

RIDURRE L'ESPOSIZIONE A SCUOLA

Scegli borracce in vetro o alluminio



Preferisci merendine che non siano confezionate nella plastica

Non mettere in bocca i tappi delle penne, gli evidenziatori o altri oggetti di plastica



QUANDO FAI SPORT

Scegli vestiti che siano 100% cotone. Evita i vestiti in poliestere/ idrorepellenti/ tecnici o in viscosa



Evita i prodotti per la cura del corpo e dei capelli che contengono BPA e ftalati

A CASA

Arieggia la tua stanza per almeno 15 minuti al giorno



Nel tuo armadio prediligi tessuti 100% cotone/seta/lana/lino

Se hai trovato interessanti questi suggerimenti, seguici sui nostri canali social per scoprirne tanti altri!



Lifemilch



Life milch



Life_milch



www.lifemilch.eu



Co-finanziato dalla
Unione Europea



Scan me

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



UNIVERSITÀ
DI PARMA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE



Università
degli Studi
di Cagliari

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologia avanzata e modelli innovativi in oncologia



milch
LIFE18 ENV/IT/000460

PROTEGGERSI DAGLI INTERFERENTI ENDOCRINI

guida per scoprire
cosa sono e come
evitarli

I suggerimenti di questa guida sono basati sui risultati del progetto europeo LIFE MILCH

COSA SONO GLI INTERFERENTI ENDOCRINI?

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

DOVE SI TROVANO?

Cibi e bevande in contenitori di plastica o in lattine/latte



Cosmetici (profumi, smalti e trucchi)

Creme

Oggetti in plastica



Prodotti per la cura dei capelli

Profumatori per ambienti

Insetticidi - pesticidi nell'ambiente e nel cibo

Tessuti sintetici



Fumo di sigaretta



COME GIUNGONO AL NOSTRO CORPO?



QUALI SONO I PRINCIPALI EFFETTI?

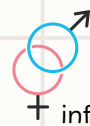
METABOLISMO
obesità, diabete di tipo II,



TIROIDE
Alterata funzione



PUBERTÀ PRECOCE E TARDIVA
anticipata o ritardata



APPARATO RIPRODUTTIVO

+ infertilità, ovaio policistico, endometriosi nella femmina

PROBLEMI
NEUROCOMPORTAMENTALI

deficit dell'attenzione e iperattività, autismo, disturbi dell'apprendimento e della sfera emotiva



COME EVITARLI?

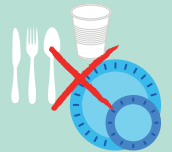
DURANTE I PASTI

Non scaldare il cibo nei contenitori di plastica nel microonde: spostalo in un piatto di ceramica o in un contenitore di vetro



Non conservare il cibo nei contenitori di plastica, specialmente se sono graffiati o vecchi! Scegli contenitori di vetro.

Non usare piatti e bicchieri usa e getta



Al supermercato evita prodotti in confezioni di plastica. Preferisci i prodotti confezionati nella carta o nel vetro



Togli il cibo dalla plastica appena puoi e lavalo bene



Non mangiare carne o salumi tutti i giorni.



Usa meno bottiglie di plastica e lattine, scegli invece bottiglie di vetro.

