

# Stammi Bene

*I consigli del medico*

## Quanti danni dalla plastica! Una campagna per saperne di più



di  
**Francesco Bortoluzzi**,  
gastroenterologo  
Ulss 3  
Serenissima

***C'è un modo per difendersi? Sì, cambiando un po' alla volta stile di vita. Ecco qualche suggerimento***

La plastica – e dovrebbe ormai essere cosa nota ai più – non fa danni solo all'ambiente, ma anche all'essere umano. Oltre a contaminare mare, suolo e aria, infatti, con i suoi frammenti più piccoli, le micro e nanoplastiche, penetra nel nostro organismo: attraverso i cibi che mangiamo, frutta e verdura, ad esempio, sia di filiera biologica che industriale, o l'acqua e le bibite in bottiglia che beviamo, attraverso il contatto con i tessuti sintetici, con i giocattoli, con i cosmetici e molto altro. Sì, perché ormai la plastica è davvero ovunque ed è una quota consistente dei rifiuti prodotti e spesso abbandonati.

Effetti negativi sulla fertilità per entrambi i sessi, difficoltà per il neurosviluppo, dal deficit di attenzione ai disturbi cognitivi, aumento del rischio di cancro, di problemi alla tiroide, di resistenza all'insulina e di insorgenza di diabete di tipo 2, alterazione del microbiota intestinale, sono solo alcuni dei rischi per la salute derivanti dalle tante sostanze chimiche contenute nelle microplastiche.

Ma c'è un modo per difendersi? Sì, cambiando un po' alla volta stile di vita. Lo suggerisce la nuova campagna informativa sui rischi derivanti dalle sostanze tossiche rilasciate dalla plastica, promossa a inizio settembre dai Medici per l'Ambiente di ISDE Italia con la Rete dei medici sentinella, i rappresentanti dei medici di famiglia, degli endocrinologi, dei pediatri, con Choosing Wisely Italy e l'Università di Pollenzo (Cuneo).

Volantini e poster – da esporre in studi medici, scuole, farmacie, uffici, fabbriche, palestre, strutture turistiche, negozi... – per mettere in guardia dai rischi e suggerire comportamenti virtuosi. Vediamone solo alcuni:

- elimina da subito l'acqua in bottiglie di plastica e bevi quella del rubinetto, l'acqua "del sindaco": in un litro d'acqua in bottiglia di plastica, infatti, ci sono circa 5 milioni di microplastiche;
  - scegli contenitori durevoli, come le borracce in vetro o in alluminio e i sacchetti in tessuto;
  - cerca negozi che vendono prodotti alimentari e per l'igiene sfusi e scegli confezioni green (carta, cartone, alluminio);
  - abolisci tutto ciò che è usa e getta;
  - impara a leggere le etichette: verifica che vestiti, tessuti, cosmetici siano plastic free e non abbiano trattamenti impermeabilizzanti o antimacchia che contengono PFAS;
  - per la pulizia scegli prodotti naturali a base di aceto, limone e bicarbonato;
  - anche per l'igiene personale usa saponi, creme e detergenti a base di prodotti naturali e privi di parabeni (ce ne sono, ad esempio, negli scrub sintetici);
  - non usare fragranze, profumi o candele per la casa che possono contenere ftalati;
  - spostati per lo più a piedi o in bicicletta: i pneumatici usurati dell'auto sono una delle principali fonti della plastica in ambiente;
  - smaltisci correttamente, negli appositi cassonetti, la plastica che comunque utilizzi.
- Certo, sembra impossibile ormai eliminare del tutto la plastica dalla nostra vita... Ma qualche rischio in meno, per la nostra salute, dobbiamo e possiamo correrlo.

Qui le info sulla campagna: <https://www.isdenews.it/campagna-per-la-prevenzione-dei-rischi-per-la-salute-da-esposizione-alla-plastica/>

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGHI E  
DEGLI ODONTOIATRI  
DI VENEZIA