



Ni totes les substàncies químiques són perjudicials ni totes les naturals són innòcues.



Apliqueu sempre el principi de precaució disminuint l'exposició a qualsevol substància innecessària.



Podeu trobar molta informació a Internet sobre disruptors endocrins però no tota és veraç.



Assegureu-vos que tot allò que llegiu estigui basat en l'evidència científica.

Més informació:  
<http://www.llevadores.cat/publicacions/acl/1190-disruptors>

Autores:  
Laura Espart Herrero · Anna Espart Herrero



Consulta a la teva LLEVADORA en cas de dubte. Ella et pot assessorar sobre com evitar o disminuir l'exposició als disruptors endocrins durant l'embaràs i els primers mesos del teu nadó.



Associació  
Catalana  
de Llevadores

c/ Sta. Caterina, 16 - 08014 Barcelona  
tels. 933607441 - 638412087  
[llevadores@llevadores.cat](mailto:llevadores@llevadores.cat) - [www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat)

# EMBARÀS I DISRUPTORS ENDOCRINS

## CONSELLS PER PROTEGIR LA MARE I EL NADÓ



# QUÈ ÉS UN DISRUPTOR ENDOCRÍ?

És qualsevol substància que es comporta com una “falsa hormona” i que pot ocasionar alteracions a mig-llarg termini en la salut de les persones exposades.

# PER QUÈ ÉS IMPORTANT DISMINUIR-NE L'EXPOSICIÓ DURANT L'EMBARÀS?

Durant la vida fetal, l'exposició a aquestes substàncies té especial rellevància per ser un moment de vital importància en la formació del futur nadó.

Molts estudis estan relacionant l'exposició a aquestes substàncies amb pubertats precoces en nenes, alteracions congènites en els genitals dels nens, problemes de fertilitat tant en dones com en homes, alteracions metabòliques com la diabetis i l'obesitat, malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncers.

# DE QUINES SUBSTÀNCIES ESTEM PARLANT?

Segurament heu sentit a parlar dels parabens i els bisfenols, però existeixen centenars de substàncies capaces de produir alteracions a nivell endocrí.

Molts d'aquests compostos acostumen a estar presents en productes de cosmètica i d'higiene personal, de neteja i productes d'ús quotidià a la cuina.

# QUÈ PUC FER JO PER DISMINUIR L'EXPOSICIÓ ALS DISRUPTORS ENDOCRINS?



## neteja de la llar...

- Disminuiu el nombre de productes de neteja de la llar i opta per productes naturals (bicarbonat sòdic, llimona, vinagre).
- Ventileu diàriament la casa.

## a la cuina...



- Eviteu els aliments enllaunats (porten un recobriment plàstic intern que acostuma a contenir disruptors endocrins).
- Eviteu escalfar recipients de plàstic al microones; el vidre és la millor opció per conservar i escalfar els aliments.
- Netegeu les fruites i verdures abans de consumir-les.

## després del naixement...

- Utilitzeu productes de neteja com més naturals millor (aigua, sabó en pastilla i esponja, oli d'ametlles, etc.)
- Si no opteu per la lactància materna, escolliu biberons de vidre enlloc de plàstic.
- Prioritzeu bolquers de roba enfront dels bolquers d'un sol ús.
- Els materials naturals com la fusta i la roba en les joguines i objectes de puericultura són la millor alternativa al plàstic.



## al bany...

- Reduïu el nombre de cosmètics i productes d'higiene personal.
- Eviteu al màxim tints capil·lars, maquillatge, esmalt d'ungles i perfums.
- Els sabons i xampús en format sòlid (pastilla) acostumen a portar menys disruptors endocrins.
- Utilitzeu protectors solars de compostos minerals (pantalla física) en lloc dels protectors convencionals (pantalla química).

