El actual hogar Occidental es un campo químico minado.

Reporte especial para AMOR CC

Abre tu armario de artículos de limpieza y toma cualquier botella allí. Dale la vuelta y lee la lista de productos químicos contenidos ¿Reconoces alguno de esos nombres? Y si no reconoces los nombres, ¿es remotamente posible que sepas cómo te afectan esos químicos?

Hace algunos años, los expertos en sus áreas formaron un colectivo llamado Proyecto Tendr, dedicado a exponer el efecto del desarrollo neurológico que los químicos domésticos tienen en las familias desprevenidas. Entre los expertos se encontraban epidemiólogos ambientales, profesores de salud ambiental y otros médicos, científicos y defensores de políticas.

Desde entonces, otras organizaciones se han incorporado. La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia se presentó para discutir el efecto de los químicos tóxicos ambientales en la reproducción. La Sociedad Endocrina, dedicada a la investigación de hormonas, llegó a las mismas conclusiones. La parte más aterradora es: Estas sustancias químicas están en todo. Comida, plásticos, utensilios de cocina, alfombras, tecnología, champú, envoltura de alimentos, muebles, artículos de limpieza, por sólo mencionar algunos, y si bien causan una multitud de efectos colaterales dañinos, hoy nos vamos a centrar en los disruptores endocrinos.

Alteradores endocrinos: químicos que interfieren con los sistemas hormonales a ciertas dosis. Estas interrupciones pueden causar tumores cancerosos, defectos de nacimiento, trastornos del desarrollo, problemas reproductivos, enfermedades neurológicas y efectos sobre el sistema inmunológico.

Funcionan imitando las hormonas que ocurren naturalmente en el cuerpo (lo que lleva a una sobre estimulación), se unen a los receptores dentro de las células y bloquean la unión de la hormona con otras células (evitando la señal y respuesta normales dentro del cuerpo) o interfieren con la producción regular de hormonas (alterando su comportamiento o metabolismo.)

Hay muchos delincuentes reincidentes en la casa, incluso en nombres familiares que su familia puede haber estado usando durante años sin saberlo. Es importante identificar qué productos químicos están causando qué tipo de daño para destruir el campo minado que es el hogar occidental moderno.

Empecemos con el primero, probablemente estés familiarizado con el:

Bisfenol A (BPA):
Este producto químico industrial se ha utilizado en plásticos y resinas desde la década de 1960, específicamente el tipo utilizado a menudo para fabricar botellas de agua y almacenar alimentos como las latas que aíslan al metal del contenido por medio de un delgado recubrimiento dentro de la lata (Buena idea pero tóxica cuando el aislamiento contiene BPA). El BPA es un imitador. Hace que el cuerpo piense que es estrógeno. Por lo tanto, se ha relacionado con el cáncer de mama, enfermedades reproductivas, obesidad, enfermedades cardíacas, pubertad precoz y más.

Debido a que es tan común en Estados Unidos, el gobierno estima que el 93% de los estadounidenses tienen BPA en sus sistemas. Desafortunadamente, México y muchos otros países han seguido esos pasos equivocados que ya han empezado a cobrarnos factura de manera evidente. Recordemos que nuestro país vecino del Norte es un ejemplo, muchas veces, de lo que no debemos hacer si no queremos deteriorar nuestra salud como ellos, al grado de que ya nacieron varias generaciones cuya expectativa de vida es menor a la de sus padres.

• Dioxina:
Otra sustancia química liberada industrialmente, la dioxina está contenida en gran medida en el suministro de alimentos. La carne, el pescado, la leche, los huevos y la mantequilla suelen ser los culpables contaminados. La exposición temprana en la vida o en el útero a la dioxina se ha relacionado con problemas reproductivos en hombres y mujeres, incluido un conteo de espermatozoides más bajo para los hombres. No sólo eso, sino que viven mucho tiempo y se acumulan en el cuerpo. También afectan nuestro sistema inmunológico y la capacidad de combatir enfermedades.

• Éteres de glicol
Se encuentra con mayor frecuencia en pinturas, productos de limpieza (porque cortan bien la grasa), líquido de frenos y maquillaje. Recientemente, la Unión Europea dictaminó que estos solventes pueden causar anormalidades en la sangre, reducir el conteo de espermatozoides, dañar la fertilidad y posiblemente dañar a los fetos. Incluso la exposición por tener pintura con éter de glicol en las paredes de los dormitorios de los niños se ha relacionado con el asma y las alergias.

• Ftalatos
Este disruptor endocrino interfiere con ciertos indicadores hormonales en el cuerpo. Específicamente, envían señales de "muerte" a las células testiculares, lo que los ha relacionado con cambios hormonales, recuento de espermatozoides más bajo, esperma con movilidad reducida, sistemas reproductivos masculinos con defectos de nacimiento, problemas de tiroides, diabetes y metabolismos más bajos. A menudo se encuentran en los plásticos, cuando algo contiene "fragancia" como ingrediente, juguetes, envoltura de plástico y productos para el cuidado personal.

• Atrazina
La atrazina es un herbicida, pero también es un disruptor endocrino. De hecho, se ha descubierto que convierte a las ranas macho en hembras, completa con la producción de huevos, incluso a niveles bajos de exposición. Se usa más comúnmente en los cultivos de maíz en los EE. UU., Que es ¡el cultivo más grande en Estados Unidos!. Se sembraron 91.7 millones de acres de maíz en 2019. Y la atrazina mantiene esa cosecha segura. Debido a que se usa principalmente como herbicida, también contamina el agua potable. Se ha relacionado con tumores de mama, retraso de la pubertad, inflamación de la próstata y cáncer de próstata.

• Dioxina:
Otra sustancia química liberada industrialmente, la dioxina está contenida en gran medida en el suministro de alimentos. La carne, el pescado, la leche, los huevos y la mantequilla suelen ser los culpables contaminados. La exposición temprana en la vida o en el útero a la dioxina se ha relacionado con problemas reproductivos en hombres y mujeres, incluido un conteo de espermatozoides más bajo para los hombres. No sólo eso, sino que viven mucho tiempo y se acumulan en el cuerpo. También afectan nuestro sistema inmunológico y la capacidad de combatir enfermedades.

• Productos químicos perfluorados (PFC):
Se estima que el 99% de los cuerpos de estadounidenses (no hay estadísticas disponibles en nuestro país) contienen PFC y algunas cepas no son biodegradables, lo que significa que son productos químicos para siempre. Nunca se disuelven en compuestos orgánicos.

Los PFC, específicamente PFOA (una cepa resistente a la degradación), afectan la calidad del esperma, la enfermedad renal, el colesterol alto, la enfermedad de la tiroides, el bajo peso al nacer y otras afecciones graves. Por lo general, se encuentran en sartenes antiadherentes y revestimientos resistentes al agua en alfombras, muebles y ropa. “El famoso teflón”.

Estos productos químicos son insidiosos, están en todos lados, y se encontrarán principalmente alterando las características naturales de algo, como hacer algo resistente al agua que no lo es, o cambiar las propiedades de la grasa.

Muy pronto publicaremos un artículo que propone cómo evitar muchos de los productos químicos disruptores endocrinos. Siempre hay una manera, pero como sucede con cualquier cosa en el mundo moderno, tenemos que indagar y estar dispuestos al cambio, apostando por la salud ante todo.

Organizarse para hacer en casa sus propias salsas, caldillos, conservas y vegetales una vez al mes y precongelarlos o empacarlos al vacío es la manera más económica y segura de evitar el daño que la comida procesada nos causa. Utilizar vidrio tanto cuanto sea posible o plásticos libres de BPA y ptalatos. Eliminar de nuestras cocinas las ollas y sartenes de teflón y de aluminio, usar un buen filtro de agua en lugar de botellas o garrafones y alimentarse con alimentos verdaderos es la mejor manera de cuidarnos. ¡Vale la pena estar consciente!

Las mujeres embarazadas y los niños contienen más sustancias químicas en el cuerpo que el resto de la población por su exposición a elementos químicos cotidianos en los hogares.

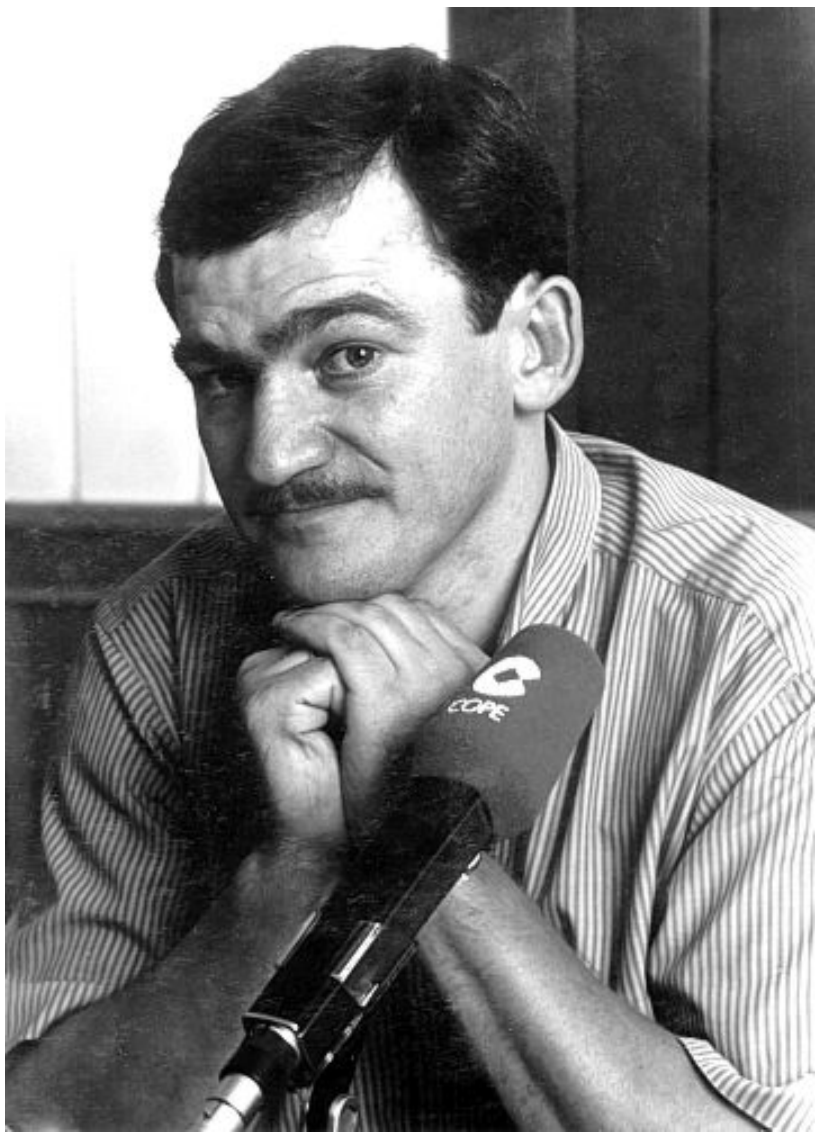
Así lo aseguró Carlos de Prada, autor del libro 'Hogar sin tóxicos', de la Fundación Vivo Sano, presentado este lunes en Madrid con el fin de concienciar a la sociedad sobre este problema y proponer alternativas para disminuir el uso de productos químicos en las casas.

De Prada, director de la campaña 'Hogar sin tóxicos' de la Fundación Vivo Sano, aseguró que "todos nosotros tenemos en nuestro cuerpo centenares de sustancias contaminantes" que se desprenden de productos de limpieza, ambientadores, pinturas, plásticos, ropa o fragancias.

Sin embargo, mencionó un estudio de la Universidad de California que concluye que el 99% de las mujeres embarazadas tienen en su organismo un total de 163 elementos químicos tóxicos, como ftalatos, compuestos perfluorados y pesticidas, y aseguró que "los niños tienen muchos más contaminantes que los adultos".

De Prada indicó que un 24% de las enfermedades humanas guardan relación con factores ambientales y que los productos químicos pueden provocar un incremento del cáncer, la infertilidad, el párkinson, el asma o las alergias.

Señaló que las personas dedican "más del 50% de nuestro tiempo en el hogar" y que quienes viven en países occidentales pasan el 90% de sus vidas en espacios cerrados, y alertó de que el ser humano utilizaba cerca de un millón de toneladas de sustancias químicas sintéticas en 1930, cantidad que actualmente ha incrementado y parte de la cual va a los productos que se utilizan cotidianamente en el hogar.



Para reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con los productos tóxicos, De Prada propuso "simplificar la carga química que puede entrar en nuestro hogar" y emplear para las tareas de limpieza del hogar productos como el limón, el bicarbonato o el vinagre. "Tenemos un problema muy serio que es muy sencillo , eficiente y económico de resolver", apuntó.

Por su parte, el director de la Fundación Vivo Sano, Alfredo Suárez, señaló que el libro 'Hogar sin tóxicos' pretende ser "una herramienta práctica con ejemplos concretos para eliminar la toxicidad en nuestras casas".

Te recomendamos ampliar tus conocimientos leyendo dos artículos íntimamente relacionados que anteriormente publicamos en este sitio y de los cuales te proporcionamos dos ligas:

- https://38f6b596-12d9-44ab-8b7c-8cb94d3e11d0.filesusr.com/u d/7d0842_c406395cbb164ab49b209ad77eb17392.pdf
- https://38f6b596-12d9-44ab-8b7c-8cb94d3e11d0.filesusr.com/ugd/7d0842_3f3e94bcea3d4681a9b0adc12d27daae.pdf
- https://hogarsintoxicos.org/

*No olvides consultar la sección de **Videos** para ampliar esta información.*

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 AC o su personal.