

Disruptores endócrinos

SAIBA O QUE SÃO E COMO EVITÁ-LOS

TODAS AS FUNÇÕES METABÓLICAS DO ORGANISMO SÃO CONTROLADAS PELO SISTEMA HORMONAL. OS DISRUPTORES ENDÓCRINOS, AO LIGAREM-SE AOS RECETORES DAS HORMONAS, PODEM IMITAR O SEU EFEITO, OU BLOQUEÁ-LO, E ORIGINAR PROCESSOS ANÓMALOS. ISTO PODE TER CONSEQUÊNCIAS MUITO GRAVES NA NOSSA SAÚDE, POR INTERFERÊNCIA HORMONAL. O PLÁSTICO É O PRINCIPAL DISRUPTOR ENDÓCRINO.



PELA
DRA. IVONE MIRPURI

Médica Patologista Clínica;
Especialista em Medicina
Antienvelhecimento, pela World
Society of Anti-Aging Medicine;
Especialista em Hormonologia,
pela International Hormone
Society;
Certificação em Medicina
Antienvelhecimento, pelo
Cenegenics, Nevada University,
USA

AS HORMONAS SÃO MENSAGEIROS QUÍMICOS, secretados principalmente pelas glândulas, que chegam às células, onde atuam em recetores, "viajando" através da corrente sanguínea.

Elas controlam todas as funções do nosso corpo: a pressão arterial, os batimentos cardíacos, o açúcar no sangue, a fertilidade, a função imunológica, o humor e as emoções, a qualidade de sono, o nível de cálcio, a água que bebemos, a urina que excretamos... enfim, todas as funções metabólicas destinadas a manter-nos saudáveis são controladas pelo sistema hormonal.

As hormonas dizem às células o que fazer, ligando-se a recetores específicos nessas células. É como uma chave numa fechadura: a hormona A encaixa no recetor para a hormona A, e a hormona B não se encaixará nesse mesmo recetor.

Os disruptores endócrinos (ou EDC - Endocrine Disrupting Chemicals) são produtos químicos que podem imitar a forma da hormona e atuar no recetor, em vez da hormona.

Estes químicos, ao ligarem-se ao recetor

da hormona, podem imitar o seu efeito ou bloqueá-lo e originar processos anómalos. Esta interferência hormonal pode levar a consequências muito graves para a nossa saúde.

PLÁSTICO: UM GRANDE VILÃO

O plástico é o principal disruptor endócrino. Isto porque tem em sua composição substâncias semelhantes ao estradiol, como o bisfenol A (BPA), que assim atua no recetor do estradiol, interferindo com o seu normal funcionamento.

Substâncias como o bisfenol A, que atuam de forma semelhante ao estradiol, são chamadas de xenoestrogénios.

Xenoestrogénios podem ser encontrados em várias produtos de uso mais ou menos quotidiano: plásticos em geral, revestimento das latas, painéis antiaderentes (químicos perfluoretados), metais, detergentes, perfumes, champôs, sabonetes, produtos de higiene pessoal, pesticidas, inseticidas, herbicidas, produtos de limpeza a seco, químicos industriais, medicamentos, hormonas não bioidênticas...

Mesmo sem o BPA, os plásticos têm na composição outros EDC, como formaldeído, ftalatos, benzeno, dioxina e cloreto de vinil, entre outros. Na verdade, existem mais de 85.000 EDC já conhecidos e podemos encontrá-los por toda parte.

Mas comece desde já a recusar sacos de plástico e a reutilizar os que já tem. De preferência, use sacos de pano. Um saco de plástico está, em média, 12 minutos nas nossas mãos, mas permanecerá eternamente na natureza, destruindo-a.

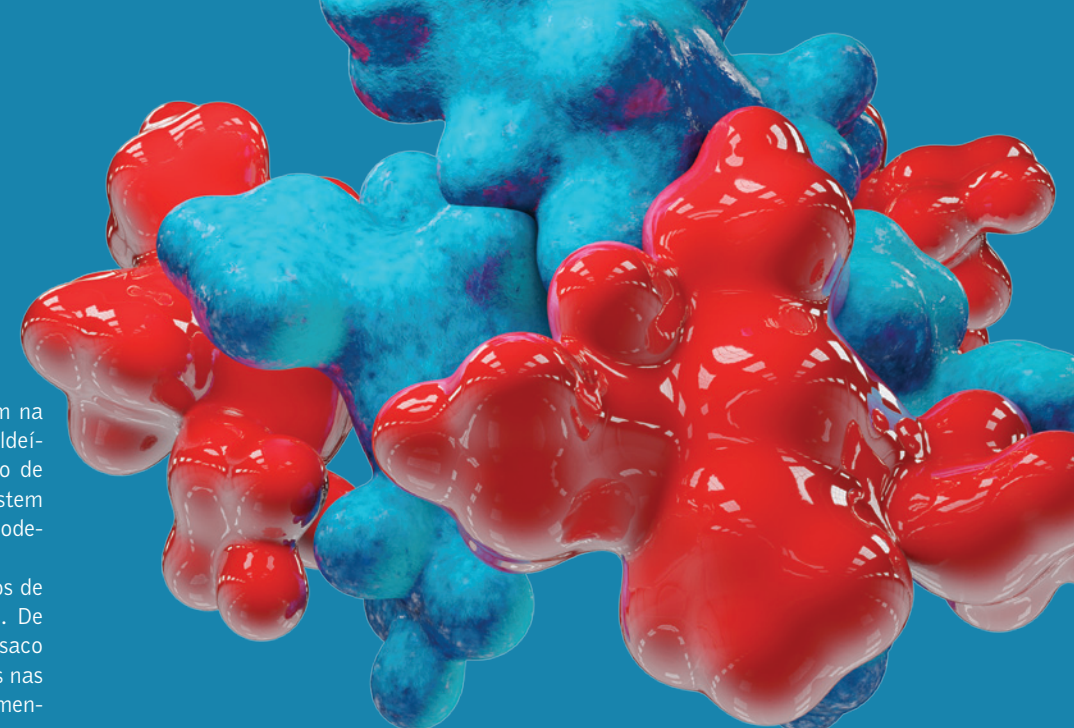
IMPACTOS NEGATIVOS NA SAÚDE

O nosso corpo está sujeito a cerca de 200 produtos tóxicos em cada momento e estes podem - e vão - perturbar o nosso sistema endocrinológico.

E se pensamos que pequenas doses não nos afetam, não podíamos estar mais errados, dado o efeito cumulativo dos diferentes tóxicos que temos concomitantemente.

Os impactos negativos na nossa saúde podem ser insidiosos, mas são comprovados por inúmeras alterações:

- ▶ A fertilidade diminuiu em 50% nos últimos 50 anos, devido não apenas à baixa qualidade do esperma, mas também resultado de endometriose, síndrome dos ovários poliquísticos, abortos, etc.
- ▶ As anormalidades do trato reprodutivo masculino e feminino duplicaram nos últimos 50 anos. Casos de genitália ambígua - situações em que, ao nascimento, não sabemos se se trata de rapaz ou rapariga - são cada vez mais frequentes.
- ▶ Alterações entre as relações de hormona masculina/hormona feminina, entre os sexos, faz-nos ver, de forma crescente, homens com corpos efeminados e mulheres com traços masculinizados.
- ▶ Também obesidade, diabetes e problemas cardíacos aumentam de ano para ano.



CRIANÇAS EM MAIOR RISCO

Nos nossos dias, as crianças estão a ser cada vez mais medicadas, com todas as perturbações que daí advirão.

Assistimos a mais problemas cognitivos, comportamentais e outras perturbações no desenvolvimento do cérebro. Déficit de Atenção e Hiperatividade é uma "doença" que eu não estudei quando estava na universidade! É uma doença "nova"! Ainda me indigno com o uso fácil do clonazepam (rivotril) ou da melatonina (melamil) na criança, porque todas são hiperdiagnosticadas com "hiper-reatividade". Vamos ter uma geração com muitos problemas no futuro. Há que meditar seriamente sobre isto.

O maior risco ocorre durante o desenvolvimento pré-natal e pós-natal imediato, quando os órgãos e o sistema neurológico se estão a desenvolver. Poderíamos dizer que o maior perigo se encontra no recém-nascido. Este tem no seu pequeno corpo centenas ou milhares de produtos químicos. Embora determinada dose de um químico disruptivo possa não afetar significativamente a mãe, a mesma dose pode causar danos substanciais num feto em desenvolvimento.

Nove em cada 10 americanos têm BPA no sangue e 99% das grávidas estudadas tinham no sangue PFC (produtos químicos perfluorinados, utilizados em painéis antiaderentes) e PBDE (polibrominated diphenyl ethers, utilizados em retardadores de fogo). Estudos de amostras de sangue do cordão umbilical de recém-nascidos mostram, igualmente, a presença de BPA e ftalatos.

DE ONDE VÊM OS EDC?

De onde vêm os disruptores endócrinos? Podem vir de qualquer lugar. Da comida que ingerimos, da água que bebemos, do ar que respiramos, da mãe para o feto através da placenta...

« Não podemos esquecer a ameaça que os plásticos representam; alguns especialistas afirmam que, em menos de 200 anos, a humanidade pode ficar extinta »

Os produtos que usamos diariamente podem conter EDC: plásticos, móveis, revestimentos, papel, copos e latas.

Entre os tóxicos químicos mais comuns, temos:

FORMALDEÍDO – Presente nas carpetes, tintas, lã de vidro, cerveja, vinho, colas sintéticas, vernizes e outros polímeros, cosméticos, champôs, pasta de dentes e elixíres orais, etc.

COMPOSTOS ORGANOCLORETOS – Presentes nos pesticidas, solventes de gorduras, resinas de plásticos (PVC – polivícloro; PCB – policloretofenil, ambos potentes carcinogénicos usados em materiais plásticos e equipamentos elétricos).



PENTA-CLORO-FENOL – Proibido para uso doméstico, mas com permissão na indústria e utilizado para revestimentos de madeira, colas, tintas e impregnações de cabedal.

São inúmeros os poluentes com que contactamos diariamente. Estão já identi-

ficados cerca de 120.000, pelo que é inevitável a exposição diária. Até os recibos de papel térmico usados nas lojas têm um revestimento contendo BPA para poderem ser impressos.

Mas a comida é talvez a maior fonte de ingestão de produtos químicos, pois ao longo do processo de armazenamento, transporte e preparação do alimento – até mesmo no utensílio utilizado para ser cozinhado – libertam-se substâncias que entrarão na nossa corrente sanguínea.

Comer e beber de latas aumenta a exposição ao BPA em até 1600%.

Até mesmo a água, a fonte da vida, pode ser um cocktail tóxico se for engarrafada e exposta ao calor. Um único copo de água da torneira pode conter mais de 2500 diferentes contaminantes químicos, entre eles o chumbo. A “fonte da vida” está a matar-nos, como uma epidemia silenciosa!

Evite os alimentos processados

É muito recomendável ingerir alimentos orgânicos e não processados. Alimentos processados são todos aqueles que já passaram por um processo de alteração.

É muito comum, ir a uma loja de produtos naturais, onde se observam meia dúzia de alimentos naturais, crus, e depois há uma imensidão de “pacotes de...”. Tudo o que está dentro de “pacotes” já sofreu um processo de alteração até lá chegar. Temos vários exemplos: bolachinhas de água e sal (o melhor nome que se inventou para um alimento processado, havendo ainda quem acredite que é de água e sal maioritariamente), bolachinhas ultra saudáveis de milho, sem glúten, a carnes processadas

(fiambres, etc.), gelatinas 0 de tudo, alimentos sem gorduras, açúcares, iogurtes armazenados nas embalagens de plástico e todos os outros igualmente armazenados em plástico, que é poroso e liberta substâncias químicas para o alimento...

Imagine **TUDO** o que tem de levar estabilizantes, aditivos e conservantes, para se manter num “pacote” e ser conservado. E imagine que, além destes aditivos, estabilizantes e conservantes, tem mais mil e um disruptores endócrinos que se libertaram durante o processo de transporte, no armazenamento, do pacote onde está inserido esse alimento, das máquinas onde foi processado, do processo de “cozedura” que sofreu, etc.

O QUE PODEMOS FAZER?

Somos todos responsáveis e, portanto, devemos agir. Eis o que podemos fazer:

- ▶ Um bom filtro de água pode reduzir a exposição ao chumbo na água potável. O chumbo é extremamente tóxico para o cérebro, podendo levar à perda de QI e a danos cerebrais irreversíveis.
- ▶ Ingira alimentos orgânicos e não processados. Alimentos processados são todos aqueles que já passaram por um processo de alteração.
- ▶ Verifique os rótulos e evite produtos que contenham EDC que conheça (vai ser difícil, pois são milhares e as indicações costumam ser incompreensíveis para a população em geral).
- ▶ Seja mais atenta durante a gravidez. É a saúde do seu filho que está em causa.
- ▶ Faça um esforço para proteger sua família contra produtos de risco (por exemplo, brinquedos de plástico).
- ▶ Limite os resíduos de plástico para garantir que as toxinas não são libertadas.
- ▶ Reduza a utilização de plástico em geral na sua vida.

Leis que obriguem a testes rigorosos de todos os produtos, antes de entrarem no mercado, seriam úteis e ajudariam a reduzir a exposição aos tóxicos.

Precisamos de uma reação política, caso contrário, será impossível, pois é impossível saber se há ftalatos nos chinelos que usamos, PBDE no controlo remoto da TV ou BPA nos produtos odontológicos utilizados pelo dentista...

Alguns especialistas acreditam que em 200 anos a espécie humana pode ficar extinta! E 200 anos não é nada. Pense nos seus filhos e nos netos deles. O futuro da humanidade encontra-se em risco. Há que agir, já!

