



General | | Actualitzat el 24/06/2022 a les 08:00

# Tòxics presents en aliments, envasos, cosmètica i productes quotidians

*Saps què són els disruptors endocrins i quins efectes nocius poden causar en la salut?*

[inicicentrareport]Diàriament estem exposats a moltes **substàncies químiques** que poden tenir un **efecte nociu** en la nostra salut. Aquestes substàncies es troben en diferents **productes d'ús quotidià**. I certament si bé tots podem ser sensibles, les embarassades, els nadons i les criatures en general són especialment vulnerables a elles.

Les principals vies d'exposició a aquests químics són la **via oral** (ja sigui per ingesta de pols, aliments, aigua contaminada o productes que s'introdueixen a la boca), la **via respiratòria** (inhalació d'aire i pols) i la **via dèrmica** (contacte amb materials i pols).

Aquestes substàncies químiques tenen característiques pròpies que les tornen **substàncies perilloses** per als organismes vius perquè pot comportar riscos per a la salut. Algunes poden afectar el sistema endocrí, immunitari, nerviós, cardiorespiratori o, fins i tot, provocar càncer.

A més, molts d'aquests contaminants repercuteixen en la **triple crisi planetària**: el canvi climàtic, la pèrdua de biodiversitat i la contaminació global.

Per intentar controlar l'abocament de substàncies químiques al medi ambient hi ha convenis que en regulen el tractament dins de diferents marcs legislatius. No obstant això, hi ha gran quantitat de substàncies que **escapen a aquestes regulacions**, ja sigui perquè de vegades aquestes regulacions simplement s'incomplixen o perquè hi ha llacunes a la llei, cosa que indueix a que l'exposició continuï.

Dins d'aquestes substàncies tòxiques, hi ha un grup que afecta l'equilibri hormonal i s'anomenen **disruptors endocrins**. Les hormones són missatgers que viatgen per la sang perquè coordinar i mantenir en equilibri el nostre organisme. De tal manera, que podem considerar els disruptors com a "hackers" del sistema endocrí.

Poden fer-se passar per aquests missatgers i provocar efectes no desitjats, amb la possibilitat d'alterar l'equilibri intern i derivar en conseqüències negatives per al creixement correcte i desenvolupament, fins i tot, des del període prenatal.

Actualment es coneixen més de **1.000 productes químics sintètics** que poden interaccionar amb les hormones. Exemples freqüents d'aquestes substàncies són les que anomenarem a continuació i que es troben als productes següents:

**[GotaVerdaPle] Bisfenol A (BPA)**: és un químic industrial que s'utilitza per fabricar un plàstic dur anomenat policarbonat i resines epoxi. On es troben?

**[GotaVerdaBuit]** Recipients d'emmagatzematge alimentari, ampolles reutilitzables per a begudes, vaixelles (plats i tasses), rebuts de compra, recipients d'emmagatzematge, revestiment protector a llaunes d'aliments i begudes a base de metall, segelladors dentals, dispositius mèdics, components electrònics i automotrius, etc.



---

**[GotaVerdaPle] Ftalats:** s'utilitzen combinats amb altres substàncies per produir plàstics més flexibles i en una gran quantitat de productes de consum:

[GotaVerdaBuit] Canonades, revestiments de vinil per a pisos i parets, material per a teulades, vidres de seguretat, components d'automòbils, olis lubricants, detergents, embalatges d'aliments, adhesius, pintures, tintes d'impressió, segelladors, productes sanitaris com a bosses per a l'emmagatzematge de sang, tubs, catèters, productes farmacèutics, calçat, cables elèctrics, articles de papereria, esmalt d'ungles, escuma per al cabell, sabons, xampús, perfums, cremes hidratants i, fins fa poc temps, joguines.

Si bé alguns resultats de la investigació científica respecte a l'efecte de determinades substàncies encara són controvertits i pel fet que regulacions requereixen temps fins a entrar en vigor; fins que es redueixi aquesta incertesa actual, el més lògic i segur per evitar l'exposició de nadons i nens a substàncies tòxiques, caldrà aplicar principis de precaució.

### **[GotaVerdaPle] Com podem prevenir l'exposició?**

[GotaVerdaBuit] Començant per llegir l'**etiquetatge** dels productes per conèixer-ne la composició i comprar aquells que siguin segurs i estiguin certificats.

[GotaVerdaBuit] Pel que fa als productes cosmètics, com ara cremes i locions, no només hem de conèixer la seva **composició**, sinó tenir en compte que en nadons i nens no cal abusar d'aquest tipus de productes.

[GotaVerdaBuit] Pel que fa a la roba, és bona idea **rentar-la abans de fer-la servir** per primera vegada i triar tèxtils amb etiquetes ecològiques oficials que certifiquin que l'ús de substàncies químiques nocives és limitat.

[GotaVerdaBuit] Pel que fa als materials electrònics, triar **productes amb el marcatge CE**, que garanteix la conformitat del producte amb tots els requisits pertinents a escala de la UE; a més de controlar que els nens no se'l portin a la boca, mosseguin o descargolin aquests dispositius.

[GotaVerdaBuit] Finalment i molt important, pel que fa aliments, consumir **productes frescos, rentar molt bé la fruita i verdura** o si no pelar-la. Utilitzar alternatives com a recipients de vidre per al seu emmagatzematge, evitar menjar enllaunat, no escalfar en recipients de plàstic i intentar evitar l'ús d'ampolles de plàstic.

[info]**Paula Sol Ventura Wichner** és pediatra endocrí de l'Hospital HM Nens de Barcelona, investigadora a la Fundació Institut d'Investigació en Ciències de la Salut Germans Trias i Pujol (IGTP) i cofundadora de l'observatori Kosma de salut i malaltia medioambiental.[/info]  
[ficientrareport]