

Χημικές «βόμβες» μέσα στα σπίτια μας

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : Αυγούστου 22, 2010

Χημικές ουσίες, με τις οποίες ερχόμαστε καθημερινά σε επαφή, βλάπτουν το DNA μας και μπορεί να προκαλέσουν καρδιοπάθειες, καρκίνους, διαβήτη, άσθμα, παθήσεις του θυρεοειδούς, αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, αυτισμό, καθυστέρηση στην ανάπτυξη των παιδιών, υπογονιμότητα και δερματίτιδες.

Απορρυπαντικά, καλλυντικά, πλαστικές συσκευασίες, ηλεκτρονικές συσκευές, κόλλες, βαφές, έπιπλα, χαλιά, αλλαντικά, μεγάλα ψάρια, ορισμένα ρύζια κ.ά. περιέχουν χημικές ουσίες που υποσκάπτουν ύπουλα την υγεία μας. Οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι μπορεί να πρόκειται για μια «ωρολογιακή βόμβα» τοξικών ουσιών. Η **καθηγήτρια Βιοστατιστικής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Κλέα Κατσουγιάννη** και η **αναπληρώτρια καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Αθηνά Λινού** ενημερώνουν για τα **ευρήματα των μελετών** και δίνουν πρακτικές συμβουλές για πρόληψη, όπου αυτό είναι δυνατόν.

Τοξικές απειλές στα σπίτια μας

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΑΝΟΙΑ Ο μόλυβδος αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας, όπως αναφέρει μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «Journal of Epridemilogy». «Είναι γνωστές οι βλαβερές επιπτώσεις του μολύβδου και στο δείκτη νοημοσύνης (IQ) των παιδιών, για τις οποίες έχουν διεξαχθεί μελέτες στο Λαύριο» λέει η κ. Λινού. Το τοξικό αυτό μέταλλο, που χρησιμοποιούνταν στις βαφές τοίχων και τους υδραυλικούς σωλήνες τη δεκαετία του 1970, υπάρχει ακόμα σε πολλά σπίτια.

ΑΥΤΙΣΜΟΣ Τα οργανοφωσφορούχα εντομοκτόνα αυξάνουν τον κίνδυνο αυτισμού. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Molecular Psychiatry», αναγνώρισε τρία διαφορετικά γονίδια, τα οποία καθιστούν ορισμένους ανθρώπους πιο ευάλωτους σε νευρολογικές βλάβες που προκαλούνται από οργανοφωσφορούχες ουσίες. Τα κατάλοιπα των εντομοκτόνων στις τροφές μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του αυτισμού, σύμφωνα με τους ερευνητές.

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ Οι νευροτοξίνες περιλαμβάνουν τον υδράργυρο και τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs)αμφότερα ανευρίσκονται σε μεγάλα ψάρια (τόνος, ξιφίας, καρχαρίας, σολομός κ.ά.).

ΜΑΣΤΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ Αρκετές μελέτες έχουν δείξει πως υπάρχει συσχετισμός μεταξύ καρκίνου του μαστού και φθαλικών εστέρωνχημικών ουσιών που χρησιμοποιούνται ευρέως για να μαλακώσουν τα πλαστικά και να σταθεροποιούν τα αρώματα. Το 2005 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή απαγόρευσε τη χρήση τους σε παιχνίδια, αλλά χρησιμοποιούνται ακόμα σε πλαστικά έπιπλα, παπούτσια, κουρτίνες μπάνιου κ.ά. Πρόσφατη αμερικανική έρευνα σε 1.151 κορίτσια, η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Environmental Health Perspectives», κατέδειξε ότι τρία είδη χημικών ουσιών (μεταξύ των οποίων οι φθαλικοί εστέρες), που χρησιμοποιούνται σε είδη ομορφιάς, μπορεί να προκαλέσουν πρόωμη ήβη σε κορίτσια, με συνέπειες στην υγεία τους αργότερα.

Φόβοι, επίσης, υπήρξαν για τη σχέση αποσμητικών και καρκίνου του μαστού. Αρκετές μικρές μελέτες είχαν ανιχνεύσει παραβένες και αλουμίνιο (χρησιμοποιούνται στα αποσμητικά) στον μαστικό αδένα. Οι ουσίες αυτές μιμούνται τις γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα), που συνδέονται με όγκους στον μαστό. Από μεγάλες μετέπειτα έρευνες δεν προέκυψαν επιβαρυντικά στοιχεία.

ΝΕΦΡΑ ΚΑΙ ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ ΚΑΡΚΙΝΟΣ Όταν το νιτρώδες άλας χρησιμοποιείται για τη συντήρηση των αλλαντικών, δημιουργεί νιτροζαμίνες, δηλαδή χημικές ουσίες που έχουν συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στην ουροδόχο κύστη. «Τα νιτρικά άλατα έχουν συνδεθεί και με τον καρκίνο στο πάγκρεας, αλλά χωρίς να είναι ακόμη επιβεβαιωμένο», επισημαίνει η κ. Λινού.

Επίσης, σύμφωνα με έρευνες σε πειραματόζωα, η παρα-φενυλονοδιαμίνη (PPD), μια χημική ουσία που βρίσκεται σε πολλές βαφές μαλλιών, συνδέεται με γενετικές βλάβες και καρκίνο. Οι γυναίκες που χρησιμοποιούν μόνιμες βαφές μαλλιών τουλάχιστον μία φορά τον μήνα, εκτιμάται από αμερικανούς ερευνητές ότι έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο στην ουροδόχο κύστη. Ακόμα, το βενζόλιο, μια χημική ουσία που υπάρχει σε κόλλες, βαφές, λούστρα επίπλων και απορρυπαντικά, είναι ιδιαίτερα τοξικό για τα νεφρά. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι άνδρες που εργάζονται σε χώρους με βενζόλιο έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρκίνους νεφρού, ενώ μελέτες σε πειραματόζωα έχουν συνδέσει τα υψηλά επίπεδα της ουσίας αυτής με βλάβες στους πνεύμονες, στο ήπαρ και στον εγκέφαλο.

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΕΜΦΩΜΑ Μελέτες κατέδειξαν ότι αντικολητικά μαγειρικά σκεύη, αδιάβροχα ρούχα, χαλιά, ταπετσαρίες κ.ά. μπορεί να βλάπτουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα προϊόντα αυτά περιέχουν υπερφθοριωμένες χημικές ουσίες (PFOA, PFOSA, PFOS), που- σύμφωνα με μελέτες σε πειραματόζωα- μπορεί σε μεγάλες δόσεις να βλάψουν τη σπλήνα (σημαντικό τμήμα του ανοσοποιητικού συστήματος). Πρόσφατη βρετανική έρευνα (NHANES) σε δείγματα 4.000 ανθρώπων έδειξε ότι οι ουσίες αυτές συσχετίζονται και με την αύξηση των παθήσεων του θυρεοειδούς αδένα, κυρίως στις γυναίκες. Ακόμη, η έκθεση σε αγροτικά

φυτοφάρμακα αυξάνει κατά 65% τον κίνδυνο για λέμφωμα, καρκίνο που σχετίζεται με το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ Μελέτες κατέδειξαν ότι η ποιότητα του αέρα συμβάλλει στις καρδιοπάθειες.

Η καθηγήτρια Βιοστατιστικής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Κλέα Κατσουγιάννη τονίζει ότι τις ημέρες με νέφος παρατηρείται αύξηση της ολικής ημερήσιας θνησιμότητας από φυσικές αιτίες κατά περίπου 0,5% και η αύξηση αυτή οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις αναπνευστικές και καρδιακές αιτίες θανάτου. Έχει υπολογιστεί ότι η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση από αιωρούμενα ατμοσφαιρικά σωματίδια στην Αθήνα ευθύνεται για περισσότερους από 1.000 πρόωρους θανάτους ετησίως.

Αμεσα, το νέφος προκαλεί αύξηση περίπου 0,5% στις εισαγωγές καρδιακών περιστατικών, κυρίως ηλικιωμένων. Μακροπρόθεσμα, όσοι ζουν όλη τους τη ζωή σε μια σχετικά ρυπασμένη από αιωρούμενα ατμοσφαιρικά σωματίδια περιοχή (όπως οι σύγχρονες πόλεις) έχουν μείωση στο προσδόκιμο ζωής κατά περίπου 6 μήνες εξαιτίας της έκθεσής τους στην ατμοσφαιρική ρύπανση. «Από τα μέσα της δεκαετίας του 1980 διάφορες, επιδημιολογικές κυρίως, έρευνες κατεδείκνυαν ότι και τα θεωρούμενα χαμηλά επίπεδα ρύπανσης είχαν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, περιλαμβανομένης και αύξησης στη θνησιμότητα», λέει η κ. Κουτσογιάννη.

Επίσης, πρόσφατη έρευνα από το Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Environment Health Perspectives», έδειξε ότι οι υπερφθοριωμένες ουσίες (PFCs) αυξάνουν τα επίπεδα της ολικής και της LDL (κακής) χοληστερόλης. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή συνέστησε τον περασμένο Μάρτιο επιτροπή για την παρακολούθηση αυτών των ουσιών στην τροφική αλυσίδα.

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΑΣΘΜΑ «Η ατμοσφαιρική ρύπανση», λέει η καθηγήτρια κ. Κατσουγιάννη, «προκαλεί αύξηση περίπου 1% ημερησίως στις εισαγωγές επειγόντων αναπνευστικών περιστατικών (μεταξύ των οποίων παιδιών 0-14 ετών με κρίσεις άσθματος), μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας και μεγάλη αύξηση στη χρήση φαρμάκων για αναπνευστικά προβλήματα. Όσοι ζουν όλη τους τη ζωή σε μια πόλη έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο να νοσήσουν από καρκίνο του πνεύμονα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια».

Οι περισσότερες μελέτες τεκμηριώνουν τις βλαβερές επιδράσεις των ατμοσφαιρικών σωματιδίων. «Πάντως και το όζον έχει τεκμηριωμένες βραχυπρόθεσμες επιδράσεις και μια πρόσφατη δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό 'New England Journal of Medicine', δείχνει ότι έχει και μακροχρόνιες» εξηγεί η κ. Κατσουγιάννη. «Και οι άλλοι αέριοι ρύποι επιδρούν στην υγεία». Επιπλέον, τα λευκαντικά καθαριστικά

προϊόντα, τα απορρυπαντικά τζαμιών, τα γυαλιστικά προϊόντα επίπλων, τα αρωματικά εσωτερικών χώρων και τα καθαριστικά χαλιών συνδέονται με άσθμα, σύμφωνα με ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ. Μια μελέτη τους σε 14.000 παιδιά αποκάλυψε ότι η έκθεση σε αυτά τα προϊόντα καθημερινής χρήσης αυξάνει τον κίνδυνο επίμονης δύσπνοιας και σφυρίγματος στην αναπνοή από την ηλικία των επτά χρόνων κατά 40%. Τα παιδιά αυτά είχαν επίσης ελαφρά χαμηλότερη από τη φυσιολογική αναπνευστική λειτουργία. Ο δρ Τζον Χέντερσον, επικεφαλής της μελέτης, λέει: «Η έρευνα αποδεικνύει πως υπάρχουν άμεσες συνέπειες από την έκθεση σε χημικές ουσίες στην ανάπτυξη των πνευμόνων και τον ερεθισμό των αεραγωγών μετά τη γέννηση».

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ Το αρσενικό μπορεί να προκαλέσει πεπτικά προβλήματα, διαβήτη και καρκίνο. Το δηλητήριο αυτό έχει συσχετιστεί επίσης με απώλεια ακοής και διαταραχές στο νευρικό σύστημα. Σε πολλά μέρη του κόσμου το νερό που χρησιμοποιείται για τη άρδευση των ορυζώνων είναι μολυσμένο με αρσενικό, από φυσικές ή τεχνητές πηγές. Μελέτη του καθηγητή Αντριου Μέχαρντ στο Πανεπιστήμιο του Αμπερτίν απέδειξε ότι το 10% του ρυζιού που πωλείται στη Βρετανία έχει συγκεντρώσεις αρσενικού δυνητικά επικίνδυνες. Σύμφωνα με τη μελέτη, το ρύζι μπασμπατί είχε λιγότερες πιθανότητες να είναι μολυσμένο με αρσενικό σε σχέση με άλλα είδη ρυζιού.

Μελέτες, άλλωστε, σε πειραματόζωα έχουν δείξει ότι τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs), τα οποία χρησιμοποιούνται παλαιότερα σε πλαστικά, βαφές, λάμπες φθορίου κ.ά., αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του ήπατος. Οι ουσίες αυτές έχουν εισέλθει στην τροφική αλυσίδα και ανευρίσκονται στα λίπη μεγάλων ψαριών.

ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Οι πολυβρωμιωμένοι διφαινυλαιθέρες (PBDEs) χρησιμοποιούνται σε κομπιούτερ, τηλεοράσεις, χαλιά, έπιπλα κ.ά. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Μπέρκλεϊ στην Καλιφόρνια μέτρησαν τα επίπεδα των PBDEs στο αίμα 200 γυναικών και ανακάλυψαν ότι αυτές με τις υψηλότερες συγκεντρώσεις χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μείνουν έγκυοι.

ΔΕΡΜΑ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ Το λαυρυλοθειικό/λαουρυλοθειικό νάτριο που χρησιμοποιείται σε σαμπουάν, οδοντόπαστες και καλλυντικά, κατηγορήθηκε ότι μπορεί να προκαλέσει καρκίνο. Η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου εξέδωσε διάψευση. Ορισμένες μελέτες, όμως, έδειξαν ότι η ουσία αυτή ερεθίζει το δέρμα και μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδες.

Συμβουλές προστασίας

Να μην ασκείστε όταν υπάρχουν υψηλές συγκεντρώσεις ρύπανσης στον αέρα, γιατί με την άσκηση αυξάνεται ο όγκος του εισπνεόμενου αέρα.

Να αποφεύγετε τα προϊόντα σε σπρέι μέσα στο σπίτι, ιδιαίτερα εάν έχετε παιδιά.

Να αερίζετε συχνά τους εσωτερικούς χώρους Να προτιμάτε τροφές χωρίς φυτοφάρμακα, συντηρητικά και άλλες χημικές ουσίες.

Να αποφεύγετε, όσο είναι δυνατόν, να κυκλοφορείτε στους πολυσύχναστους δρόμους τις ώρες μεγάλης κυκλοφορίας.

Να προτιμάτε φυτικές βαφές μαλλιών ή χρωμοσαμπουάν.

Να αφήνετε το νερό να τρέχει λίγο πριν πιείτε από τη βρύση.

Εάν είστε ηλικιωμένος, πάσχων από αναπνευστικές παθήσεις ή παιδί, να μένετε σε εσωτερικούς χώρους τις ημέρες και ώρες με υψηλή ατμοσφαιρική ρύπανση.

Να προτιμάτε γυάλινες συσκευασίες από τις πλαστικές.

Να αποφεύγετε πλαστικά μπουκάλια που έχουν ένα τρίγωνο με το 7 (σημαίνει παρουσία [BPA](#))

Να αποφεύγετε να πίνετε νερό από ψύκτες κτιρίων.

Παιδιά και γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας να αποφεύγουν την κατανάλωση μεγάλων ψαριών.

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 22-4-2010)

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:

[Χημικές απειλές: Πόσο «αθώο» είναι το σπίτι μας; \(Κώστας Δελληγιάννης\)](#)