



Con il patrocinio di



Campagna nazionale di prevenzione dei danni alla salute da esposizione alla plastica

<https://www.isde.it/progetto-plastica/>

CONSIGLI PER LE PAZIENTI E I PAZIENTI PER RIDURRE L'ESPOSIZIONE ALLA PLASTICA E TUTELARE L'AMBIENTE

DECALOGO PER I MEDICI

1. Sconsigliare di bere l'acqua in bottiglie di plastica e consigliare quella del rubinetto.
2. Promuovere lo spostamento a piedi o in bicicletta e la riduzione dell'uso dell'automobile (l'usura degli pneumatici è una delle principali fonti di microplastiche in ambiente).
3. Prescrivere insieme al latte adattato, quando necessario, il biberon di vetro o di acciaio e l'uso di acqua minerale in bottiglia di vetro scuro. Sconsigliare paracapezzoli e coppette protettive in plastica. Sconsigliare coppette mestruali in plastica morbida contenente plastificanti dannosi per la salute e consigliare assorbenti igienici (anche per piccole perdite).

urinarie) riutilizzabili, in fibre naturali, lavabili in lavatrice e riciclabili all'infinito, oppure l'uso di coppette mestruali lavabili e sanificabili in silicone.

4. Prescrivere insieme alle norme per il sonno sicuro l'uso di biancheria da letto esclusivamente di fibre naturali e vietare la presenza nel letto del bambino di *peluches* e bambole di materiale plastico. Sconsigliare tali giocattoli nella vita quotidiana almeno fino ai tre anni di vita, quando è prevalente il comportamento bocca-mano, e possibilmente anche in seguito. La presenza nella sala d'attesa di uno spazio giochi "plastica free" aiuterà la comunicazione.
5. Ricordare, al momento dello svezzamento, di evitare cibi che abbiano avuto contatto con la plastica (per esempio suggerire lo yogurt in vetro, formaggi affettati sul momento etc.) e di non utilizzare (sostituendo gradualmente) pellicole e strumenti da cucina in plastica come per esempio coppe, insalatiere, piatti, cucchiaini, frullatori.
6. Aiutare i pazienti ad acquisire confidenza con la lettura dell'etichetta degli abiti e dei tessuti, ricordando che ogni abito ne è fornito obbligatoriamente per legge, e invitandoli a scegliere vestiti e tessuti per l'arredo della casa di fibre naturali e senza prodotti impermeabilizzanti/antimacchia che contengono PFAS. Promuovere anche l'uso di assorbenti igienici e per piccole perdite urinarie, riutilizzabili in fibre naturali, lavabili in lavatrice e riciclabili all'infinito.
7. Ricordare la necessità di utilizzare vernici naturali; di aerare gli ambienti e soprattutto di pulire mobili e pavimenti con lo straccio umido per ridurre il rischio di inalazione e ingestione della polvere di casa, soprattutto se presenti bambini piccoli; di evitare l'uso di tappeti e *moquettes*; di ridurre i prodotti chimici per la pulizia degli ambienti e delle suppellettili, orientando verso quelli naturali per es. a base di aceto, limone e bicarbonato.
8. Sconsigliare l'uso di fragranze, profumi e candele profumate per la casa che possono contenere ftalati.
9. Per quanto riguarda i cosmetici, il medico dovrebbe consigliare la lettura delle etichette e promuovere l'uso di saponi, creme e detergenti a base di prodotti naturali e privi di parabeni e di particelle plastiche primarie (presenti negli *scrub* sintetici e cosmetici simili).
10. Il medico dovrebbe altresì suggerire la sostituzione della plastica monouso come buona prassi di salute e sostenibilità durante le feste e gli eventi (stoviglie lavabili e non monouso, stoviglioteche con stoviglie spaiate etc.), e la vita quotidiana (fazzoletti lavabili, borracce, dischetti struccanti lavabili, assorbenti e pannolini lavabili) e aiutare a comprendere come fare correttamente lo smaltimento dei rifiuti plastici e dei farmaci scaduti o inutilizzati (contenitori ad hoc nelle farmacie).