



Ridurre l'esposizione ai perturbatori endocrini è un problema fondamentale per preservare la salute ormonale e prevenire le malattie croniche ad essa associate. Sebbene sia impossibile eliminare completamente queste sostanze dal nostro ambiente, esistono molte azioni concrete che ciascuno può attuare quotidianamente per limitare la propria esposizione.

L'alimentazione è una delle principali vie di esposizione ai perturbatori endocrini, in particolare attraverso i pesticidi, i plastici e gli additivi alimentari. Per ridurre l'esposizione, si raccomanda di preferire un'alimentazione biologica, che garantisce l'assenza di uso di pesticidi sintetici. Uno studio francese ha dimostrato che i consumatori regolari di cibi biologici avevano quantità di pesticidi nel loro organismo inferiori del 90% rispetto ai consumatori di cibi convenzionali. È inoltre importante privilegiare cibi freschi e poco trasformati, che contengono meno additivi potenzialmente perturbatori endocrini come il BPA o i ftalati.

Per quanto riguarda i contenitori alimentari, è preferibile optare per materiali inerti come il vetro, l'acciaio inossidabile o la ceramica, piuttosto che i plastici che possono rilasciare perturbatori endocrini. È particolarmente importante evitare di riscaldare o conservare alimenti grassi in contenitori di plastica, poiché il calore e i lipidi favoriscono la migrazione di molecole tossiche verso gli alimenti. Un semplice trucco consiste nel sostituire le bottiglie d'acqua in plastica con borracce in vetro o in acciaio, e nello preferire barattoli di vetro per conservare gli avanzi.

I cosmetici e i prodotti per l'igiene personale costituiscono un'altra importante fonte di esposizione ai perturbatori endocrini, in particolare parabeni, ftalati e filtri UV chimici. Per ridurre l'esposizione, si raccomanda di preferire prodotti naturali e biologici, formulati con

il minimo numero di ingredienti e privi di sostanze preoccupanti. Numerosi etichette come COSMOS Organic, Natrue o BDIH permettono di identificare i cosmetici che rispettano criteri rigorosi di sicurezza e naturalità. È inoltre possibile produrre da soli certi prodotti di base, come il dentifricio o il deodorante, a partire da ingredienti semplici e non tossici.

Per quanto riguarda i prodotti per la pulizia e la manutenzione, che possono contenere perturbatori endocrini come ftalati e alchilfenoli, si raccomanda di orientarsi verso alternative più sane. L'aceto bianco, il bicarbonato di sodio o il sapone nero sono ingredienti naturali e versatili che permettono di pulire efficacemente la casa senza rischi per la salute. Esistono anche molte marche di prodotti per la casa ecologici e biologici, formulati senza sostanze tossiche e spesso a base di ingredienti vegetali.

La qualità dell'aria interna è un altro fattore importante da considerare per ridurre l'esposizione ai perturbatori endocrini. I mobili in truciolato, le pitture, i rivestimenti del pavimento in PVC o le apparecchiature elettroniche possono rilasciare composti organici volatili (COV) e ritardanti di fiamma bromati, che sono noti perturbatori endocrini. Per migliorare la qualità dell'aria interna, si raccomanda di arieggiare regolarmente la propria abitazione, almeno 10 minuti al giorno, e di optare per materiali più sani come il legno massiccio, il sughero o il lino. L'uso di piante purificatrici come il potos, lo spathiphyllum o il ficus può anche aiutare a filtrare l'aria e a ridurre la concentrazione di COV.

Infine, è importante ricordare che l'esposizione ai perturbatori endocrini è particolarmente preoccupante durante i periodi di sviluppo, come la gravidanza e la prima infanzia. Le donne incinte e i genitori di neonati devono fare molta attenzione per creare un ambiente sano e protettivo per il loro bambino. Questo include la scelta di giocattoli in legno o in tessuto biologico invece che in plastica, l'uso di pannolini lavabili o usa e getta ecologici senza cloro o profumo, e l'allattamento al seno piuttosto che l'uso del biberon in plastica. Uno studio ha dimostrato che i neonati allattati al seno avevano livelli di BPA nel loro organismo inferiori del 90% rispetto ai neonati alimentati con il biberon.

Ridurre l'esposizione ai perturbatori endocrini richiede uno sforzo cosciente e una vigilanza costante, ma è un investimento prezioso per preservare la propria salute e quella dei propri cari. Adottando gesti semplici e facendo scelte di consumo consapevoli, ciascuno può agire al proprio livello per limitare la presenza di queste sostanze tossiche nel proprio quotidiano e creare un ambiente più sano per le future generazioni.

Punti da ricordare :

- È impossibile eliminare completamente i perturbatori endocrini dal nostro ambiente, ma molte azioni concrete permettono di ridurre la nostra esposizione quotidiana.
- L'alimentazione biologica e poco trasformata, così come i contenitori in vetro o in acciaio inossidabile, permettono di ridurre l'esposizione ai pesticidi, plastici e additivi perturbatori

endocrini.

- Preferire i cosmetici naturali e biologici, così come i prodotti per la pulizia ecologici o alternative come l'aceto bianco, limita l'esposizione ai parabeni, ai ftalati e ad altre sostanze tossiche.

- Arieggiare regolarmente la propria abitazione e scegliere materiali sani come il legno massiccio o il lino contribuisce a migliorare la qualità dell'aria interna riducendo i COV e i ritardanti di fiamma.

- Le donne incinta e i bambini piccoli sono particolarmente vulnerabili. Scegliere giocattoli in legno, pannolini ecologici e l'allattamento al seno aiuta a proteggerli.

- Ciascuno può agire al proprio livello adottando gesti semplici e illeciti di consumo per creare un ambiente più sano.