

perchebio.com

Pulito è uguale a tossico

patrizia

14-18 minuti



Come non creare una pulitissima camera a gas facendo le pulizie

di **Patrizia Marani**

Che soddisfazione rimirare la propria opera dopo una sfacchinata di diverse ore! Il pavimento brilla, la ceramica del bagno pure e sul lavandino non c'è ombra di sporco. Lo sportello dietro il quale si cela l'armata multicolore dei detersivi si chiude con un suono secco, sigillando la fine della nostra guerra battericida. Con un sospiro di soddisfazione ci

buttiamo sul sofà, inalando a pieni polmoni **il micidiale cocktail chimico che abbiamo or ora immesso nell'aria** e che sarà ben presto condiviso da tutta la famiglia, neonati e bambini inclusi.....

La qualità dell'aria interna degli appartamenti è generalmente di gran lunga peggiore di quella esterna, complici i doppi vetri, il risparmio energetico e la mancanza di ventilazione. Una spia di ciò si ha quando, al rientro a casa, si è accolti da quell'odore caratteristico d'aria stagnante che ci si affretta a coprire con deodoranti per ambienti, aggiungendo chimica letale ad altra chimica. Ma certamente mai sarà così sporca come dopo le quotidiane pulizie della casa! Centinaia di prodotti, persino alcuni pubblicizzati come "verdi" o "naturali" possono danneggiare gravemente l'ignaro utilizzatore e il bambino che inconsapevolmente ne ingerisca o ne rovesci anche una piccola quantità e ne respiri le esalazioni.

Gli scienziati cominciano a sospettare che un'esposizione giornaliera a concentrazioni relativamente basse di tossine chimiche possa essere nociva del pari ad una breve, massiccia esposizione. Gli effetti di un'immersione costante nel cocktail tossico della nostra quotidianità sono ancora sconosciuti, giacché i test di tossicità sono effettuati su un singolo prodotto, ma si sospetta siano all'origine di una pletera di gravi malattie, **in forte ascesa negli ultimi decenni**, dalle cause ancora non chiare.

Vediamo ora alcuni dei prodotti più usati.

I prodotti per la pulizia del forno contengono potenti agenti corrosivi alcalini come l'idrossido di sodio o l'idrossido di

potassio. Le confezioni spray sono, in genere, quelle più pericolose perché esaltano la tossicità del prodotto che, frantumato in particelle piccolissime, si deposita sulla cute dell'ignaro utilizzatore e ne penetra in profondità le vie respiratorie.

I detersivi in polvere, inclusi quelli cosiddetti 'naturali' e quelli per lavastoviglie, sono a base di un prodotto chimico alcalino corrosivo, il carbonato di sodio (la comune soda da bucato), che, nelle persone con pelli sensibili, può causare sensibilizzazione e dermatiti allergiche.

Il lucido da scarpe può contenere un solvente detto nitrobenzene (dal caratteristico odore), sospetto cancerogeno e nocivo per il sistema nervoso centrale, causa affaticamento, emicrania, senso di vertigini, di debolezza e, in alcuni casi, depressioni gravi. Il lucido può anche contenere cloruro di metilene (dicloro metano), neurotossico, tossico per l'apparato riproduttivo, cancerogeno per gli animali e sospetto cancerogeno per l'uomo.

I disgorganti per tubature contengono spesso gli stessi prodotti chimici dei prodotti per la pulizia dei forni - l'idrossido di sodio o di potassio – o acido solforico. Come indicato sulle etichette, si tratta di prodotti altamente tossici da manovrare con grande cautela. In alternativa potete mescolare bicarbonato di sodio con sale grosso, lasciate agire e, infine, rovesciate acqua calda in abbondanza.

La varechina contiene ipoclorito di sodio, gas altamente tossico che irrita e corrode le membrane mucose ed è un allergenico. Andateci piano con le pulizie primaverili perché respirarne i fumi può causare tosse, soffocamento e

un'irritazione grave del tratto respiratorio. Indossate eventualmente una cuffia per la doccia dato che esporre il cuoio capelluto a vapori che contengono ipoclorito di sodio può causare alopecia tossica acuta, perché in grado di alterare la struttura del capello. L'ipoclorito di sodio è un neurotossico ed è particolarmente pericoloso per le persone con patologie cardiache o affette da asma. Si trova in numerosi prodotti di pulizia della casa.



I detergenti multiuso tipicamente contengono una micidiale combinazione di detersivo, agenti sgrassanti, solventi e disinfettanti, oltre ai seguenti prodotti: ammoniaca, glicole etilenico, acetato di MonoButyl, sodio ipoclorito e fosfato trisodico. L'uso ripetuto può causare un'irritazione anche grave della cute, degli occhi, delle prime vie respiratorie. In particolare, **l'ammoniaca** – presente in una vasta gamma di prodotti - non diluita può causare ustioni chimiche, cataratte, danni alla cornea, ai reni e al fegato. Un'esposizione ripetuta o prolungata ai suoi vapori può causare bronchite e polmonite. Un altro frequente ingrediente presente nei detergenti è il **d-limonene**, un prodotto chimico ottenuto dalla lavorazione a freddo delle bucce di arancia. L'olio estratto consiste al 90% di d-limonene, un sensibilizzante, neurotossico, irritante oculare e della cute,

può provocare una crisi respiratoria in individui sensibili, vi è una certa evidenza di cancerogenicità, ingrediente attivo in alcuni insetticidi e usato come solvente in molti detergenti multi-uso. In etichetta può essere riportato altresì come olio essenziale di agrumi.

I detergenti per la biancheria, per la maggior parte composti d'ingredienti di origine petrolchimica, sono ugualmente tossici. Possono contenere varechina, sbiancatori sintetici, fragranze sintetiche, ammoniaca, naftalina, fenoli e alcol etossilici, i cui residui sono potenzialmente irritanti per la pelle. Il profumo può causare reazioni respiratorie.

I prodotti per la pulizia dei vetri contengono ammoniaca ed altri prodotti tossici. L'acqua da sola è molto più efficace della maggior parte di questi prodotti. Aggiungere tutt'al più aceto di vino bianco.

Prodotti per lucidare i metalli: lucidare l'argenteria può provocare mal di testa, nausea, vertigini, allucinazioni e, in casi estremi, coma. Un tipico solvente nel lucido per metalli è il **toluene**, prodotto che può provocare danni a fegato, reni e cervello. Tossico per la riproduzione, una ripetuta esposizione durante la gravidanza è stata associata a maggiori probabilità di aborto spontaneo e ad effetti tossici sul feto in fase di sviluppo.

Tutti i deodoranti a base di profumi di sintesi, non naturali, possono essere altamente tossici, vediamo perché.

Deodoranti per ambienti: lungi dal rinfrescare l'aria di casa,

mascherano odori non graditi con fragranze sintetiche.

Dietro al termine *Fragranza* indicato in etichetta si possono celare migliaia di sostanze tossiche – cancerogene, neurotossiche (depressione, irritabilità e altri problemi del comportamento) o dannose per il sistema immunitario e all'origine di allergie o insidiose malattie autoimmuni, come i muschi sintetici.

Altri tipi di deodorante agiscono attenuando il nostro odorato, senza tuttavia eliminare l'originale cattivo odore. Molte delle varietà spray contengono idrocarburi - isobutano e propano – e butano che possono condurre all'asfissia, con sintomi quali vertigini ed emicrania e causare reazioni allergiche anche violente. Spesso, in etichetta, oltre ai vantati vantaggi di persistenza della profumazione, si possono invero leggere meno rassicuranti avvertimenti, quali quello di porre il deodorante in stanze ben ventilate e lontane dalla camera da letto.....

I **Muschi sintetici** sono delle fragranze comuni nei deodoranti per ambienti. Essendo l'ingrediente che i fabbricanti aggiungono ogni qual volta ritengano che una fragranza possa rendere più attraente un prodotto di consumo, sono particolarmente pericolosi perché **le fonti d'esposizione sono multiple**. In tema di prodotti di pulizia della casa, **sono presenti, oltre che negli ovvi deodoranti per ambienti, nei detersivi, nei detersivi - liquidi e in polvere, per il bucato a mano e in lavatrice -, negli ammorbidenti, nei sacchi per la spazzatura e nelle candele profumate**. A questa molteplice esposizione va aggiunta quella dovuta ai **prodotti cosmetici e di cura per il corpo, dove sono presenti nei profumi, in creme per il**

viso e per il corpo, shampoo, balsami, lacche, saponi e bagni schiuma, schiume da barba, dentifrici, rossetti e lucidalabbra.

I muschi sintetici persistono nell'ambiente, bioaccumulano nell'adipe corporeo e sono tossici per l'apparato riproduttivo. Recenti studi hanno ipotizzato che i **muschi policiclici, quelli più diffusi nei prodotti di consumo, possano agire come moltiplicatori di tossicità, debilitando la capacità naturale delle cellule di espellere le sostanze tossiche. Comprometterebbero, quindi, il naturale sistema di difesa cellulare dalle sostanze nocive presenti nell'ambiente. Di conseguenza, il corpo non riuscirebbe più a detossificarsi, con effetti devastanti per la salute. In combinazione con i pericolosi ingredienti chimici di cui sono composti i prodotti di pulizia della casa, ne esalterebbero quindi la tossicità per il corpo umano.**

Torniamo alla nostra lista di prodotti tossici per le pulizie della casa.

Gli smacchiatori possono contenere acetone, un composto neurotossico che può causare danni al fegato e ai reni, nonché al feto nella fase di sviluppo, ed è un irritante oculare e della cute; Diclorometano, cancerogeno, neurotossico e tossico della funzione riproduttiva. Inalato, può causare danni al fegato, al cervello e battito cardiaco irregolare; è altresì un irritante oculare e per la pelle.

I lucidanti per mobili contengono **morfolina**, un ingrediente corrosivo che può irritare gravemente la cute e persino causare cecità se spruzzato negli occhi, oltre ad essere

tossico per il fegato, i reni e i bronchi a seguito di un'esposizione a lungo termine. E' presente in altri prodotti di pulizia e detersivi abrasivi.

Detergenti per i piatti: contengono prodotti chimici detti tensioattivi che aumentano il potere pulente dell'acqua stessa. Favoriscono altresì la disidratazione della cute, che lasciano secca e irritata. Sono disponibili tensioattivi d'origine vegetale, ma prevalgono le versioni petrolchimiche perché più economiche. **Usare moderatamente marche biologiche con abbondante acqua calda, di per sé potentemente sgrassante**, in modo da non lasciare residui tossici nei piatti dentro cui mangiamo, che finiscono con l'essere assorbiti, quotidianamente, dagli alimenti di cui ci nutriamo. **E' la cronicità dell'esposizione che, sovente, crea il problema, nonché il fatto che ogni tossina va ad aggiungersi a tutte le altre.**

Nei prodotti di pulizia della casa (detergenti per forni, piastrelle, biancheria, tappeti), **malgrado 1 bambino su 10 in Europa e 300 milioni di persone nel mondo soffrano d'asma**, sono altresì presenti **ingredienti asmogeni**. Da evitare accuratamente i prodotti spray che contengano etanolamine (monoetanolamina MEA, dietanolamina DEA e trietanolamina TEA).

E la lista potrebbe continuare pressoché all'infinito. **Per chi vuole approfondire ulteriormente** rimandiamo al documento dell'*Environmental Working Group* che sta creando [una banca dati su questi prodotti](#).

L'alternativa che protegge la nostra salute e l'ambiente

Eppure, **la casa potrebbe essere altrettanto scintillante e odorosa utilizzando ingredienti naturali e atossici**, acquistabili già pronti nei negozi specializzati di prodotti biologici o fatti in casa mescolando all'acqua calda, a seconda delle varie ricette, bicarbonato di sodio, aceto, succo di limone, sapone naturale e perossido d'idrogeno. Per non parlare dei prodotti a base di Microrganismi Efficaci, detti EM. Una parola sull'**uso dell'acqua calda**: va utilizzata sempre per lavare i piatti, perché permette di usare quantità minori di detersivi per i piatti (quelli tradizionali sono tossici per noi e per l'ambiente) e di eliminarli completamente sulle **stoviglie non unte**, come le pentole in cui si fa bollire la pasta.

Vediamo ora le alternative una per una:

PRODOTTI DI PULIZIA BIOLOGICI, ve n'è una gamma molto ampia rinvenibile nei negozi specializzati. Preferire quelli che utilizzano fragranze naturali o nessuna profumazione.

IL SAPONE DI MARSIGLIA PURO, in particolare, è perfetto per il bucato a mano, in quanto pulisce bene e non lascia residui tossici di alcun tipo.

EM (effective microorganisms, in italiano MICRORGANISMI EFFETTIVI): sono prodotti *probiotici* che rivoluzionano il nostro modo di fare le pulizie. Partono da un principio che è opposto a quello *antibiotico*, sino ad ora utilizzato. Anziché combattere lo sporco con prodotti battericidi, lo vincono introducendo nell'ambiente batteri positivi, quelli che hanno reso respirabile l'aria agli albori della vita sulla terra e ancora permettono il perpetuarsi della vita

oggi. Loro si nutrono proprio di quello che noi riteniamo *sporco e, spruzzandoli nell'aria, depurano anche l'aria degli ambienti*. Inoltre, usandoli per le pulizie si ripopola il nostro ambiente domestico di quella microflora così importante per un corretto funzionamento dell'intestino, l'organo maggiormente preposto alla depurazione del corpo umano. I prodotti, **miscele di ingredienti naturali fra cui alcol e microrganismi efficaci**, vanno applicati diluiti in acqua. Per lo sporco più resistente è meglio, invece, applicarli non diluiti e lasciati agire per qualche minuto. Si trovano prodotti per ogni tipo di pulizia.

LE RICETTE DELLA NONNA

Acqua e aceto bianco puliscono con gran efficacia specchi, vetri, ceramica e superfici varie. **Il bicarbonato di sodio da solo mescolato ad acqua o al sapone di Marsiglia puro** è un ottimo prodotto di pulizia generale, dai lavandini alla vasca da bagno.

Il sale, da solo o unito al bicarbonato di sodio e all'acqua calda, pulisce ottimamente i tegami incrostati. **Il succo di limone e il bicarbonato di sodio** possono essere usati al posto della varechina per la pulizia del bucato e per sbiancare l'ingiallimento dei tessuti bianchi. **L'olio di semi vari o d'oliva mescolato all'aceto** pulisce e lucida i mobili.

Le ricette della nonna anteriori all'era della petrolchimica e, per chi ha poco tempo, le marche "biologiche" acquistabili nei negozi specializzati ci possono aiutare, mentre respiriamo a pieni polmoni nella ginnica attività dei lavori di casa, a salvaguardare la nostra salute e quella dei nostri cari. Con

risultati non meno brillanti.

[Leggete "Belle da morire": Tutti i principali composti tossici presenti nei cosmetici e le alternative possibili](#)

[Leggete "Tutte le sfide di una NeoMamma", sulle sostanze tossiche da evitare in gravidanza e durante l'allattamento](#)

Fonti:

The Toxic Consumer – Karen Ashton & Elizabeth Salter
Green

[Environmental Working Group](#)