



Associazione Medici Endocrinologi
Per la qualità clinica in Endocrinologia



Federazione SICO
Società Italiana
di Ginecologia e Ostetricia



Con il patrocinio di



MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA

Campagna nazionale di prevenzione dei danni alla salute da esposizione alla plastica

<https://www.isde.it/progetto-plastica/>

COME RIDURRE L'ESPOSIZIONE ALLA PLASTICA E TUTELARE L'AMBIENTE

DECALOGO PER LE CITTADINE E I CITTADINI

L'esposizione a numerose sostanze tossiche potrà essere ridotta se governi e aziende attueranno politiche finalizzate a ridurre al massimo la produzione e l'uso quotidiano della plastica e delle microplastiche (MP) e nanoplastiche (NP) e sapranno mettere in pratica una gestione virtuosa dei rifiuti, efficace nel limitare la circolazione delle microplastiche, tutelando così la salute pubblica e l'ambiente.

Anche noi possiamo fare la nostra parte:

- 1. RIDUZIONE ASSUNZIONE QUOTIDIANA DI MP e NP CON L'ACQUA:** quella del rubinetto contiene una quantità decisamente più bassa di microplastiche mentre l'apporto di MNP con l'acqua in bottiglie di plastica è elevato (ad oggi sono state contate circa 4 milioni di micro e nano plastica per litro di acqua), quindi scegli quella del rubinetto per te e i tuoi bambini e utilizza borracce di acciaio o vetro per trasportarla. L'acqua del rubinetto è più controllata ed ha una composizione migliore (le acque oligominerali non vanno bene per tutti, i bambini hanno bisogno di calcio e sali minerali e anche le persone anziane). Chiedi al Sindaco di

rendere disponibili nei paesi e nelle città punti di distribuzione di acqua potabile di buona qualità.

2. **RIDUZIONE ASSUNZIONE DI MP e NP E SOSTANZE PERICOLOSE DA IMBALLAGGI PER ALIMENTI:** scegli di usare contenitori di vetro, ceramica o metallo. Non acquistare cibi pronti con *packaging* in plastica. Non riscaldare nel microonde cibi contenuti in contenitori di plastica, anche se c'è scritto che sono idonei. Elimina gradualmente tutti gli utensili in plastica per la cucina (mestoli, colini, pentole antiaderenti, taglieri etc.) e le pellicole per alimenti. Non utilizzare pentole rivestite in teflon® e verifica l'assenza di tutti i PFAS (non basta che ci sia scritto "non contiene PFOA o PFOS"). Scegli di comprare la verdura non imballata, meglio se dai mercati contadini locali e biologici (colture di zona o regionali). Nei negozi dello sfuso puoi portare i tuoi barattoli di vetro e riempirli con sale, pasta, cereali, tè etc. Verifica se ne hai uno vicino casa www.sfusitalia.it.
3. **RIDUZIONE DISPERSIONE MNP IN ATMOSFERA DA USURA PNEUMATICI:** preferire sempre gli spostamenti a piedi o in bici, l'usura degli pneumatici è una delle fonti principali di inquinamento da MNP, soprattutto le auto più grandi e pesanti sono più inquinanti, scegli auto più piccole che lasciano anche più spazio per vivere la città anche ai bambini e alle persone fragili.
4. **RIDUZIONE DIFFUSIONE MP e NP E SOSTANZE PERICOLOSE DA PRODOTTI PER ABBIGLIAMENTO:** indossa capi d'abbigliamento impermeabilizzati solo quando servono realmente e non comprare tessuti/tovaglie da tavola antimacchia. Preferisci tessuti in fibre naturali, cotone, lino, canapa, viscosa -starai benissimo- rispetto a materiali sintetici come poliestere, poliammide, polipropilene e nylon (molto diffusi soprattutto nella fast fashion perché economici), che rilasciano microplastiche durante la produzione e il lavaggio. Verifica in etichetta che nessuno PFAS sia presente ed evita indumenti con inserti di plastica. Scegli assorbenti igienici (anche per piccole perdite urinarie) riutilizzabili, in fibre naturali, lavabili in lavatrice e riciclabili all'infinito, oppure l'uso di coppette mestruali lavabili e sanificabili in silicone.
5. **RIDUZIONE ASSUNZIONE CUTANEA DI MP e NP DA USO DI PRODOTTI PER L'IGIENE PERSONALE, COSMETICI E PROFUMI:** scegli prodotti naturali, saponi e shampoo solidi con *packaging* in alluminio, vetro o carta e verifica nell'etichetta che ombretti, *scrub*, cosmetici, smalti per le unghie, creme, saponi liquidi etc. non contengano plastiche: siliconi, polyethylene (PE), polypropylene (PP), Polyethylene terephthalate (PET), Polymethyl methacrylate (PMMA), nylon e polivinilcloruro (PVC). Esporsi al sole gradualmente (pochi minuti i primi giorni poi aumentando gradualmente), non andare al mare nelle ore centrali della giornata e coprirsi o stare all'ombra sono tutti espedienti che consentono di ridurre o eliminare l'uso di creme anti-sole che possono cedere sostanze chimiche pericolose per noi e per l'ambiente marino.
6. **PER I BAMBINI:** scegli giocattoli non in plastica, considera la possibilità di usare pannolini lavabili e biberon in vetro. Per i vestiti e la biancheria da letto cerca tessuti di cotone, lana e fibre naturali senza inserti di plastica.
7. **RIDUZIONE DISPERSIONE DI MP e NP DA USO DI PRODOTTI PER LE PULIZIE E PROFUMAZIONE:** dai la preferenza a prodotti naturali, per esempio aceto o bicarbonato di sodio. Compra sempre detersivi biodegradabili, sfusi e con basso impatto ambientale. Per la lavastoviglie usa solo pastiglie biodegradabili e (anche per risparmiare) puoi tagliarle a metà

e usarne metà per volta, non vanno usati invece brillantanti, ammorbidenti, anticalcare etc. Evita l'uso di fragranze, incensi, profumi e candele profumate per la casa, perché possono contenere ftalati, che hanno effetti di interferenza endocrina e incrementano asma e allergie, ed altri inquinanti indoor (es. COV, polveri). Evita l'uso di profumatori per bagno, passivi o con aeratore elettrico. Lava frequentemente e comunque stagionalmente i filtri degli split dei climatizzatori casalinghi pulendoli del particolato accumulato, se possibile, con l'aspirapolvere, successivamente sanifica con miscela alcool/acqua, e niente altro, lasciandoli asciugare prima di rimontarli.

8. **RIDUZIONE DEI RIFIUTI DI PLASTICA E DELLE SOSTANZE PERICOLOSE:** non utilizzare sacchetti di plastica (anche biodegradabili) e scegli contenitori durevoli per la spesa come le borse in tessuto. Elimina totalmente oggetti usa e getta (sia di plastica che di carta), bicchieri, piatti e stoviglie, tovagliolini... Cambia l'abitudine di usare carta forno (puoi ungere la teglia e mettere sopra farina o pan grattato); rotoli di carta assorbente o di alluminio e pellicola per alimenti, sostituiscili con strofinacci (vanno benissimo per conservare i formaggi), piatti o involucri in materiali naturali. In generale evita la plastica con codici di riciclaggio 3 (ftalati), 6 (stirene) e 7 (bisfenoli).
9. **CORRETTO SMALTIMENTO:** utilizza gli appositi contenitori per la plastica in casa e fuori. Non buttare mai la plastica nell'ambiente Segui sempre le indicazioni del comune di residenza per la raccolta differenziata. Le codifiche utilizzate sui contenitori sono quelle utilizzate per l'individuazione del materiale proprio ai fini del riciclo.
10. **TRASMETTI TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO** alle tue figlie e ai tuoi figli e fai in modo che di questi argomenti si parli nelle scuole. Impegnati in ogni ambiente che frequenti (lavorativo, sportivo, ricreativo) a diffondere questi materiali e le informazioni che hai avuto. Partecipa attivamente alle campagne per la riduzione della plastica e di protezione dell'ambiente che si svolgono sul territorio e sostieni le organizzazioni che si preoccupano di salvaguardare l'ambiente. Chiedi agli amministratori e ai politici di ridurre la plastica e l'inquinamento e usa il tuo voto per premiare l'impegno concreto su questi temi.