

INTERFERENTI ENDOCRINI IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: COSA SAPERE?



A cura del Gruppo
di Studio sugli
Interferenti
Endocrini



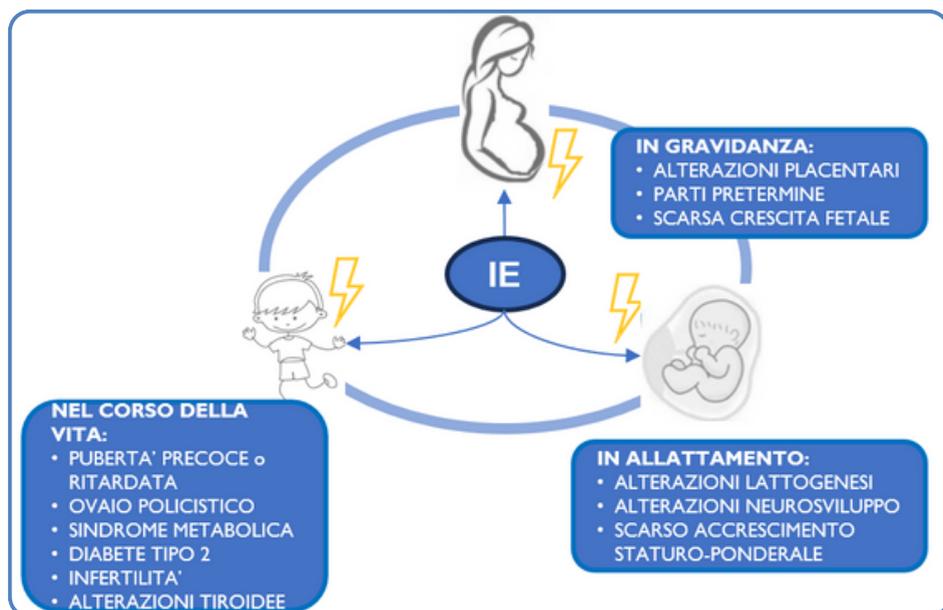
INTERFERENTI ENDOCRINI IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: COSA SAPERE?

La maggior parte degli IE **possono attraversare la placenta e passare nel latte materno**, influenzando così sia la vita pre- che post-natale.

La gravidanza e l'allattamento rappresentano quindi **due momenti particolarmente sensibili all'esposizione agli IE**.

Soprattutto durante la gravidanza, gli IE possono agire sulle cellule somatiche e germinali del bambino alterando l'espressione dei nostri geni (**modifiche epigenetiche**) che possono trasmettersi alle generazioni successive (**effetto inter- e trans-generazionale**).

COSA COMPORTA L'ESPOSIZIONE AGLI INTERFERENTI ENDOCRINI?



COSA FARE PER RIDURRE L'ESPOSIZIONE DURANTE GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO?



Limitare l'uso di plastica monouso e l'utilizzo di biberon non certificati



Limitare l'utilizzo di contenitori di plastica per conservare e scaldare i cibi



Se possibile non utilizzare solventi, pesticidi, erbicidi e fungicidi ed eventualmente usare dispositivi di protezione durante il loro utilizzo



Per l'igiene personale e la cosmesi utilizzare prodotti naturali



Consumare possibilmente alimenti freschi e di stagione



Risciacquare a fondo frutta e verdura sia fresche che in scatola prima del consumo.



Seguire un'alimentazione varia con alimenti provenienti da fornitori diversi



Scegliere abbigliamento con tessuti naturali



RICORDA: Il latte materno è inimitabile per le sue caratteristiche e **rimane comunque l'alimento ideale** per garantire la crescita e lo sviluppo dei neonati e dei lattanti nei primi mesi di vita.

PER SAPERNE DI PIÙ..

