

10 consigli per ridurre l'esposizione e la contaminazione ambientale

a cura del gruppo di lavoro

VOLODYMYR-HRYSHCHENKO

L'esposizione a numerose sostanze tossiche potrà essere ridotta se governi e aziende attueranno politiche finalizzate a ridurre al massimo la produzione e l'uso quotidiano della plastica e delle micro-nanoplastiche (MNP) e sapranno mettere in pratica una gestione virtuosa dei rifiuti, efficace nel limitare la circolazione delle microplastiche, tutelando così la salute pubblica e l'ambiente.

Anche noi possiamo fare la nostra parte:

1. **RIDUZIONE ASSUNZIONE QUOTIDIANA DI MNP CON L'ACQUA:** quella del rubinetto contiene una quantità decisamente più bassa di microplastiche mentre l'apporto di MNP con l'acqua in bottiglie di plastica è elevato (ad oggi sono state contate circa 4 milioni di micro e nano plastica per litro di acqua), quindi scegli quella del rubinetto per te e i tuoi bambini e utilizza borracce di acciaio o vetro per trasportarla. L'acqua del rubinetto è più controllata ed ha una composizione migliore (le acque oligominerali non vanno bene per tutti, i bambini hanno bisogno di calcio e sali minerali e anche le persone

anziane). Inoltre si possono comprare apparecchi specifici a costi molto bassi da applicare al rubinetto per eliminare i residui grossolani e il cloro. Chiedi al Sindaco di rendere disponibili nei paesi e nelle città punti di distribuzione di acqua potabile di buona qualità.

2. **RIDUZIONE ASSUNZIONE DI PLASTICA E SOSTANZE PERICOLOSE DA IMBALLAGGI PER ALIMENTI:** scegli di usare contenitori di vetro, ceramica o metallo. Non acquistare cibi pronti con packaging in plastica. Riduci il consumo di bibite in bottiglia di plastica e di cibi e bibite in lattine (anche queste sono rivestite di plastica). Non riscaldare nel microonde cibi contenuti in contenitori di plastica, anche se c'è scritto che sono idonei. Elimina gradualmente tutti gli utensili in plastica per la cucina (mestoli, colini, pentole antiaderenti, taglieri etc.) e le pellicole per alimenti. Non utilizzare pentole rivestite in teflon (antiaderenti) e verifica l'assenza di tutti i PFAS. Scegli di comprare la verdura non imballata, meglio se

dai mercati contadini biologici. Nei negozi dello sfuso puoi portare i tuoi barattoli di vetro e riempirli con sale, pasta, cereali, thè etc. Verifica se ne hai uno vicino casa www.sfusitalia.it.

3. **RIDUZIONE DIFFUSIONE MNP E SOSTANZE PERICOLOSE DA PRODOTTI PER ABBIGLIAMENTO:** indossa capi d'abbigliamento impermeabilizzati solo quando servono realmente. Non comprare tessuti/tovaglie da tavola antimacchia. Preferisci tessuti in fibre naturali, lana, cotone, lino, canapa, viscosa rispetto a materiali sintetici come poliestere, poliammide, polipropilene e nylon (molto diffusi soprattutto nella fast fashion perché economici), che rilasciano microplastiche durante la produzione e il lavaggio. Verifica in etichetta che nessuno PFAS sia presente ed evita indumenti con inserti di plastica.

4. **RIDUZIONE ASSUNZIONE CUTANEA DI MNP DA USO DI PRODOTTI PER L'IGIENE PERSONALE, COSMETICI E PROFUMI:** scegli prodotti naturali,

Numero monografico

saponi e shampoo solidi con packaging in alluminio, vetro o carta e verifica nell'etichetta che ombretti, scrub, cosmetici, smalti per le unghie, creme, saponi liquidi etc. non contengano plastiche: siliconi, polyethylene (PE), polypropylene (PP), Polyethylene terephthalate (PET), Polymethyl methacrylate (PMMA), nylon e polivinilcloruro (PVC). Esporsi al sole gradualmente (pochi minuti i primi giorni poi aumentando gradualmente), non andare al mare nelle ore centrali della giornata e coprirsi o stare all'ombra sono tutti espedienti che consentono di ridurre o eliminare l'uso di creme anti-sole che possono cedere nell'acqua sostanze chimiche pericolose per l'ambiente e per noi.

5. **PER I BAMBINI:** evita giocattoli in plastica, considera la possibilità di usare pannolini lavabili e biberon in vetro. Per i vestiti e la biancheria da letto cerca tessuti di cotone, lana e fibre naturali senza inserti di plastica.
6. **RIDUZIONE DISPERSIONE MNP IN ATMOSFERA DA USURA PNEUMATICI:** preferisci sempre gli spostamenti a piedi o in bici, l'usura degli pneumatici è una delle fonti principali di inquinamento da MNP, soprattutto le auto più grandi e pesanti sono più inquinanti, scegli auto più piccole che lasciano anche più spazio per vivere la città anche ai bambini e alle persone fragili.
7. **RIDUZIONE DISPERSIONE DI MNP DA USO DI DETERSIVI:** dai la preferenza a prodotti naturali, per esempio aceto o bicarbonato di sodio; per lavare i piatti vanno benissimo la scolatura della pasta o del riso e limone. Compra sempre detersivi biodegradabili, sfusi e con basso impatto ambientale. Per la lavastoviglie usa solo pasticche biodegradabili

e (anche per risparmiare) puoi dividerle e usarne metà per volta, non vanno usati invece brillantanti, ammorbidenti, anticalcare etc. Evita l'uso di fragranze, incensi, profumi e candele profumate per la casa, perché possono contenere ftalati, che hanno effetti di interferenza endocrina e incrementano asma e allergie, ed emettere altri inquinanti indoor (es. COV, polveri).

8. **RIDUZIONE DEI RIFIUTI DI PLASTICA E DELLE SOSTANZE PERICOLOSE:** evita sacchetti di plastica, (anche biodegradabili e di carta) e scegli contenitori durevoli per la spesa come le borse in tessuto. Elimina totalmente oggetti usa e getta (sia di plastica che di carta), bicchieri, piatti e stoviglie, tovagliolini... Cambia l'abitudine di usare scottex, rotoli di alluminio, carta forno (puoi ungere la teglia e mettere sopra farina o pan grattato) e pellicola per alimenti, sostituiscili con strofinacci (vanno benissimo per conservare i formaggi), piatti o involucri in materiali naturali. In generale evita la plastica con codici di riciclaggio 3 (ftalati), 6 (stirene) e 7 (bisfenoli).
9. **CORRETTO SMALTIMENTO:** utilizza gli appositi contenitori per la plastica in casa e fuori. Non buttare mai la plastica nell'ambiente Segui sempre le indicazioni del comune di residenza per la raccolta differenziata. Le codifiche utilizzate sui contenitori sono quelle utilizzate per l'individuazione del materiale proprio ai fini del riciclo.
10. **TRASMETTI TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO:** alle tue figlie e ai tuoi figli e fai in modo che di questi argomenti si parli nelle scuole. Impegnati in ogni ambiente che frequenti (lavorativo, sportivo,

ricreativo) a diffondere questi materiali e le informazioni che hai avuto. Partecipa attivamente alle campagne per la riduzione della plastica e in generale di protezione dell'ambiente che si svolgono sul territorio. Dai la tua preferenza elettorale a chi ha inserito nel programma azioni concrete per ridurre la plastica e l'inquinamento.