

COSA SONO GLI INTERFERENTI ENDOCRINI?

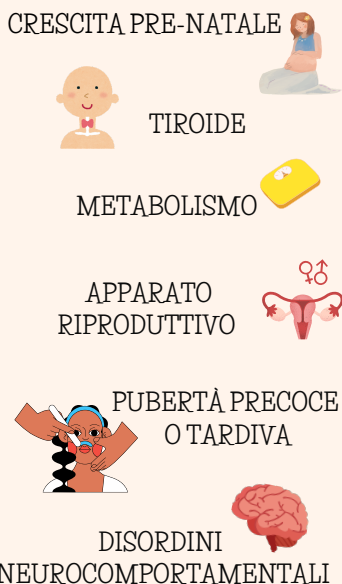
Sono sostanze chimiche presenti nell'ambiente che possono modificare il funzionamento degli ormoni con effetti negativi sulla salute.

I primi risultati del progetto Life MILCH hanno dimostrato la presenza di molti interferenti endocrini nel latte materno e nelle urine di +500 coppie madre-bambino

IN CHE MODO SIAMO ESPOSTI?



QUALI SONO I PRINCIPALI EFFETTI?



RIDURRE L'ESPOSIZIONE NELLA QUOTIDIANITA'

Evita di scaldare cibi in contenitori di plastica nel microonde: travasali in un piatto di ceramica o in un contenitore di vetro



Limita l'utilizzo di contenitori in plastica per alimenti (soprattutto se usurati!), prediligi contenitori in vetro per la conservazione degli alimenti

Prediligi l'acquisto di prodotti sfusi o in vetro o carta. Scegli il più possibile cibi freschi e senza pesticidi



Rimuovi il cibo dal packaging di plastica il prima possibile e lava bene

Non assumere quotidianamente carne e/o salumi



Riduci liquidi in lattina e plastica, preferisci contenitori di vetro

Prediligi le padelle in acciaio e ceramica. NO: PTFE - PFOA - NICHEL

Non utilizzare padelle antiaderenti usurate



Usa prodotti per il corpo e make up con la dicitura: "senza BPA"; "senza FTALATI" (DINP - DEPHT - DNOP - MEPH - MBP - MEP)



Limita l'utilizzo di creme solari con filtro chimico ma scegli quelle a filtro fisico (con ossido di zinco o titanio)

Prediligi capi di abbigliamento e biancheria per la casa in fibre tessili naturali



Fai attenzione al detersivo e all'ammorbidente che compri: possono contenere diversi ftalati



Durante la gravidanza e l'allattamento non perdere peso

Arieggia casa per almeno 15 minuti al giorno e passa regolarmente l'aspirapolvere



RIDURRE L'ESPOSIZIONE PER IL TUO BAMBINO

Prediligi body, tutine, cuffiette e in generale abbigliamento 100% cotone o fibre naturali



Scegli lenzuola, copri materasso, federa e asciugamani in fibre naturali



Utilizza un lenzuolino di fibre naturali per evitare il più possibile il contatto diretto con materiali in plastica o PVC, come pavimento o fasciatoio



Prediligi ciucci e tettarelle per biberon in caucciù o silicone (senza BPA), sostituirli quando usurati

Prediligi i biberon senza BISFENOLI

*tutti i biberon devono essere realizzati senza BPA, in conformità alla normativa (UE) N.321/2011

Per i biberon in plastica preferire l'utilizzo di sterilizzatori a freddo, limitando quelli a caldo (a vapore o a microonde)

Scegli il passeggino/carrozzina con rivestimento ecologico realizzato senza BPA, PVC e Ftalati



Quando possibile utilizza pannolini in cotone



Scegli doudou e giochi 100% cotone o fibre naturali

SE HAI TROVATO INTERESSANTI
QUESTI SUGGERIMENTI,
SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL
PER SCOPRIRE TANTI ALTRI!



Lifemilch



Life milch



Life_milch



www.lifemilch.eu

SE SEI INTERESSATA AL PROGETTO O DESIDERI
MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI AI
SEGUENTI INDIRIZZI:

PARMA: lifemilch@gmail.com

REGGIO EMILIA: lifemilchreggioemilia@gmail.com

CAGLIARI: lifemilch.cagliari@gmail.com



Coordinatrice del Progetto Prof. PAOLA PALANZA
Università di parma - Dipartimento di Medicina e Chirurgia
Tel. +39.0521.905628 - paola.palanza@unipr.it



PROTEGGERSI DAGLI INTERFERENTI ENDOCRINI

GUIDA ESSENZIALE PER SCOPRIRE COSA SONO
E COME SCHIVARLI DURANTE LA GRAVIDANZA
E SUBITO DOPO IL PARTO

ETIL PARABEN
BISFENOLO S
PARABENI
METIL PARABEN
DIBUTILFTALATO
IPA
GLIFOSATO
BISFENOLO F
PROPIL PARABEN
DIETILFTALATO
FTALATI
BISFENOLO A