



Més informació

- **AEPED**: <http://www.aeped.es/documentos/recomendaciones-contaminantes-ambientales-en-madres-lactantes>
- **Hogar sin tóxicos**: <http://www.hogarsintoxicos.org>
- **BLOG Mi Estrella de Mar**: <http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com>
- **Base de dades RISCTOX**: <http://www.istas.ccoo.es>
- **Revista Opcions**: <http://www.opcions.org/revista>
- **Foro consumo responsable Aragón**: www.consumoresponsable.org
- **Ministeri danés de Medi Ambient**: <http://www.mst.dk/English/Chemicals>
- **NESTING**: <http://www.nesting.es>
- **Romano D. Disruptores endocrinos. Nuevas respuestas para nuevos retos. Madrid**: ISTAS, 2012. http://www.istas.ccoo.es/descargas/disruptores_endocrinos_final.pdf
- **Bergman A, et al, editors. State of the science of endocrine disrupting chemicals – 2012. Geneva. UNEP/WHO; 2013.** Disponible en: <http://www.who.int/ceh/publications/endocrine/en/index.html>

Amb el suport d'EEHI



www.ecologistesenaccio.org · www.ecologistesenaccio.cat

Dóna suport al nostre treball. Associa't

COM REDUIR L'EXPOSICIÓ A SUBSTÀNCIES



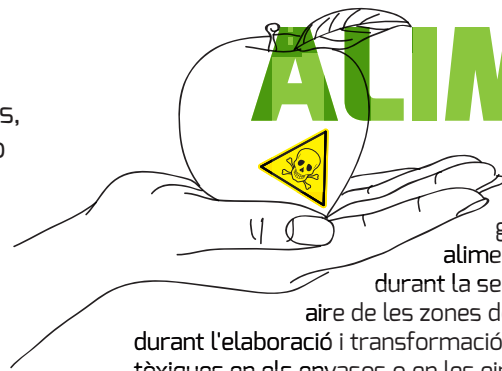
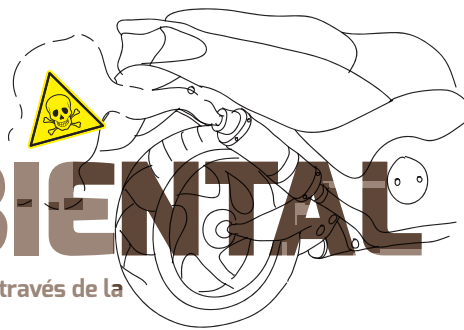
L'exposició a substàncies tòxiques a través dels aliments o del contacte amb productes i articles d'ús quotidià està relacionada amb importants danys a la salut. Entre d'altres, problemes reproductius, càncer, malalties neurològiques o malalties metabòliques, com ara obesitat i diabetis. És especialment preocupant l'exposició a substàncies que alteren el sistema hormonal (disruptors endocrins), ja que l'exposició durant l'embaràs i la primera infància pot ser responsable de l'aparició de malalties en la infància, la joventut i l'etapa adulta.

Però és possible reduir l'exposició a substàncies tòxiques. A continuació fem algunes recomanacions.

EXPOSICIÓ AMBIENTAL

També s'absorbeixen substàncies tòxiques a través de la pell i els pulmons. Per això és important:

- Evitar exposar els xiquets a fums de cotxes, vapors de gasolineres i tallers.
- Triar zones de joc exterior no fumigades, allunyades del trànsit i indústries; els ajuntaments tenen l'obligació d'informar sobre la fumigació de parcs.
- Reduir l'ús del cotxe i apagar el motor quan estiga parat uns minuts.



ALIMENTACIÓ

Es considera que l'alimentació és la principal via d'exposició a substàncies tòxiques de la població general. Les substàncies químiques arriben als aliments per l'ús de plaguicides i altres agroquímics durant la seua producció; per la contaminació de l'aigua, sòl i aire de les zones de producció; per l'ús de substàncies perilloses durant l'elaboració i transformació dels aliments, i per la presència de substàncies tòxiques en els envasos o en les eines de cuina.

Una alimentació variada, basada en el consum d'aliments no processats, fruita fresca, verdura i llegums reduirà considerablement la ingesta de contaminants. Per als nadons i xiquets petits és recomanable una lactància el més prolongada possible, ja que a més de proporcionar-los l'aliment que necessiten, se'ls reforça el sistema immunitari i se'ls protegeix enfront dels efectes negatius de l'exposició a tòxics.

A més, és recomanable:

- Reduir el consum de greixos animals, peixos grassos i marisc.
- Evitar aliments tractats amb plaguicides.
- Rentar i pelar la fruita i verdura que no siga ecològica.
- Evitar el contacte d'aliments (sobretot grassos) amb:
 - PVC (film transparent i alguns envasos transparents durs).
 - Poliestirè expandit (safates de "suro" blanc).
 - Policarbonats/bisfenol A (bibérons de plàstic, vaixelles de plàstic transparent, recobriment plàstic de llandes, etc.).
 - Alumini.
 - Tefló/PFOS (paelles, safates i altres utensilis antiadherents).
- No calfar aliments en plàstics ni en alumini.
- No introduir plàstics en microones ni en rentaplats.

MESURES A CASA

Les substàncies tòxiques es poden trobar a les nostres llars de moltes formes:

- Productes perillosos que utilitzem en la neteja, jardineria, fumigació o manteniment de la casa.
- Components de materials i objectes que s'alliberen durant el seu ús.
- Contaminants de materials i objectes.
- Contaminants ambientals que s'introdueixen en les llars a través de l'aire, la pols o en la roba, sabates o cabells.

Substàncies perilloses en productes d'ús quotidià i alternatives

Producte	Algunes substàncies tòxiques que poden contenir	Alternativa
Aparells elèctrics i electrònics	PBDE y PBB (piroretardants, utilitzats per a previndre l'incendi de l'aparell)	Equips que no tinguen aquestes substàncies Apagar equips quan no s'usen
Pintures, laques, vernissos...	COV (empleats com a dissolvents) Ftalats (utilitzats com a plastificants)	Pintures de base mineral o vegetal No pintar estant embarassada o lactant. No pintar l'habitació dels nadons
Mobles: taulers de fusta, conglomerats i contraxapats	Formaldehid	Mobles de fusta massissa
Productes de PVC blans: Juguets, roba, cortines de bany, paper pintat...	Ftalats (plastificants utilitzats per a donar textura flexible)	Triar materials naturals
Productes de neteja	Organoclorats, formaldehids, alquilfenols fosfats, naftalina, alcohol butílic, xilè...	Simplificar els productes de neteja. Triar productes naturals: sabó de sosa, vinagre, llima, bicarbonat... Evitar el clor, desinfectar amb vinagre
Cosmètica: sabó, xampú, laca de cabell, esmalt d'ungles i crema solar	Ftalats, parabens, triclosan, filtres UV (BP2, 4MBC, OMC)	Triar productes naturals Evitar l'ús de cosmètics durant l'embaràs i la lactància
Roba	Alquilfenols, ftalats	Evitar la roba amb plastificats. Llavar la roba nova abans d'usarla
Articles i productes per a nadons i xiquets/es		Llavar els nadons amb aigua i sabó natural (pastilla). Usar només olis vegetals per a hidratar: oliva, ametles... Roba de teixits naturals, rentada i sense dibuixos plastificats. Millor ja usada Mobles de fusta, metalls massissos (no aglomerats). Pintures minerals en parets Evitar juguets i articles de plàstics blans

Algunes mesures que poden reduir la presència de tòxics a les llars:

- Ventilar bé la casa tots els dies i evitar l'acumulació de pols
- Fregar el terra i netejar la pols sovint amb un drap humit
- Treure's les sabates en entrar a casa i posar estoretes apelfades i moquetes en entrades i rebedor per a frenar l'entrada de brutícia
- No portar roba ni calçat de treball a casa o canviar-se en arribar a casa si en portem
- No usar plaguicides ni fumar a casa
- Reduir l'ús de materials sintètics i els teixits amb tractaments (tefló, impermeabilitzants, insecticides, antiàcars, etc.)

