



General | | Actualitzat el 11/01/2022 a les 07:53

# Ungles pintades i altres disruptors endocrins que poden afectar l'embaràs o lactància

*En parlem amb la nutricionista materno-infantil de Lactapp clinic Laia Rovira*

[inicentrareport]**Què són els disruptors endocrins?** Com ens afecten? Poden tenir alguna afectació durant l'embaràs i la lactància? En parlem de tot plegat amb la nutricionista materno-infantil de Lactapp clinic Laia Rovira.

Segons l'agència catalana de seguretat alimentària, les substàncies actives endocrines són substàncies que poden interactuar o interferir amb l'acció hormonal normal. Quan això provoca **efectes adversos**, s'anomenen disruptors endocrins.

Això no només té efectes nocius durant l'embaràs o la lactància. Afecta a tothom, però més especialment en aquestes etapes. "Depenent de les quantitats que ingerim i del context vital poden tenir conseqüències a la nostra salut, al metabolisme, el creixement i desenvolupament o fertilitat".

**Per què és important just durant l'embaràs i durant la lactància?** Es tracta d'un moment de vital importància pel desenvolupament del nadó. Segons l'Associació Catalana de Llevadores ([https://www.llevadores.cat/docs/publicacions/Triptic\\_disruptors.pdf](https://www.llevadores.cat/docs/publicacions/Triptic_disruptors.pdf)) hi ha estudis que relacionen **l'exposició d'aquestes substàncies** durant l'embaràs amb pubertats precoces en nenes, alteracions congènites a genitals amb nens, **problemes de cor, alguns tipus de càncer o alteracions metabòliques** com la diabetis o obesitat.



**[GotaVerdaPle]Algunes recomanacions generals**

[GotaVerdaBuit] Utilitza productes lliures de BPA: cada vegada n'hi ha més

[GotaVerdaBuit] No escalfis recipients de plàstic al microones ni els posis al rentaplats

[GotaVerdaBuit] Utilitza altres alternatives (vidre, porcelana o acer inoxidable), per posar-hi líquids calents



**[GotaVerdaPle] Durant l'embaràs**

[GotaVerdaBuit] Reduir el nombre de cosmètics i productes d'higiene natural. N'hi ha de parafarmàcia, farmàcia o supermercat que poden portar disruptors endocrins

[GotaVerdaBuit] Evitar al màxim esmalts d'ungles, tints de cabell, maquillatge o perfums

[GotaVerdaBuit] Els sabons en format sòlid acostumen a portar menys disruptors endocrins

[GotaVerdaBuit] Utilitzar protectors solars amb pantalla física i no química

[GotaVerdaBuit] Ventilar la casa diàriament i utilitzar productes de neteja sense substàncies químiques

[GotaVerdaBuit] Evitar els productes envasats amb plàstic o que els recobreixen una pel·lícula de plàstic

[GotaVerdaBuit] Netejar fruites i verdures abans de consumir-les

# A



[GotaVerdaPle] **Després del naixement**

[GotaVerdaBuit] Utilitzar productes d'higiene personal i neteja com més naturals millor

[GotaVerdaBuit] Si no opteu per la lactància materna, escolliu biberons de vidre

[GotaVerdaBuit] Els materials naturals com la fusta i la roba en joguines i objectes de puericultura són la millor alternativa al plàstic.

[ficentrareport]