

Skip to main content



Il mio abbonamento



Scarica e leggi gratis su app



POLITICA CRONACA

ESTERI

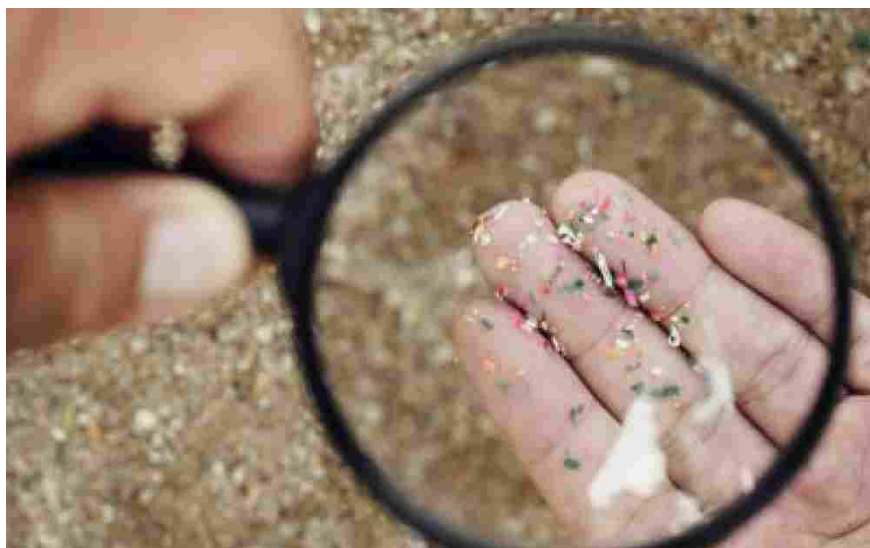
INTERVISTE E
OPINIONI

ABBONATI

CHI
SIAMO

CRONACHE DI GUERRA

Incubo microplastiche, dal cibo ai vestiti 10 regole per proteggersi



18 APRILE 2024

Roma, 18 apr. (Adnkronos Salute) – Le microplastiche mettono a rischio la nostra salute, come evidenziano i tanti studi pubblicati negli ultimi mesi sul tema. Eppure “il problema è ancora largamente sottovalutato e misconosciuto. Queste minuscole particelle, in genere invisibili a occhio nudo, hanno invaso ogni angolo del nostro pianeta, comprese le acque di fiumi e oceani e rappresentano una minaccia significativa per la salute dell'uomo, degli animali e di tutto l'ambiente. È dunque urgente mettere in campo azioni di consapevolezza e prevenzione”, riflette Giorgio Sesti, presidente della **Società Italiana di medicina interna (Simi)**, organizzazione che ha messo a punto una serie di raccomandazioni sui comportamenti da tenere nei diversi ambiti della nostra vita, dall'alimentazione alle scelte di vestiario,

LEGGI ANCHE



Psoriasi, dopo 4 anni di bimekizumab pazienti con skin clearance completa

18 Aprile 2024

Roma, 18 apr. (Adnkronos Salute) – Ucb, azienda multinazionale biofarmaceutica, nel corso del mee...



Informazione canale farmacia, Homnya acquisisce Editoriale Gironalidea

18 Aprile 2024

Roma, 18 apr. (Adnkronos Salute) – Con l'acquisizione di Editoriale Gironalidea, il gruppo Homnya...



Anemia emolitica autoimmune, un diario con storie pazienti e caregiver

18 Aprile 2024

Roma, 18 apr. (Adnkronos Salute) – In Europa, negli Stati Uniti e in Giappone colpisce 12.000 per...



Tumori al retto per 50mila italiani l'anno, '3 su 10 curabili senza chirurgia'

18 Aprile 2024

Milano, 18 apr. (Adnkronos Salute) – Tumori del retto, fare a meno del bisturi oggi si può. “Negl...

per proteggerci.

Le microplastiche, continua l'esperto, "sono particolarmente insidiose anche per la loro capacità di accumulare sostanze tossiche come pesticidi, metalli pesanti e altri inquinanti. Queste tossine inquinano l'ambiente e trovano la loro strada nella catena alimentare. Studi recenti hanno confermato l'allarmante grado di contaminazione da microplastiche del cibo e dell'acqua che consumiamo ogni giorno. L'ingestione di microplastiche provoca danni a tutti gli organi e apparati, determinando disturbi gastrointestinali e del microbiota, problemi riproduttivi, effetti cancerogeni, problemi neurologici (è dimostrato che compromettono l'integrità della barriera emato-encefalica) e cardio-vascolari", aggiunge Sesti.

"Microplastiche – ricorda – sono state isolate persino nei vasi, all'interno delle placche di aterosclerosi e possono aumentare il rischio di infarti e di ictus. Presenti anche nell'aria che respiriamo, possono essere inalate e arrivare profondamente nei polmoni, causando problemi respiratori e aggravando condizioni come asma e bronchite". Per questo, "dovremmo cercare di adottare – afferma Nicola Montano, presidente eletto della **Simi** – una serie di azioni individuali volte a limitare l'esposizione alle microplastiche, anche se è chiaro che servirebbero iniziative politiche di ampio respiro, coordinate a livello internazionale".

"La consapevolezza del pubblico e l'educazione giocano un ruolo cruciale nel combattere l'inquinamento da microplastica, aggiunge Sesti proponendo le dieci azioni pratiche, proposte dagli esperti della **Simi**. Ecco: 1) Ridurre il consumo di plastica monouso e optare per alternative riutilizzabili come bottiglie/borracce termiche in acciaio inossidabile, contenitori di vetro, borse della spesa in tessuto 2) Nella scelta dei vestiti e dei tessuti, preferire sempre quelli in fibre naturali come cotone, lana, viscosa e canapa, rispetto a materiali sintetici come poliestere, poliammide, polipropilene e nylon, che rilasciano microplastiche durante la produzione e il lavaggio 3) Installare filtri contro le microplastiche nelle lavatrici per catturare le microplastiche rilasciate dai tessuti durante i cicli di lavaggio, impedendo loro di entrare nel sistema idrico.

E ancora. 4) Evitare prodotti cosmetici contenenti microplastiche. I microgranuli in polietilene (presenti in esfolianti, dentifrici, creme da barba e scrub a risciacquo) sono vietati dal 2020, ma i cosmetici possono contenere altri polimeri insolubili. Controllare sempre l'elenco degli ingredienti in etichetta per assicurarti che non contengano Pe (polietilene), Pmma (polimetil metacrilato), Pet (polietilene tereftalato) e Pp (polipropilene). 5) Consumare acqua filtrata. Investire in un sistema di filtrazione dell'acqua di alta qualità per rimuovere le microplastiche e altri contaminanti dall'acqua di rubinetto, o scegliere acqua minerale e bibite in bottiglia di vetro. Evitare invece quelle in bottiglie di plastica. 6) Ridurre al minimo l'acquisto di cibi confezionati in imballaggi e contenitori di plastica, optando per alternative in vetro, acciaio inossidabile, silicone o sacchetti di carta per ridurre il rischio di ingerire microplastiche. Anche in frigorifero, ridurre o eliminare l'uso di contenitori di plastica e pellicole.

7) Scegliere alimenti freschi e integrali anziché prodotti processati e confezionati; questi ultimi, oltre ad esser meno salutari, potrebbero contenere livelli più alti di contaminazione da microplastica. 8) Sostenere pratiche di pesca sostenibili, acquistando prodotti ittici provenienti da fonti sostenibili, riducendo la probabilità di consumare pesce e frutti di mare contaminati da microplastiche. 9) Praticare lo smaltimento responsabile dei rifiuti, separando la plastica quando possibile e gettandola nei bidoni designati; è un altro modo per evitare che la plastica inquina l'ambiente e contami cibo e acqua. 10) Dare il buon esempio e sensibilizzando familiari, amici e colleghi di lavoro sugli effetti dannosi delle microplastiche per la salute dell'uomo e dell'ambiente.



Seguici anche su Google News

La Ragione è anche su WhatsApp. Entra nel nostro canale per non perderti nulla!



Seguici sui social

[Vai all'archivio](#)[Privacy Policy](#)[Cookie Policy](#)[Tutti i numeri](#)[Contattaci](#)

LA RAGIONE – LE ALI DELLA LIBERTÀ SCRL

Direttore editoriale **Davide Giacalone**Direttore responsabile **Fulvio Giuliani**

Sede legale: via Senato, 6 - 20121 Milano (MI) PI,

CF e N. iscrizione al Registro Imprese di Milano:

11605210969 Numero Rea: MI-2614229

Per informazioni scrivi a info@laragione.eu[Assistenza per sito e app](#)

Copyright © La Ragione - leAli alla libertà v3

Powered by Semicola Labs Srl

