

# COME PROTEGGERCI DAGLI INTERFERENTI ENDOCRINI

Ftalati / Pesticidi / Bisfenolo A - F - S / Parabeni / Idrocarburi Policiclici Aromatici

## CHE COSA SONO?

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

## DOVE SI POSSONO TROVARE?



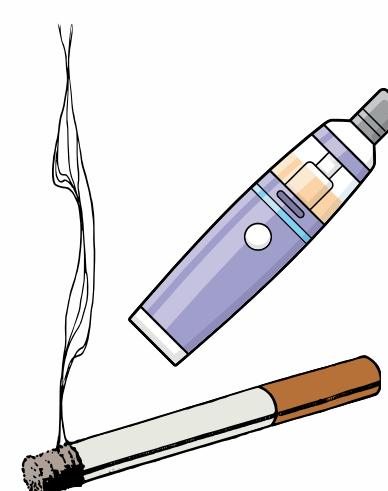
Bibite e alimenti conservati in lattina

Bottiglie- borracce e tutti gli altri contenitori in plastica per cibo e bevande



Cosmetici (profumi, smalti e trucchi), creme, prodotti per capelli

Tessuti sintetici



Oggetti di plastica

Fumo di sigarette (anche elettroniche)

## Come giungono al nostro corpo?

INGESTIONE

CONTATTO CON LA PELLE

INALAZIONE

## ALCUNI CONSIGLI

Evita di scaldare cibi in contenitori di plastica nel microonde; preferisci contenitori in vetro o ceramica

Utilizza contenitori in vetro per la conservazione degli alimenti

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

Non usare piatti e bicchieri usa e getta

Preferisci merendine non confezionate in plastica

Scegli borracce in vetro, alluminio o in plastica che abbiano la scritta "senza BPA"

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

Non mangiare carne o salumi tutti i giorni.

Cerca di evitare prodotti in confezioni di plastica. Scegli prodotti confezionati nella carta o in vetro

Scegli prodotti per la cura del corpo e dei capelli "senza BPA e ftalati"

Scegli magliette e vestiti con tessuti 100% cotone/seta/lana/lino

Arieggia la tua stanza per almeno 15 minuti al giorno