

MESTRUAZIONI SOSTENIBILI: 5 PRODOTTI ALTERNATIVI CHE FANNO BENE ALL'AMBIENTE E AL TUO PORTAFOGLIO

Undici mila assorbenti utilizzati in media da una donna nella sua vita. Undici mila. Ti ho scioccato abbastanza??

Quando l'ho scoperto per la prima volta, sono rimasta a bocca aperta. E ogni singolo assorbente, tampone e salvaslip usato finisce dritto in discarica senza passare dal via. Il tutto per quasi 4000 euro nel corso di una vita media.

Mi sono imbattuta in questo dato (che il Guardian stima addirittura 16800) quando un giorno mi sono posta la domanda *“L'assorbente che sto usando di cosa è fatto? E dove va a finire?”*. Magari te lo sei chiesta anche tu all'ennesimo ciclo mestruale (che solitamente arriva il primo giorno di vacanza, all'inizio di un un weekend importante o la sera di Capodanno).

Nella mia ricerca online, tra articoli e studi fatti sull'impatto ambientale del nostro essere donne, oltre a non aver trovato ricerche particolarmente rilevanti, ho letto numeri come questi ma con pochissime informazioni su prodotti più sostenibili.

Ed ecco perché sei qui e dovresti continuare a leggere!

Partiamo un'attimo dall'inizio.

Gli assorbenti



Gli assorbenti usa e getta sono arrivati sul mercato nel 1888, prodotti da Johnson & Johnson in America, fatti di pasta di cellulosa e cotone. Inizialmente erano molto **costosi** ed accessibili solo dalle infermiere. Nel 1921 uscì la prima pubblicità pubblica dell'assorbente in pasta di cotone di Kotex. Col tempo, sia i materiali che le forme del prodotto sono cambiati, oltre al luogo di acquisto.

Il passaggio forse più rilevante è stato da materiali organici e non lavorati (e magari fatti in casa) ai **derivati del petrolio**, come poliacrilato, polipropilene e polietilene per la parte di assorbenza, la struttura, le ali ed il packaging. Negli ultimi decenni sono anche stati aggiunti profumi e agenti antibatterici per rendere i prodotti più "piacevoli"¹.

Inoltre, negli anni Trenta sono arrivati anche i **tamponi**, specialmente per ballerine e ragazze sportive. Anche questi prima erano in cotone con un applicatore di sola carta, poi è subentrata la plastica che ha reso l'inserimento più sicuro ed igienico (se vuoi saperne di più).

L'impatto economico del ciclo in Italia

Ma quanto impatta sulla nostra economia il ciclo mestruale? Secondo la ricerca condotta dal Il Post nel 2019, ogni confezione da 14 pezzi costa in media 4,5€. Ogni ciclo richiede circa due confezioni per cui il prezzo all'anno per ogni donna tra i 12 e 52 anni è di 124€ all'anno. In Italia le donne sono all'incirca 14 milioni, il ciclo in Italia costa ogni anno **1.680.000.000€** (post completo). Un valore impressionante per quanto mi riguarda, dato che sono beni di prima necessità ma tassati come un qualsiasi prodotto di supermercato... ma questo è un altro discorso.

In ogni caso, parlando singolarmente dei nostri portafogli il **costo per utilizzo** (cioè prezzo di acquisto del prodotto diviso numero di utilizzi) del singolo assorbente è identico al prezzo di acquisto, visto che è un prodotto usa e getta. Questo valore però può cambiare (in ribasso!) per quello che concerne i prodotti riutilizzabili.

Te li mostro tra poco.

Impatto ambientale delle mestruazioni

Come accennavo prima, le poche informazioni affidabili che ho trovato sono di un articolo sul National Geographic che racconta di uno studio fatto nel 2018 negli Stati Uniti:

- Una persona media americana nella vita utilizza e getta tra i **5000 e 15000 assorbenti** (tra tamponi e normali);
- I rifiuti di questo tipo, essendo sanitari, non vengono riciclati e arrivano tutti in **discarica**;
- Un assorbente standard, a base plastica, ci mette più di **200 anni** a degradarsi (alcuni dicono quasi 500).

Spaventoso no?

Anche perché il Parlamento Europeo ha dichiarato che tra i **rifiuti** trovati sulle spiagge, il 49% è fatto di materiali detti Single-use Plastic (SUP). Tra questi, assorbenti igienici e tamponi sono al quinto posto tra i più comuni².

Quindi possiamo evitare di aggiungere ulteriori rifiuti nelle discariche e di non dare un nostro assorbente usato per merenda alle tartarughe?

La risposta è sì, ed ecco quali!

Prodotti Sostenibili disponibili in Italia

Ecco la **lista** che stavi aspettando dei prodotti alternativi che puoi trovare online ed in Italia.

1. Coppetta Mestruale (o Cup)

E' una coppetta composta da un materiale biocompatibile, oggi giorno **lattice**, gomma o silicone, brevettata già nel 1937 (!!)) che ha la capacità di deformarsi per essere inserita in vagina. Insomma, un vero e proprio “tappo di raccolta”.



In media può essere tenuta per una giornata intera e poi svuotata. Dopo ogni ciclo va fatta bollire per 5 minuti così da sterilizzarla. Possono avere diverse forme, la più comune è una specie di imbuto o campana³. Inoltre solitamente ci sono due taglie disponibili: normale e post-parto.

Ora faccio un po' di matematica.

Il prezzo di una coppetta può variare tra i 15 e 20 euro, con una vita media di 10 anni.

Per trovare il costo per utilizzo consideriamo un prezzo medio di acquisto di 18 euro, un ciclo medio di 5 giorni al mese ed inserimento della coppetta di 2 volte al giorno, ottenendo 120 utilizzi all'anno. Il tutto pensato su 10 anni di vita del prodotto otteniamo 12000 utilizzi totali, avendo così $18 \text{ euro} / 12000 \text{ utilizzi} = \mathbf{0,0015\text{€ ad utilizzo}}$. Basso eh?

Personalmente utilizzo questo prodotto da anni e lo trovo molto comodo, sia durante la giornata (perché è talmente comoda che me la dimentico) sia perché facendo sport non devo pensarci. Lo raccomanderei forse a donne con un ciclo non particolarmente forte, così non è da cambiare più volte nella giornata.

In Italia le marche più famose sono MamiCup, Teby Cup e Lybera.

2. Assorbenti lavabili



Sono assorbenti con la stessa forma di quelli tradizionali ma che possono essere **lavati ed asciugati** dopo ogni utilizzo per poi essere riutilizzati.

Sono fatti di svariati materiali a seconda della marca: microfibra, poliuretano laminato (PUL), carbone di bambù, cotone bio, pile o micropile. Hanno diverse capacità di assorbimento, a seconda del materiale e della taglia.

Il prezzo di acquisto di un assorbente lavabile singolo è di circa 8 euro. Se riprendiamo le stesse ipotesi fatte nel paragrafo precedente e supponendo che l'assorbente lavabile viene usato parallelamente anche ad un altro prodotto alternativo (per lasciare il tempo di lavaggio ed asciugatura dopo ogni utilizzo), possiamo dire che il costo per utilizzo è il seguente: se la vita media è di 4 anni, l'utilizzo di una volta al giorno per i 5 giorni di ciclo, per cui 60 volte all'anno. Il costo di utilizzo sarà $8 \text{ euro} / 60 \text{ volte} = \mathbf{0,066\text{€ ad utilizzo}}$. Sempre di meno rispetto ai 0,3214 euro/utilizzo degli assorbenti tradizionali.

Gli assorbenti ecologici made in Italy sono Teby, Greenlady e Madalù.

Dopo aver scritto questo articolo penso ne dovrò provare almeno uno!

3. Mutande assorbenti



Questo genere di slip potrebbe essere la svolta per chi non ha piacere o ha problemi nell'inserimento degli assorbenti interni. Infatti gli slip assorbenti sono delle lingerie normali con uno strato assorbente.

Possono essere di diversi modelli (vita bassa, alta, altissima o culotte) e di diversi livelli di assorbenza a seconda delle esigenze. Sono generalmente fatte di **cotone** o cotone ipoallergenico⁴.

La vita media è tra i 3 e 5 anni (4 di media) e il loro costo può variare tra i 10 euro e 30 (quindi 20 di media). Ipotizzando di nuovo che una donna possieda un set da almeno 2 mutande assorbenti per avere il tempo di lavaggio e asciugatura e quindi le usi 60 volte all'anno, con il solito calcolo (che ormai sai a memoria, scusami) risulta che il costo per utilizzo sia **0,083€ ad utilizzo**. Sempre di meno di 0,3214 euro degli assorbenti normali.

Le marche principali in Italia sono Teby, sul sito di Make You Greener (vi consiglio di seguire la loro pagina su Instagram @makeyougreener per avere un'altra fonte di informazione su una vita più sostenibile) e CasaGin.

Sto iniziando un po' a convincerti? ;)

4. Tamponi riutilizzabili



Devo ammettere di non averne mai sentito parlare prima di aver fatto ricerche per questo articolo, ma mi hanno subito incuriosita.

Sono dei pezzi di **cotone biologico** stretti e lunghi che si arrotolano su se stessi da diventare esattamente come un tampone usa e getta. La differenza è che si srotolano, lavano e riutilizzano. Ovviamente, come i tamponi standard bisogna fare attenzione a cambiarli con una certa frequenza per evitare scomode situazioni. Sono disponibili in tre taglie diverse: mini, flusso regolare e flusso abbondante.

Essendo un prodotto ancora nuovo sul mercato e poco conosciuto, non sono riuscita a trovare nessun Made in Italy. L'unica marca che ho trovato è ImseVimse, un marchio svedese ed disponibile per noi in Italia su siti come EcoandEco, AltraModa e Ecco Verde.

La nostra piccola analisi dei costi in questo caso sarà la seguente: il prezzo medio di una confezione da 8 tamponi riutilizzabili è di 18,89€, per cui 2,361€ a tampone; la vita ipotetica è di 10 anni, contiamo quindi 60 utilizzi all'anno per 10 anni di vita. Il calcolo verrà $2,361€ / 600 \text{ utilizzi} = \mathbf{0,00393€}$ **ad utilizzo**. Se lo confrontiamo con una scatola di Tampax da 20 pezzi a 5,35€, stimiamo il costo ad utilizzo per tampone di 0,1783€.

Tu li proveresti?

5. Assorbenti e tamponi compostabili



Come ultimi abbiamo gli assorbenti e tamponi compostabili, forse i più simili ai prodotti tradizionali ma con la caratteristica di essere di **cotone biologico compostabile** che ha la capacità di degradarsi in terriccio nel giro di 6 mesi. Infatti vanno gettati nell'umido! Arrivano tendenzialmente da agricoltura biologica e ipoallergenici, non contengono polimeri né sostanze chimiche (che possono causare problemi di dermatiti e fastidi alla pelle).

Come marche Made in Italy ho trovato EcoLuna, che ha disponibili assorbenti notte e giorno, salvaslip e tamponi; e Vivicot, che offre una gamma di diversi assorbenti di cotone bio o meno, con assorbenze differenti (e addirittura una linea BIO degradabile in 90 giorni!). Inoltre, le confezioni sono totalmente in carta riciclabile e anche la bustina può essere buttata nell'organico. Nice, right?

Il costo medio di una confezione di 14 assorbenti è di **3,25€**, di **2,925€** per 20 salvaslip, e di **3,97€** per 14 tamponi. Il prezzo questa volta è vicino a quello degli assorbenti standard, però il costo ambientale è molto più basso!

In conclusione

Siamo donne e ogni mese in qualche modo dobbiamo arrangiarci. Sarebbe stato bello se avessimo avuto opzioni sostenibili già dall'inizio, ma è andata così e questo è il momento per ridurre il più possibile la nostra **impronta ecologica**. Anche perché il ciclo mestruale forse è la cosa più naturale che esista, no?

Ti ringrazio di essere arrivata (o arrivato!) fino a qui perché vuol dire che tieni anche tu al nostro **pianeta** e al nostro **futuro**, siamo in due (che è sempre meglio che nessuno).

Ti consiglio di iscriverti alla newsletter di **Il Vestito Verde**, il primo portale italiano nato nel 2017 da una studentessa universitaria dedicato alla moda sostenibile e dove trovarla (online e fisicamente).

Potrai anche trovare la sezione di blog per consigli sulla moda sostenibile, guide ad una vita più leggera e anche su tutte le attività in Italia di second-hand e negozi sostenibili.

[Iscriviti alla newsletter!](#)

Grazie ancora e ciao da un'altra sognatrice di un mondo più verde

Risorse

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual_pad
2. <https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20181005STO15110/plastic-in-the-ocean-the-facts-effects-and-new-eu-rules>
3. <https://www.futurebrain.science/coppetta-mestruale-storia-modelli-sicurezza-di-un-prodotto-femminile/>
4. <https://economiecircolare.com/alternative-green-assorbenti-tradizionali-biodegradabili-lavabili-coppetta-slip/>
5. Foto da <https://www.pexels.com/it-it/>