

Barriere invisibili e isolamento forzato: quando l'eccesso di profumazioni invade e degrada l'aria che respiriamo



Foto © MCS Rosenheim

Molti utenti non sanno che numerosi ingredienti delle fragranze sono sostanze nocive che possono causare vari problemi di salute acuti e cronici e sono dannose anche per gli organismi ambientali. L'uso di fragranze è spesso visto come una "scelta personale", sebbene contribuisca ad aumentare l'inquinamento atmosferico, che inquina l'aria che gli altri respirano. Le persone intolleranti alle fragranze sperimentano effetti immediati. Uno studio recente illustra il significativo impatto sulla loro salute e sulla qualità della loro vita. Tuttavia, molte persone potrebbero non rendersi nemmeno conto che i loro problemi di concentrazione o altre difficoltà simili siano correlati alle fragranze, come dimostra questa citazione di un partecipante al sondaggio: *"Non sono mai stato in grado di lavorare. Ho scoperto il motivo solo 16 anni dopo"*. [1]

Sondaggi rappresentativi a livello internazionale hanno dimostrato che tra il 20% e il 35% della popolazione adulta soffre di problemi di salute dovuti all'esposizione a prodotti contenenti fragranze [2]. Un sondaggio online internazionale, della durata di sei mesi (2024-2025), si è rivolto specificamente a individui sensibili alle profumazioni, al fine di approfondire i loro sintomi, le strategie di coping (fronteggiare, reagire, resistere, gestire), la qualità della vita e l'impatto sulla partecipazione alla vita sociale. A seguito del sondaggio, sono stati analizzati oltre 3.100 questionari compilati da 48 Paesi. La maggior parte dei partecipanti proveniva dalla Germania (941) e dagli Stati Uniti (928). Quasi tutti gli intervistati hanno anche riferito di aver ricevuto diagnosi di condizioni croniche pregresse (una media di 3,6 a persona). I gruppi di pazienti più fortemente rappresentati erano quelli con allergie (pollini, alimenti, allergia da contatto con fragranze, ecc.), Sensibilità Chimica Multipla (MCS), malattie autoimmuni, emicrania e asma. Il 31% degli intervistati tedeschi riferisce di avere una grave disabilità riconosciuta. I tre settori occupazionali più frequenti in cui gli individui sensibili alle fragranze in questo sondaggio lavorano o hanno lavorato sono: (1) assistenti sociali, educatori, insegnanti; (2) personale d'ufficio e di assistenza; (3) operatori sanitari, medici, clinici e fisioterapisti.

Alcuni punti salienti dello studio [1]:

"L'allergia alle fragranze mi ha rovinato la vita." [3]

I partecipanti al sondaggio hanno attribuito in media 10 sintomi diversi al contatto con le fragranze. I più frequentemente menzionati, in base a una lista di 12 aree di disturbo, sono stati problemi cognitivi, emicrania/mal di testa, seguiti da problemi alle mucose e alle vie respiratorie. Tre quarti dei sintomi sono stati classificati come *"piuttosto pronunciati"* o *"gravi"*. La forma più comune di intolleranza alle fragranze, l'allergia da contatto con reazioni cutanee visibili, si è classificata solo al terzultimo posto nella classifica dei sintomi. Quasi tutti i soggetti interessati hanno anche segnalato problemi nell'inalazione

delle fragranze, così come il 94% di tutti i partecipanti al sondaggio. L'inalazione è la principale via di esposizione e gli individui intolleranti alle fragranze possono reagire anche alle concentrazioni più basse. Alcuni partecipanti hanno segnalato ulteriori sintomi molto gravi associati alle fragranze; più di un terzo ha persino riportato un collasso fisico.

Naturalmente, i sintomi segnalati non possono includere potenziali effetti sulla salute a lungo termine, sui quali vi sono crescenti avvertenze in relazione alle fragranze.

“Continuavo a collassare (al lavoro) e un giorno ho avuto un arresto cardiaco.” [3]

Ulteriori segnalazioni di individui sensibili alle fragranze che descrivono sintomi gravi includono, ad esempio, reazioni anafilattiche/anafilattoidi, movimenti involontari simili al Parkinson, perdita della vista (che può portare a cecità temporanea), sintomi simili all'ictus, crampi muscolari incontrollabili e molto altro. Solo nel 6% circa dei casi la durata dei sintomi è limitata al contatto diretto con la fragranza. Quasi un terzo delle persone colpite riferisce che i sintomi correlati all'esposizione durano più di un giorno; molti scrivono persino di essere costretti a letto per almeno una settimana. Quattro quinti dei partecipanti affermano di soffrire di intolleranza alle fragranze da oltre cinque anni, con una sensibilità che per la maggior parte aumenta nel tempo. In media, quasi il 65% degli intervistati ha anche l'impressione che l'uso di fragranze sia aumentato. Questa opinione è condivisa da un numero significativamente maggiore di partecipanti provenienti dall'Austria (77%), dal Regno Unito (70%) e dalla Germania (74%) [1]. Infatti, il mercato tedesco delle fragranze è cresciuto in media del 15,3% annuo dal 2018 al 2023 [4].

“Non abbiamo nessun altro posto dove andare e non possiamo far entrare nessuno in casa nostra.” [3]

Tra il 40% e il 60% dei partecipanti riferisce di riscontrare problemi generali nelle situazioni quotidiane a causa della propria intolleranza alle fragranze, come l'uso dei mezzi pubblici, fare compere o le visite mediche. Questo perché devono aspettarsi ovunque l'esposizione alle profumazioni e quindi l'insorgenza di sintomi. La maggior parte non è a conoscenza di alcuna normativa che vieti l'uso di fragranze negli edifici pubblici, negli istituti scolastici o nei luoghi di lavoro della propria regione.

La mancanza di accessibilità colpisce anche gli studi medici e le cliniche, compromettendo notevolmente l'assistenza medica, come indicato rispettivamente dall'85% e dal 79% degli intervistati, che l'hanno valutato tale impatto come "prevalentemente" o "generalmente" negativo. Nell'ambito dell'assistenza domiciliare, il 91% di coloro che vi fanno affidamento si sente prevalentemente/generalmente danneggiato dall'uso di fragranze da parte di medici o operatori sanitari. Due terzi dei partecipanti lamentano di trovare scarsa comprensione per la propria intolleranza alle fragranze nelle strutture sanitarie. La metà degli intervistati ha valutato il supporto ricevuto dai medici in questo ambito come inadeguato o scarso.

“Ho provato tutto. Ho venduto la mia casa, i miei veicoli e i miei beni per permettermi dottori, medicine alternative ed erboristi, e non ho trovato una cura.” [3]

I prodotti senza profumo rappresentano un'alternativa importante per le persone sensibili, ma la maggior parte dei partecipanti li ha valutati come inadeguati o scadenti. Le ragioni principali sono la mancanza di un'etichettatura chiara e di usabilità (contaminazione con "fragranze di seconda mano", ad esempio, provenienti da altri articoli).

Alla domanda sulle opzioni di supporto, le poche valutazioni positive si sono concentrate sui gruppi di auto-aiuto. Sebbene ciò possa comportare solo uno scambio di esperienze, è necessario un maggiore supporto in materia di tutela della salute, sicurezza dei pazienti, accessibilità e campagne di sensibilizzazione. Molti partecipanti al sondaggio hanno dichiarato di non essere a conoscenza di alcun ente ufficiale idoneo a cui rivolgersi per le proprie problematiche. Oltre il 90% ha confermato che l'onnipresenza delle fragranze li costringe a ritirarsi dalla vita sociale in misura variabile. Secondo le loro stesse dichiarazioni, oltre due terzi degli intervistati hanno affermato che ciò si applica in modo molto forte o quasi totale. L'intolleranza alle fragranze costringe oltre tre quarti dei partecipanti al sondaggio a un crescente isolamento [1]. Ciò porta all'invisibilità di una minoranza relativamente vasta, considerando che nei Paesi con uno stile di vita industrializzato, circa un terzo della popolazione è sensibile alle fragranze [2].

“Non c'è sostegno; la gente pensa che te lo stia inventando.” [3]

Molte persone che non soffrono di intolleranza alle fragranze non provano empatia per chi soffre di questa condizione e per l'entità dello stress associato. Di conseguenza, chi ne soffre, tra le altre cose, non è preso sul serio per quanto riguarda i propri problemi e i sintomi correlati alle fragranze (ad esempio, circa il 50% da familiari/parenti, team di studi medici, sul lavoro/università e circa il 40% dei vicini/proprietari di casa e nelle cliniche). Tre quarti degli intervistati riferiscono di aver subito reazioni negative a causa della loro intolleranza alle fragranze, come il mobbing sul posto di lavoro. Oltre la metà degli intervistati afferma di aver cambiato lavoro a causa dell'esposizione alle fragranze e uno su due dichiara addirittura di aver perso il lavoro. Molti partecipanti lamentano anche la perdita di contatti sociali come amicizie (59%), colleghi (43%), familiari (36%) o persino partner (17%) a causa della loro intolleranza alle fragranze.

“Ho dovuto andare in pensione anticipata perché non mi era permesso chiedere agli studenti di astenersi dall'uso di profumi.” [3]

Sebbene le persone intolleranti ai profumi vivano in una situazione di isolamento e siano quindi confinate nelle proprie abitazioni, spesso non trovano sicurezza nemmeno lì. Molti segnalano problemi di salute causati da profumi invadenti provenienti dai vicini (a volte nonostante le finestre chiuse) (4/5); da emanazioni portate da prodotti e indumenti (profumazioni di seconda mano) (4/5); o da fragranze provenienti dai coinquilini (oltre la metà). Poiché solo il 4% degli intervistati non ha problemi a soggiornare in hotel, le persone colpite (quasi il 55%) devono, se necessario, pernottare altrove e segnalare luoghi come automobili, balconi, verande, tende, scantinati, uffici, capanni, chiese, foreste, sotto i ponti, nei cimiteri. Alla domanda su una valutazione complessiva se l'esposizione alle fragranze comprometta la qualità della vita, oltre un terzo ha risposto *“Quasi*

completamente (nel senso di: *nessuna qualità della vita*)" e un altro 40% circa ha risposto "gravemente".

“Attualmente vivo nella mia macchina perché sono finanziariamente rovinato dopo cinque traslochi...” [3]

Per le persone sensibili, l'accessibilità significa anche ambienti privi di fragranze, che, secondo gli studi, sono stati dimostrati correlati a una migliore qualità dell'aria interna e quindi apportano benefici anche alla salute della popolazione in generale. L'American Medical Association, ad esempio, incoraggia le strutture sanitarie e le agenzie governative ad adottare e promuovere politiche di prodotti privi di fragranze e a sostenere l'uso di prodotti senza profumazioni. Ulteriori risultati dell'indagine, citazioni e grafici sono disponibili nella pubblicazione dello studio [1].

Gruppo di auto-aiuto regionale/persona di contatto: vedere mittente e-mail

[1] Wagner H, Klaschka U, „Forced isolation by invisible barriers: international survey on the effects of fragrances on the quality of life.“

Environ Sci Eur 38, 2 (2026). <https://doi.org/10.1186/s12302-025-01259-7> Open Access
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

[2] Steinemann A, „International prevalence of fragrance sensitivity“ Air Qual Atmos Health 12, 891–897 (2019).

<https://doi.org/10.1007/s11869-019-00699-4>

[3] Zitat: Aussage eines Umfrageteilnehmenden

[4] IKW Jahresbericht 2023: Sch[^]nheits- u. Haushaltspflegemittelmarkt Deutschland,
<https://www.ikw.org/jahresbericht/2023-2024/wirtschaft>