

VOCÊ SABIA?

16. Que o plástico também contamina os alimentos?

Muita gente não sabe que além de ser um inimigo do Verde, o plástico é também um inimigo da sua saúde.

O Bisfenol A, uma substância química encontrada comumente em embalagens de alimentos e bebidas, é usado principalmente em produtos de plástico como copos descartáveis, embalagens de comida, garrafas de água e refrigerante e em mamadeiras de bebê. Pesquisas comprovaram que ele pode ser encontrado nos corpos de mais de 90% da população e existem evidências de que essa contaminação por bisfenol tenha relação com danos à saúde como desordens reprodutivas e hormonais, obesidade, problemas no desenvolvimento cerebral, câncer de mama e próstata.

Em estudos com ratas grávidas e seus filhotes recém-nascidos expostos ao bisfenol foi observado aumento de obesidade e mudanças no comportamento como hiperatividade, aumento da agressividade, medo, problemas de aprendizagem e alteração do comportamento sócio-sexual. Estudos em humanos relacionam a contaminação por bisfenol a doenças cardiovasculares e diabetes.

A venda de plásticos contendo este tipo de fenol é proibida no Canadá e em alguns estados americanos. Enquanto essa proibição não chega ao Brasil, podemos fazer escolhas mais saudáveis para diminuir o consumo e a exposição ao bisfenol:

- Prefira mamadeira de vidro para evitar a exposição precoce dos bebês ao bisfenol;
 - Substitua os copos descartáveis por copos e canecas de vidro. É uma atitude boa para o meio ambiente e para sua saúde;
 - Não aqueça alimentos em recipientes de plástico. O bisfenol é liberado em maiores quantidades quando o plástico é aquecido. Substitua os potes de plástico e marmitas por alternativas de vidro;
 - Evite comprar alimentos em embalagens plásticas. Sempre que possível preferir embalagens de vidro. Opte por garrafas de vidro para água, geléias, mel e molhos de tomate;
 - Evite alimentos embalados, prefira os alimentos naturais e cultivados de maneira orgânica. Seu consumo gera menos lixo e por não terem contaminação química são mais saudáveis.
- Evite o consumo de alimentos e bebidas em embalagens plásticas. Assim você está colaborando para sua saúde e para a saúde do planeta!