

In (quasi) tutte le cuffie ci sono tracce di composti chimici potenzialmente dannosi

In cuffie e auricolari di diverse marche e modelli sono state rilevate quantità minime di sostanze che possono interferire con gli equilibri ormonali. Meglio non tenerle tutto il giorno sulle orecchie (Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 febbraio 2026)



Se si tiene il **volume** troppo alto possono far male all'[udito](#), ma questa forse non è l'unica cautela da tener presente utilizzando le **cuffie**: dati raccolti dal progetto ToxFree LIFE for All, un consorzio di associazioni della società civile del centro Europa, indicano che il **materiale** delle cuffie che sta a contatto con le orecchie può contenere **sostanze chimiche potenzialmente dannose**.

Secondo gli autori non c'è un rischio immediato per la salute ma sarebbe raccomandabile **limitarne l'impiego**, specialmente in situazioni in cui **calore e sudore** potrebbero facilitare la migrazione dei composti verso la pelle e nelle persone più vulnerabili agli effetti dannosi dei composti chimici, come gli **adolescenti**.

Interferenti endocrini

I ricercatori hanno deciso di indagare i materiali delle cuffie perché sono un prodotto diventato di uso non più sporadico, ma quotidiano e ripetuto, per moltissime persone; hanno quindi acquistato **81 paia di cuffie**, sia quelle grandi che si poggiano sull'orecchio, sia quelle con auricolari più piccoli, in negozi fisici e online.

In laboratorio hanno condotto test per un'ampia quantità di sostanze chimiche, trovando per esempio il **bisfenolo A nel 98 per cento delle cuffie analizzate**, comprese quelle di marche leader

del mercato, e il **bisfenolo S**, spesso usato per sostituire il bisfenolo A, **in tre quarti dei prodotti**. In entrambi i casi si tratta di composti utilizzati per indurire le plastiche che però fanno parte dell'ampia categoria degli [interferenti endocrini](#), **sostanze che possono alterare l'equilibrio endocrino simulando l'azione di ormoni come gli estrogeni**; non a caso la Direttiva Europea 2011/8/UE proibisce l'uso del bisfenolo A per la produzione di biberon in polycarbonato, per proteggere i piccolissimi perché sono più esposti ma anche più suscettibili ai danni degli interferenti endocrini.

Tracce minime

Nelle cuffie sono stati trovati anche [ftalati](#), che possono avere un effetto negativo sulla fertilità, **paraffine clorurate e ritardanti di fiamma**, anch'essi composti che possono interferire con gli equilibri ormonali.

In gran parte dei casi si tratta di quantità minime, ma, come specificano i ricercatori, «considerato il contatto prolungato con la pelle durante l'uso delle cuffie, **l'esposizione cutanea può rappresentare una via d'ingresso per queste sostanze**. L'uso quotidiano, **soprattutto durante l'esercizio fisico quando calore e sudore potrebbero facilitarne il passaggio**, può accelerare la migrazione di composti potenzialmente dannosi».

I ricercatori sottolineano che **non c'è un rischio immediato per la salute**, anche perché le "dosi" rilevate per ciascun composto sono piccole, ma **non conosciamo i rischi a lungo termine dell'effetto "cocktail"**, ovvero di un'esposizione a tante sostanze tutti i giorni, pure se in minima quantità: gli interferenti endocrini si trovano infatti in un **gran numero di prodotti di largo consumo**, per questo **può essere un'opportuna cautela in più anche non passare tutto il giorno con le cuffie alle orecchie**.

[Udito, quali sono le strategie più efficaci per conservarlo in salute a seconda dell'età](#)

[Perdita dell'udito: cause, prevenzione, segnali da non sottovalutare, rimedi](#)