



6 mesures senzilles que pots aplicar al teu dia a dia per reduir l'exposició a tòxics

Hi ha substàncies químiques que poden provocar menopausa prematura, reducció de la fertilitat o fins i tot càncer de mama

[inicicentrareport]**Menopausa prematura**, reducció de la **fertilitat**, **càncer de mama** o un major risc de patologies cròniques, com ara malalties cardiovasculars, són només algunes de les conseqüències que poden arribar a tenir en la **salut de la dona** els principals **tòxics presents en l'alimentació**.

On es troben? Quines conseqüències tenen? "Els **disruptors endocrins (EDC)** són **substàncies químiques exògenes** capaces d'interferir en els processos en què intervenen les hormones, de manera que generen **desequilibris hormonals** que poden desencadenar danys en el **sistema reproductor, immunitari i neurològic**, així com malalties metabòliques i, fins i tot, càncer", alerta Marta Massip, doctora en biomedicina, professora i investigadora dels Estudis de Ciències de la Salut de la UOC.

Alguns d'aquests disruptors s'acumulen en el teixit adipós de manera permanent, cosa que afecta **especialment les dones**. "Per les seves característiques hormonals, per la major presència de teixit adipós al seu cos i pels seus rols professionals i socials, les dones solen ser més vulnerables a l'exposició als EDC", alerta Massip.

En l'àmbit de l'alimentació, els EDC més comuns segons aquesta experta són: els **pesticides**, que es troben, sobretot, **en la pell de fruites i verdures**; els **metalls pesants**, que es troben en **peixos de mida gran** i d'elevat contingut en greix, com la tonyina, i els **ftalats**, **el bisfenol A (BPA)** i els **compostos fluorats**, presents en molts recipients i utensilis de cuina, com ara en el recobriments de les llaunes de conserva o begudes, en les carmanyoles i les ampolles, o en el recobriments antiadherent de les paelles.

Diversos estudis i informes, com la revisió de 2023 de l'estudi *Endocrine-disrupting chemicals and endocrine neoplasia: A forty-year systematic review* o l'informe *State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals - 2012* situen els EDC darrere de malalties de prevalença elevada i que afecten de manera molt significativa la qualitat de vida de les dones.

Per exemple, en l'edat reproductiva, l'exposició a EDC, especialment durant el desenvolupament uterí, estaria relacionada amb **pubertat precoç**, reducció de la **fertilitat**, **problemes durant l'embaràs**, **càncer de mama**, **endometriosi** i **síndrome d'ovari poliquístic**, entre d'altres. "A més, també produeix modificacions epigenètiques que alteren la funció gènica, cosa que provoca potencialment efectes intergeneracionals en la descendència", afegeix Massip.

D'entre tots aquests problemes de salut de les dones, els que tenen una major prevalença en edat reproductiva són l'**endometriosi** i la **síndrome d'ovari poliquístic (SOP)**, i sembla que els EDC poden contribuir al seu desenvolupament o la seva progressió.

"L'endometriosi és un trastorn que es produeix quan el **teixit uterí creix fora de l'úter** (generalment, en la cavitat abdominal), la qual cosa ocasiona dolor crònic, menstruacions



incapacitants i infertilitat", apunta la professora de la UOC. Sembla que l'exposició a EDC com el BPA, els ftalats, els plaguicides organoclorats, les dioxines i els bifenils polibromats i policlorats està relacionada amb el desenvolupament i la progressió de l'endometriosi.

Pel que fa a la SOP, és una **alteració del sistema endocrí** i es caracteritza perquè pot crear problemes d'anovulació, menstruals, d'infertilitat, d'hirsutisme i d'obesitat, a més de síndrome metabòlica. "Diversos estudis posen de manifest la relació entre aquests problemes i l'exposició a BPA i ftalats", manté Massip.

?

Però l'exposició a certs EDC no només afecta les dones en edat reproductiva, sinó que també pot incidir en la menopausa. "L'exposició a EDC, com els ftalats, es pot associar amb un inici prematur de la menopausa i amb una **reserva ovàrica disminuïda**, amb el que això implica en termes de fertilitat i comorbiditats associades en dones joves (malaltia cardiovascular, osteoporosi, diabetis)", especifica l'experta. A més, afegeix que en dones amb menopausa fisiològica, alguns EDC s'han associat amb una major freqüència de símptomes vasomotors, com els fogots, i un major risc de patologies cròniques, com malalties cardiovasculars, osteoporosi, diabetis i depressió.

[GotaVerdaPle] **Com es pot evitar?**

No hi ha un nivell d'exposició segur: "L'exposició simultània i constant a diferents EDC fa que aquests puguin actuar conjuntament i produeixin efectes negatius sinèrgics o additius". Tenint en compte aquesta premissa i que tampoc és possible "escapar" del tot dels EDC, hi ha algunes estratègies que pots aplicar per intentar minimitzar l'exposició diària via ingesta:

1. Substituir els recipients de plàstic per recipients de vidre per emmagatzemar els aliments i les begudes.
2. No escalfar menjar en recipients de plàstic ni reutilitzar recipients de plàstic per a les begudes.
3. Utilitzar paelles i recipients de coccio de materials com l'acer inoxidable.
4. Reduir la ingesta de menjar processat i enllaunat.
5. Optar per aliments amb certificació ecològica i la procedència dels quals es pugui verificar, ja que la regulació de pesticides no és la mateixa arreu del món.
6. Optar per peix de mida més petita i, per tant, amb menys bioacumulació de metalls pesants i altres contaminants.

"Aquestes mesures tenen un impacte positiu en la salut de la població en general i de les dones en particular", explica Massip, i afegeix que també és clau mantenir un pes adequat i estable.

Però aquests tòxics no només es troben en el sector de l'alimentació. "Per exemple, els ftalats són presents en algunes **joguines** i actuen danyant l'ADN dels espermatozous", explica Guillem Cuatrecasas, metge i professor col·laborador del diploma d'expert de Nutrició i Estils de Vida Saludables de la Dona de la UOC.

També n'hi ha a la **cosmètica** (pintallavis, cremes, màscares facials, perfums, aigua de colònia, etc.), als **productes de neteja dels cabells**, als productes per a la **cura de les dents i la boca o als pintaungles**. "Com a consumidors, hem de ser conscients del que comprem i utilitzem. Petits canvis en el dia a dia poden reduir la nostra exposició als EDC", conclou Cuatrecasas.

[newsletter-criar][ficentrareport]