Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gli interferenti endocrini e la nostra salute

Situazione al
07-2017

I consigli del Ministero per l'ambiente per ridurre l'esposizione

Gli interferenti endocrini sono sostanze chimiche che possono alterare l'equilibrio ormonale degli organismi viventi, esseri umani compresi. Gli interferenti endocrini possono quindi "accendere", "spegnere" o modificare i normali segnali inviati dagli ormoni: i loro effetti sono preoccupanti, proprio perché insidiosi e subdoli.

Ma quali sostanze sono interferenti endocrini? L'elenco, anche se non completo, comprende sostanze che persistono a lungo nell'ambiente (come ad es. le diossine), alcuni pesticidi, alcune sostanze non persistenti (come gli ftalati). Gli interferenti endocrini ci preoccupano, in quanto disturbano l'equilibrio ormonale. I danni prodotti dagli interferenti endocrini sono confermati da ricerche mediche che indicano che le persone più esposte hanno un maggiore rischio di patologie riproduttive (infertilità, abortività, endometriosi, ecc.), di disturbi comportamentali nell'infanzia, e forse anche di diabete e di alcuni tipi di cancro. Infine, anche dosi molto basse di diversi interferenti endocrini nell'ambiente e negli alimenti, con la stessa azione, potrebbero sommarsi sino aad indurre un effetto tossico significativo (effetto cocktail).

In Europa le sostanze chimiche vengono regolamentati, valutati, autorizzati o ristretti tramite il regolamento REACH. Alcune sostanze sono già vietate, come ad esempio il bisfenolo A nei biberon; per altri interferenti endocrini sono stati introdotte quantità massime. Per dare ai cittadini la possibilità di adottare comportamenti responsabili, il Ministero per l'Ambiente ha pubblicato la guida "Conosci, riduci, previeni gli interferenti endocrini", nella quale è contenuto anche il seguente decalogo.

Privilegia o sostituisci

1. Non riutilizzare contenitori in plastica per alimenti e bevande usurati o "monouso"
2. Limita l'utilizzo di padelle antiaderenti, se "graffiate"
3. Utilizza la carta oleata o la pellicola a contatto con gli alimenti solo secondo le indicazioni d'aspirazione
4. Durante la cottura dei cibi garantisci un'adeguata ventilazione dei locali e utilizza cappe d'aspirazione
5. Limita la combustione di incenso e il fumo di candela, ed evita il fumo di sigaretta nell'ambiente dove vivi
6. Sostituisci gli involucri lacerati e/o usurati degli oggetti con imbottitura in schiuma (sedili dell'auto, materassi ecc)
7. Limita l'uso di capi di abbigliamento con trattamenti opzionali idrorepellenti o antimacchia
8. Evita il consumo di alimenti con parti carbonizzate/bruciate e limita l'uso di alimenti affumicati. Elimina dai cibi bruciate (anche dalla pizza)
9. Nella scelta di materiale per la casa limita l'uso di PVC morbido contenente DEHP
10. Evita il ristagno della polvere negli ambienti chiusi

Privilegia o sostituisci

1. Utilizza contenitori in plastica integri e solo per gli usi indicati dal produttore
2. Utilizza padelle antiaderenti integre e pentolame in ceramica idonea al contatto alimentare o in acciaio inossidabile
3. Utilizza la carta oleata o la pellicola a contatto con gli alimenti solo secondo le indicazioni d'aspirazione
4. Durante la cottura dei cibi garantisci un'adeguata ventilazione dei locali e utilizza cappe d'aspirazione
5. Assicura il ricambio frequente dell'aria negli ambienti chiusi
6. Sostituisci gli involucri lacerati e/o usurati degli oggetti con imbottitura in schiuma (sedili dell'auto, materassi ecc)

7. Privilegia capi di abbigliamento di origine e composizione ben identificabili

8. Evita il consumo di alimenti con parti carbonizzate/bruciate e limita l'uso di alimenti affumicati. Elimina dai cibi bruciate (anche dalla pizza)

9. Nella scelta di materiale per la casa limita l'uso di PVC morbido contenente DEHP

10. Effettua una adeguata e periodica pulizia degli ambienti e assicura una corretta manutenzione degli aspirapolveri (pulizia filtri e camera di raccolta, sostituzione sacchi ove presenti)

Decalogo per l'infanzia

Limita o evita

1. Evita il ristagno di aria e polvere negli ambienti chiusi dove i bambini piccoli gattonano o giocano in terra

2. Se hai pavimenti in PVC contenenti DEHP su cui giocano bambini, utilizza un tappeto in fibra non trattata

3. Limita l'uso di capi di abbigliamento per l'infanzia con trattamenti opzionali idrorepellenti o antimacchia

4. Evita materassi per lettini con rivestimento o telo impermeabile non conforme alle norme vigenti e comunque evita rivestimenti per materassi in PVC morbido contenente DEHP

5. Utilizza fodere in fibre non trattate se hai fasciatoi e/o passeggini rivestiti in PVC morbido contenente DEHP; in generale, evita che i bambini entrino in contatto con la bocca con oggetti in PVC

6. Per scaldare latte, bevande e pappe utilizza contenitori integri e solo secondo le indicazioni del produttore

7. Lascia che i liquidi caldi si raffreddino prima di travasarli in contenitori di plastica non destinati all'uso ad elevate temperature

8. Lava accuratamente biberon e altri contenitori dopo la sterilizzazione; non utilizzare biberon in policarbonato (non più consentiti)

9. Abitua il bambino a consumare alimenti freschi e di stagione; risciacqua frutta e verdura in scatola prima del consumo

10. Evita il consumo di alimenti con parti carbonizzate o bruciate

Privilegia o sostituisci

1. Garantisci il ricambio di aria negli ambienti chiusi ed effettua una adeguata e periodica pulizia; assicura una corretta manutenzione degli aspirapolveri (pulizia filtri e camera di raccolta, sostituzione sacchi ove presenti)

2. Se hai pavimenti in PVC contenenti DEHP su cui giocano bambini, utilizza un tappeto in fibra non trattata

3. Privilegia capi di abbigliamento di origine e composizione ben identificabili

4. Evita materassi per lettini con rivestimento o telo impermeabile non conforme alle norme vigenti e comunque evita rivestimenti per materassi in PVC morbido contenente DEHP

5. Utilizza fodere in fibre non trattate se hai fasciatoi e/o passeggini rivestiti in PVC morbido contenente DEHP; in generale, evita che i bambini entrino in contatto con la bocca con oggetti in PVC

6. Per scaldare latte, bevande e pappe utilizza contenitori integri e solo secondo le indicazioni del produttore

7. Lascia che i liquidi caldi si raffreddino prima di travasarli in contenitori di plastica non destinati all'uso ad elevate temperature

8. Lava accuratamente biberon e altri contenitori dopo la sterilizzazione; non utilizzare biberon in policarbonato (non più consentiti)

9. Abitua il bambino a consumare alimenti freschi e di stagione; risciacqua frutta e verdura in scatola prima del consumo

10. Per la cottura d cibi destinati ai bambini, privilegia metodi che preservino il contenuto di vitamine idrosolubili (ad es. cottura a vapore)

Ulteriori consigli nella guida "Conosci, riduci, previeni gli interferenti endocrini".