekspozycją na związki z grupy EDCs. Związki te wpływają na płodność zarówno kobiety, jak i mężczyzny. Prowadzą do obniżenia parametrów nasienia, wydłużają czas do ciąży, ponadto są doniesienia w literaturze, że mogą mieć związek z poronieniami. Podejrzewamy również, że istnieje potencjalny związek pomiędzy narażeniem kobiety ciężarnej na wybrane związki z tej grupy a ustanowieniem pierwotnego potencjału płodnego płodów. W swojej pracy doktorskiej zajmowałam się badaniem wpływu wybranych związków EDCs na potencjał płodny. Ekspozycja na te związki moduluje rezerwę jajnikową w okresie rozrodczym, co może mieć w przyszłości wpływ na szansę na posiadanie potomstwa.

● **Potencjał płodny – co to znaczy?**

– Każda kobieta rodzi się z jakąś pulą pierwotnych pęcherzyków jajnikowych, które w okresie rozrodczym dojrzewają – ta pula to rezerwa jajnikowa. Badania pokazują, że możliwy jest wpływ tych substancji z grupy EDCs na procesy od-

powiedzialne za ustanowienie początkowej rezerwy jajnikowej, która ustalana jest w czasie życia płodowego. Ale związki te zagrażają również potencjałowi płodnemu u płodów męskich, mówi się także o ich wpływie na procesy związane z dojrzewaniem płciowym dzieci.

● **Część ze związków endokrynnie czynnych jest też chyba kancerogenna?**

– Tak, liczba nowotworów w krajach wysokorozwiniętych stale narasta, co może być związane z narażeniem na szkodliwe substancje chemiczne. Mowa tu

głównie o nowotworach hormonozależnych, czyli np. o raku piersi u kobiet czy prostaty u mężczyzn. Ponadto, badania potwierdziły związek pomiędzy narażeniem na benzofenon (znajdujący się w filtrach UV) a występowaniem czerniaka skóry i związek ekspozycji na formaldehyd ze wzrostem ryzyka występowania niektórych białaczek.

● **Które Pani zdaniem związki stosowane do produkcji kosmetyków i przedmiotów codziennego użytku są najbardziej szkodliwe? Gdzie można je znaleźć?**

– Najbardziej szkodliwe substancje to związki zaburzące gospodarkę hormonalną oraz związki o właściwościach drażniących, wysuszających, sprzyjające przekrwieniu i powodujące nadmierne przedostawanie się szkodliwych substancji do ustroju. To parabeny, ftalany, triklosan, pyretroidy i inne.

● **Czy oficjalnie producentom wolno używać tych groźnych składników?**

– O obecności lub wycofaniu danej substancji z kosmetyków decyduje w Europie Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Konsumentów zwany SCCS, działający przy Komisji Europejskiej, o obecności w pożywieniu – EFSA (European Food Safety Authority). W rekomendacjach SCCS, ze względu na udowodnione działania niepożądane (drażniące, uczulające, karcinogenne czy zaburzące gospodarkę hormonalną) szereg związków stosowanych do produkcji kosmetyków i innych środków do higieny osobistej oraz codziennego użytku zostały objęte regulacjami odnośnie dopuszczalnych stężeń. W USA natomiast w wyniku danych dotyczących działań niepożądanych, w roku 2017 FDA wprowadziło całkowity zakaz stosowania triklosanu w produkcji zarówno środków higieny osobistej, jak i w pożywieniu. Jeśli chodzi o bisfenol A to nie ma żadnych regulacji, chociaż literatura naukowa potwierdza jego niekorzystne działanie. Na razie FDA wydała zakaz stosowania go wyłącznie do produkcji butelek niemowlęcych, ale w innych opakowaniach, zwłaszcza tych najtańszych, nadal do można znaleźć. Niestety zarówno w USA jak i w Europie nie wszystkie jeszcze substancje o możliwym potencjale zaburzającym funkcjonowanie

układu hormonalnego, o działaniu drażniącym czy uczulającym doczekały się regulacji. Natomiast warto wspomnieć, że Komisja Europejska potwierdziła, że formaldehyd zostanie zakazany do stosowania we wszystkich kategoriach produktów kosmetycznych. Zakaz obejmie zarówno ten stosowany jako konserwant, jak i formaldehyd stosowany w produktach do utwardzania paznokci.

● **Dlaczego stosowanie bezpiecznych kosmetyków, bez wspomnianych związków endokrynnie czynnych jest ważne dla kobiet oczekujących dziecka?**

– Skóra kobiet ciężarnych jest bardziej podatna na podrażnienia i wysuszenie. Kobiety w ciąży są bardziej narażone na rozwój alergii skórnych (dermatoz kontaktowych) w tym skóry sromu oraz na rozwój infekcji intymnych. Rozpuchnięcie, przekrwienie, przerost błony śluzowej pochwy, zwiększenie wydzieliny pochwowej i zmniejszenia kwasowości środowiska pochwy sprzyjają stanom zapalnym (grzybiczym, ale też bakteryjnym i wirusowym). Dodatkowo czynniki zwiększające ryzyko zapaleń pochwy to również niewłaściwa higiena sromu oraz korzystanie z produktów alergizujących i drażniących, zwłaszcza niewłaściwych płynów do higieny intymnej czy niewłaściwych wkładek higienicznych.

● **Jak w takim razie powinna postępować kobieta, aby nie zagrozić zdrowiu swojemu i swojego dziecka?**

– Nie da się, niestety, całkowicie uniknąć kontaktu ze związkami endokrynnie czynnymi. Ale można ten kontakt ograniczyć do minimum. Ważne, aby ekspozycja na szkodliwe składniki była jak najmniejsza i jak najrzadsza. Wiadomo, że większość substancji EDCs jest nietrwała: przez kilka minut krążą w organizmie, a potem są metabolizowane i wydalane. Dlatego warto ograniczyć liczbę stosowanych produktów (zamiast 5 różnych preparatów, stosować jeden) i ich ilość. Każdego dnia nakładamy na siebie mnóstwo kremów, perfum, balsamów, które tak naprawdę nie są potrzebne – nawilżają skórę na chwilę, dają zapach na moment... Lepiej dbać o nawilżenie skóry za pomocą diety i dobrej kondycji organizmu oraz stosując mydła lub balsamy pozbawione substancji szkodliwych.

● **Na co w takim razie zwracać uwagę przy kupnie kosmetyków w okresie ciąży i jej planowania?**

– Kosmetyki i środki higieny w tym płyny do higieny intymnej stosowane przez ciężarne powinny być pozbawione substancji zaburzających funkcjonowanie układu endokrynnego i także o właściwościach wysuszających i drażniących takich jak barwniki, substancje zapachowe. Powinny być bezzapachowe, naturalne, bez barwników, certyfikowane przez międzynarodowe organizacje na przykład AllergyCertified, która potwierdza, że produkty są bezpieczne dla zdrowia, minimalizujące ryzyko alergii, pozbawione substancji zmieniających gospodarkę hormonalną. Na rynku polskim są już produkty posiadające taki certyfikat (np. Organic, Derma), które są dostępne w dużych sieciach drogerii. To ogromne ułatwienie dla pacjentek przy wyborze produktów. Oczywiście możemy dokładnie studiować listę składników, ale dla

SUBSTANCJE, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ

Wśród związków z grupy EDCs, które są powszechnie stosowane do produkcji przedmiotów codziennego użytku w tym kosmetyków, należy wymienić należy:

- parabeny – używane do produkcji kosmetyków opartych na wodzie tj. mydła, szampony, kremy, balsamy, płyny do kąpieli, tusze do rzęs ale również żywności, dodawane są do deserów owocowych, galaretek, esencji kawowych, dżemów, zup, marynat, słodzików, barwników organicznych, aromatów podatnych na grzyby i bakterie;
 - ftalany – powszechnie stosowane do produkcji tworzyw sztucznych tj. płytek winylowych i podłóg z tworzyw sztucznych ale również do produkcji odzieży, opakowań do żywności, kosmetyków i zabawek;
 - triklosan – używany najczęściej w antybakteryjnych mydłach, środkach dezynfekcyjnych, dezodorantach, pastach do zębów, płynach do pukania ust, kosmetykach, tkaninach antybakteryjnych;
 - pyretroidy – przede wszystkim używane do produkcji żywności, ale także używane do produkcji mydeł, szamponów, środków do zwalczania owadów np. spreje na komary itp., płynów do mycia i zwalczania roztoczy w domach i zakładach publicznych;
 - bisfenol A – stosowany do produkcji tworzyw sztucznych, głównie butelek, poliwęglanów, polieterów, polisulfonów, żywic epoksydowych (np. wyścielających metalowe puszki do przechowywania żywności) ale także wykorzystywany jako przeciwutleniacz w środkach spożywczych i kosmetycznych;
 - niektóre związki używane jako filtry UV tj. benzofenon, oxybenzon, octyl methoxycinnamate, ethylhexyl methoxycinnamate czy homosalte używane także do produkcji kremów, balsamów, podkładów kosmetycznych.
- Wśród związków drażniących lub sprzyjających rozwojowi alergii używanych przede wszystkim w kosmetykach i środkach higieny osobistej należy wymienić:
- filtry UV (Octocrylene, Homosalate)
 - konserwanty: Methylisothiazolinone /MIT, Methylchlorisothiazolinone/MCI
 - substancje myjące i pianotwórcze: SLS-y, czy bardziej od nich oczyszczone SLES-y
 - formaldehyd i pochodne
 - składniki zapachowe
 - barwniki

wielu osób nie jest to łatwe zadanie. Jeżeli mówimy o żywności to jeszcze trudniejsze zadanie. Przede wszystkim ciężarne powinny ograniczyć kontakt z bisfenolem A zawartym przede wszystkim w plastikowych opakowaniach i z pestycydami. Tu też chciałabym wspomnieć o fenolu, zawartym w szkodliwych związkach pochodzenia roślinnego. Ekspozycja na fenole przypomina działanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, które w ciąży są niedozwolone – może prowadzić do przedwczesnej restrykcji przewodzenia tętniczego u płodów. Związki te znajdują się np. w herbatach, owocach drobno pestkowych, niektórych cytrusach itp.

● **Dziękuję za rozmowę.**