

1 Limitare l'uso di plastica monouso (posate, bicchieri, piatti, contenitori)

2 Ridurre, ove possibile, l'uso di prodotti in plastica PVC (cloruro di polivinile), considerando eventuali alternative

3 Ridurre il tempo trascorso a giocare con giochi in plastica, inclusi i giochi elettronici



9 Promuovere attività sportiva per i bambini
10 Promuovere l'attività fisica negli adulti, sia in palestra che all'aperto prediligendo aree verdi



4

Limitare il consumo di cibi pronti (takeaway) se preparati e distribuiti in contenitori di plastica



Le indicazioni del progetto LIFE PERSUADED

10

pratici consigli per ridurre l'esposizione ai plastificanti per bambini e adulti

8



Limitare l'uso di pellicola per alimenti e comunque utilizzare quella idonea al contatto

5



Evitare di utilizzare il microonde con alimenti già conservati in contenitori di plastica e con contenitori non appropriati



7

Limitare il consumo di acqua confezionata in bottiglie di plastica



Cosa sono i plastificanti?

I plastificanti sono sostanze chimiche che determinano le proprietà fisiche dei polimeri delle plastiche.

Il Bisfenolo A (BPA) conferisce resistenza e trasparenza, è utilizzato per la produzione di resine anche per usi alimentari, plastiche in policarbonato e come reagente nella carta termica.

Gli ftalati (DEHP, il più noto) conferiscono flessibilità e morbidezza e vengono utilizzati principalmente in prodotti polimerici, in alcuni imballaggi per prodotti alimentari, cosmetici e in attrezzature mediche.

BPA e DEHP possono essere rilasciati dai prodotti in cui sono stati utilizzati, determinando l'esposizione della popolazione generale attraverso i prodotti di uso quotidiano, l'ambiente di vita e l'alimentazione.

Il progetto **LIFE PERSUADED** ha misurato i livelli nelle urine di Ftalati e di BPA nei bambini dai 4 ai 14 anni e nelle loro madri, inoltre ha valutato alcuni aspetti dello stile di vita e delle abitudini alimentari delle persone arruolate nello studio attraverso un questionario preparato ad hoc. Dalla valutazione delle risposte fornite e in relazione ai livelli di esposizione misurati, il progetto è in grado di indicare quali cambiamenti ognuno di noi può apportare al proprio stile di vita per limitare l'esposizione a queste sostanze, con benefici per la propria salute e quella dell'ambiente.

6

Una volta scaldati consumare gli alimenti in contenitori diversi dalla plastica



Il progetto LIFE PERSUADED (LIFE13 ENV/IT/000482) è stato finanziato dal programma LIFE, strumento finanziario dell'Unione Europea per l'ambiente e l'azione per il clima.



Opuscolo scaricabile dal sito <https://lifp.iss.it/>

 <https://lifp.iss.it/>

 Life-Persuaded

 @LIFE_PERSUADED

Phthalates and bisphenol A biomonitoring in Italian mother-child pairs: link between exposure and juvenile diseases

