

# EXPOSICIÓN AL PLÁSTICO

UN ESTUDIO REVELA LA CARGA DE ENFERMEDAD CAUSADA POR LA EXPOSICIÓN AL PLÁSTICO

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley



Plástico en los alimentos. Es muy probable que las bebidas que disfrute estén cargadas con pequeños trozos de plástico invisibles hasta que se pongan bajo un microscopio. Aunque la ingestión de una pequeña cantidad de plásticos diminutos es inevitable, nuestro consumo de plásticos ha aumentado con cada año que pasa.

Los plásticos contienen sustancias químicas nocivas que contribuyen tanto a la enfermedad como a la discapacidad. Un nuevo estudio publicado en el Journal of the Endocrine Society detalla la carga de enfermedades y los costos relacionados, arrojando luz sobre cuán dañinos son realmente los plásticos.

El reciente análisis de plásticos profundizó en una amplia gama de literatura para revelar ideas sobre fracciones relacionadas con el plástico, abreviadas como PRF. El análisis en profundidad de la FRP exploró la conexión entre enfermedades y discapacidades causadas por el consumo de alimentos y bebidas que contienen los siguientes químicos.

PBDE (éteres difenílicos polibromados)  
Bisfenoles  
Ftalatos  
PFAS (sustancias per-y polifluoroalquilo)  
Sustancias polifluoroalquílicas adicionales

Los científicos a cargo del estudio actualizaron las estimaciones previas de costos y carga de enfermedades para dichos químicos en todo el país. Los datos sirvieron de base para calcular las estimaciones de la carga de morbilidad relacionada causalmente junto con los costos resultantes del consumo de plástico.

Los resultados del estudio fueron bastante inquietantes. Los científicos estimaron 2 249 mil millones en carga de enfermedades atribuibles al plástico solo en 2018. La mayor parte de la carga financiera proviene de la exposición a PBDE (éteres de difenilo polibromados), una clase de productos químicos utilizados como retardantes de llama en varios productos. 66.7 mil millones en carga de enfermedad resultaron de la exposición a los ftalatos. La exposición a PFAS cuesta otros \$22.4 mil millones.

Los investigadores definieron las fracciones relacionadas con los plásticos compilando una lista de fuentes que usan esos químicos, incluidas sus proporciones o cantidades en cada forma de uso. Las fuentes utilizadas para el estudio incluyen informes de la industria e informes gubernamentales.

Las cuatro categorías químicas sintéticas que todos deberíamos conocer.

Echemos un vistazo más de cerca a los cuatro químicos sintéticos primarios utilizados en alimentos, bebidas, utensilios de cocina y otros productos de consumo. El bisfenol es el químico plástico más conocido. El bisfenol, que se encuentra en envoltorios de plástico, botellas, recubrimientos y más, causa problemas reproductivos, hepáticos y neurológicos. Los PFAS se han utilizado durante más de 70 años en teflón y envases para evitar que los restos de alimentos permanezcan en su lugar.

Los productos químicos de ftalato se utilizan en cientos de productos de consumo para aumentar la durabilidad del plástico. Aunque los ftalatos se excretan, permanecen en el cuerpo el tiempo suficiente como para causar problemas relacionados con el sistema endocrino.



Los PBDE, que constan de más de 200 compuestos, se utilizan en plásticos, textiles, automóviles y retardantes de llama. Se han relacionado con una funcionalidad endocrina alterada, causando problemas de fertilidad y un desarrollo cerebral más lento en los niños.

Pasos simples para minimizar la exposición a microplásticos en su vida diaria

En una era en la que los microplásticos se han infiltrado en varios aspectos de nuestras vidas, salvaguardar su salud requiere medidas proactivas. La ingestión de microplásticos plantea riesgos potenciales para su salud. Aquí hay soluciones prácticas para minimizar su exposición:

Cuando se trata de su dieta, evite los alimentos procesados y las bebidas en botellas de plástico. En su lugar, priorice los alimentos orgánicos e integrales y elija bebidas almacenadas en recipientes de vidrio.

Destile o filtre el agua en casa para asegurarse de que esté libre de partículas dañinas. Almacene su agua purificada en jarras de vidrio grandes para evitar la posible lixiviación de los recipientes de plástico. Esto no solo promueve un hábito de hidratación más saludable, sino que también reduce su exposición a los microplásticos presentes en algunas fuentes de agua.

Elija variedades de té de hojas sueltas en lugar de bolsitas de té tradicionales. Este último puede liberar tanto nanoplasticos como microplásticos durante la elaboración en su fabricación así como en el caso de la cerveza. Al optar por tés de hojas sueltas, puede disfrutar de su bebida favorita sin la preocupación de una ingestión involuntaria de plástico.

Cultivemos nuestras propias frutas, verduras y hierbas orgánicas. Incluso si se tiene un espacio limitado, un jardín pequeño o un colgador vertical de plantas/hierbas en la cocina pueden proporcionar una fuente sostenible de productos frescos. Además, frecuentar los mercados de agricultores permite apoyar a los productores locales (orgánicos) y acceder a los alimentos con un mínimo de envases de plástico. Nunca cocinemos en recipientes de plástico en el microondas, ya que algunos filtran productos químicos a los alimentos. Evitemos los vasos de papel para "llevar", ya que también liberan pequeños trozos de plástico cuando se exponen al café, té y otros líquidos calientes.



Las fuentes de este artículo incluyen:

Academic.oup.com y Childrenshealthdefense.org

Escrito por: Patrick Tims para NaturalHealth365

Publicado originalmente en lengua inglesa por:

<https://www.naturalhealth365.com/study-reveals-disease-burden-caused-by-plastic-exposure.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal