

Pesticidi: infertilità, disfunzioni ormonali e tumori. Come difenderci?

Dott. Lino Del Pup

Spec. in Ostetricia e Ginecologia, Cordenons, Pordenone

Segui le regole preventive del codice contro il cancro e le linee guida per una sana alimentazione perché questo riduce molte patologie, aumenta l'aspettativa e qualità di vita e limita anche l'esposizione ai pesticidi:

Meno obesità e sovrappeso. Mantieni il tuo peso corporeo nei limiti di norma, se sei obeso o in sovrappeso mangia meno e muoviti di più dato che maggiore è il tuo adipe più accumuli sostanze che interferiscono con i tuoi ormoni e restano depositate nel tuo tessuto grasso per lunghissimo tempo, tra cui i pesticidi liposolubili.

Più attività fisica. Fai moltissima attività fisica in quanto ti fa bene, ti può aiutare a smaltire sostanze nocive e interferenti endocrini e se la svolgi in ambienti naturali ti permette di distrarti, percependo meno la fatica, e di conoscere l'ambiente, amarlo, rispettarlo e difenderlo di più proteggendo così anche la salute collettiva.

Più verdure e frutta, biologici e prodotti localmente. Nutriti prevalentemente di vegetali, mangiando almeno cinque porzioni al giorno di verdura e frutta, in questo modo assumi meno calorie e più vitamine, fibre e altre sostanze vegetali protettive che ti aiutano a difenderti e a smaltire le sostanze nocive.

Più cereali integrali e fibre. Segui la dieta mediterranea. I cereali sono la base dell'apporto calorico. Scegli quelli integrali, ricchi di fibre e prodotti senza uso di pesticidi, interferenti endocrini e conservati in modo che non contengano micotossine cancerogene. Per l'apporto di proteine mangia più legumi e soia che carni.

Meno carni, non insaccati o di predatori. Limita l'uso di carni, evita quelle lavorate, in particolare dei grossi predatori, perché accumulano e concentrano le sostanze tossiche contenute nella catena alimentare a valle (es. metilmercurio). Se anche tu ti alimenti meno da "superpredatore", scegliendo cibi più alla base della piramide alimentare (es. vegetali), accumuli meno interferenti, vivi più sano e a lungo, risparmi e proteggi l'ambiente.

Scegli l'alimentazione facendo molta attenzione alla qualità e tentando di limitare l'apporto di pesticidi.

Non acquistare solo in base al basso costo, alla pubblicità, all'abitudine, alla praticità e alla velocità di preparazione.

Più varietà nella dieta. Cambia tipo di cibo e fonti da cui proviene, in questo modo riduci la probabilità di accumulare quantità eccessive, quindi pericolose, di un singolo pesticida o cancerogeno di cui non puoi percepire la presenza e che non è controllabile o magari non sappiamo ancora che fa male o a che dosi.

Più acqua di qualità. Bevi molta acqua di buona qualità, da fonti vicine, distribuita dalla rete idrica e non contaminata da inquinanti o contenitori sintetici: risparmi, accumuli meno interferenti, riesci a smaltirli meglio per via urinaria e ciò riduce il tempo di sosta nell'intestino e quindi l'assorbimento degli inquinanti ingeriti.

Più prodotti locali. Generalmente i prodotti che non debbono essere a lungo conservati e trasportati contengono meno pesticidi, sono più freschi e hai maggiore possibilità di conoscere il modo di operare di produttori, distributori e pretendere attenzione dagli organismi controllo dei cibi e ambiente dell'area in cui vivi.

Più biologico. I cibi di cui si ha garanzia che siano prodotti senza uso di pesticidi, fertilizzanti chimici, colture intensive o che sono nutriti con mangimi con tali caratteristiche sono preferibili e tendono ad avere migliori qualità nutrizionale. Se puoi coltiva un tuo orticello, anche se piccolo, ti fa bene e ti migliora la qualità di vita.

Più qualità che quantità. Il criterio di scelta dei cibi non deve essere il prezzo più basso, ma la qualità più alta possibile. Leggi le etichette, le provenienze, documentati e pretendi controlli, informazioni e trasparenza.

Dedica più attenzione all'ambiente per tutelare la salute tua, dei tuoi cari e delle future generazioni.

Il tasso di sfruttamento, alterazione e contaminazione ambientale danneggia la nostra salute e compromette il futuro:

Più amore per l'ambiente. Osserva l'ambiente intorno a te, guardalo con occhi nuovi, con più attenzione e rispetto e pensa come difenderlo e come lasciarlo alle generazioni future più sano di come si presenta oggi.

Più raccolta differenziata. Segui scrupolosamente le indicazioni per la raccolta dei rifiuti, controlla che lo facciano anche gli altri. Aderisci alle iniziative di raccolta rifiuti o fai da esempio raccogliendoli se li vedi.

Meno cose superflue. Tenta di limitare l'acquisto e stimolare la produzione ulteriore di oggetti superflui: è uno spreco di soldi e la produzione, il trasporto e lo smaltimento inquinano e ci danneggiano la salute.

Più meditazione. Lascia libera la tua fantasia, pensa ad un mondo diverso, a come concretamente potresti migliorare tuo il modo di vivere e dare un contributo per tutelare l'ambiente e la salute delle future generazioni.

Più partecipazione alla tutela dell'ambiente. Iscriviti ad una delle associazioni di volontari che tutelano l'ambiente, la natura e/o la salute. Condividi ed accresci l'amore per l'ambiente e scambia conoscenze con loro.

Più richiesta di attenzione per l'ambiente e per la tua salute da parte di chi amministra e controlla il territorio. Non pensare o sperare che se ne debbano occupare altri. Anche tu puoi fare qualcosa e hai il dovere di farlo subito, di essere di esempio e di sollecitare gli altri a fare altrettanto per il bene tuo, dei tuoi familiari e delle future generazioni.