



Associazione Medici Endocrinologi
Per la qualità clinica in Endocrinologia



Con il patrocinio di



MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA

PLASTICA E SALUTE DEL BAMBINO: COSA LE MAMME DEVONO SAPERE

Se sei in attesa di un bambino o una bambina, certamente vorrai fare il meglio per lui o lei. Tra le indicazioni più importanti c'è quella di ridurre l'esposizione alle Micro Plastiche (MP), minuscoli frammenti di plastica inferiori a 5 millimetri, alle Nano Plastiche (NP), frammenti ancora più piccoli, e alle sostanze chimiche in esse contenute.

Sia le MNP sia le sostanze chimiche in esse contenute possono essere rilasciate dagli oggetti di plastica durante l'uso, essere assorbite dall'organismo, attraversare la placenta e raggiungere il feto già durante la gravidanza.

Le MP e NP possono essere ingerite, respirate o assorbite attraverso la pelle e penetrare nell'organismo, distribuendosi in tutti gli organi in crescita del bambino, influenzando negativamente la sua salute anche a lungo termine.

Quali sono le principali fonti di MNP?

- contenitori in plastica per cibo e bevande, specialmente se riscaldati o usurati
- bottiglie d'acqua in plastica, sacchetti per il latte materno, piatti e utensili di plastica, anche se "idonei" al contatto con alimenti
- giocattoli di plastica (soprattutto quelli vecchi o non certificati)
- vestiti sintetici, peluche, tappeti, arredi, polvere domestica
- campetti da gioco in erba sintetica o traffico stradale

Secondo molti studi le MNP e le sostanze chimiche da queste rilasciate possono interferire con il normale funzionamento degli ormoni, con effetti sullo sviluppo neurologico (come ad es. riduzione del quoziente intellettivo, disturbi dell'apprendimento etc.), sullo sviluppo del sistema riproduttivo, alterazioni metaboliche (come l'obesità) e del sistema immunitario, aumento di rischio per alcuni tipi di cancro.

Oggi l'esposizione alla plastica sembra inevitabile, ma ridurla è un obiettivo possibile. Piccoli accorgimenti, quali quelli di seguito riportati, possono diventare abitudini che contribuiranno a ridurre sia la tua esposizione e quella della tua bambina/bambino sia il carico di plastica nell'ambiente.

1. Ove possibile **privilegia l'acqua del rubinetto che è sicura e controllata**, evitando l'acqua in bottiglie di plastica.
2. **Scegli biberon in vetro per il tuo bambino**. Se non puoi evitare di usare un biberon di plastica, evita di riscaldare o mescolare il latte direttamente al suo interno. Preferisci pratiche che riducono l'esposizione del latte alla plastica. Evita paracapezzoli e coppette protettive in plastica durante l'allattamento.
3. **Evita le bevande contenute nella plastica**. A casa e fuori casa, preferisci contenitori riutilizzabili come bottiglie di vetro o borracce in acciaio inossidabile (inox 18-10) o in vetro.
4. **Scegli materiali alternativi per cucinare, mangiare e conservare**. Evita l'uso abituale di plastica (piatti, posate, pellicole, mestoli, insalatiere, tazze etc.) e preferisci materiali come vetro, ceramica o acciaio. Evita cibi che abbiano avuto contatto con la plastica (preferire lo yogurt in vetro, formaggi affettati sul momento etc.). Anche i taglieri di plastica possono essere una fonte significativa di microplastiche.
5. **Non mettere nel microonde cibo in contenitori di plastica** le temperature elevate favoriscono la cessione di MNP e sostanze chimiche, anche se la plastica è etichettata come "adatta al microonde". Se hai ordinato cibo da asporto o a domicilio, trasferiscilo su stoviglie adatte al microonde prima di riscaldarlo (vetro o ceramica).
6. **Non riutilizzare plastica monouso**. Evita di riutilizzare contenitori di plastica da asporto, sacchetti per il latte materno o bottiglie per bevande. Evita contenitori in plastica usurati. Opta per alternative riutilizzabili e più sicure.
7. **Evita il contatto del bambino con *peluches* e bambole di materiale plastico**. Sono giocattoli sconsigliati nella vita quotidiana almeno fino ai tre anni di vita, quando è prevalente il comportamento bocca-mano, e possibilmente anche in seguito.
8. **Scegli con attenzione la biancheria da letto e l'abbigliamento del bambino**. Opta per fibre naturali come il cotone, la lana, la canapa e il lino ed evita indumenti con stampe plastificate o materiali sintetici come il poliestere.
9. **Riduci la contaminazione da MNP nella tua casa**. Evita di scegliere moquette, pavimenti in PVC, tessuti in fibre plastiche. Scegli vernici naturali. Evita l'uso di fragranze, profumi e candele profumate per la casa che possono contenere ftalati e solventi. Pulisci le superfici con un panno umido e utilizza l'aspirapolvere (meglio filtri HEPA). Purifica l'aria aprendo spesso le finestre.
10. **Riduci in generale l'uso di cosmetici**. Controlla l'INCI (l'elenco degli ingredienti) dei prodotti ed evita quelli che contengono "polyethylene" (PE), "polypropylene" (PP), "polyethylene terephthalate" (PET), "polymethyl methacrylate" (PMMA) "nylon" e parabeni". Preferisci l'uso di saponi, creme e detergenti a base di prodotti naturali.