

# INTERFERENTI ENDOCRINI E PUBERTÀ PRECOCE/ANTICIPATA: COSA SAPERE?



A cura del  
Gruppo di Studio  
sugli Interferenti  
Endocrini

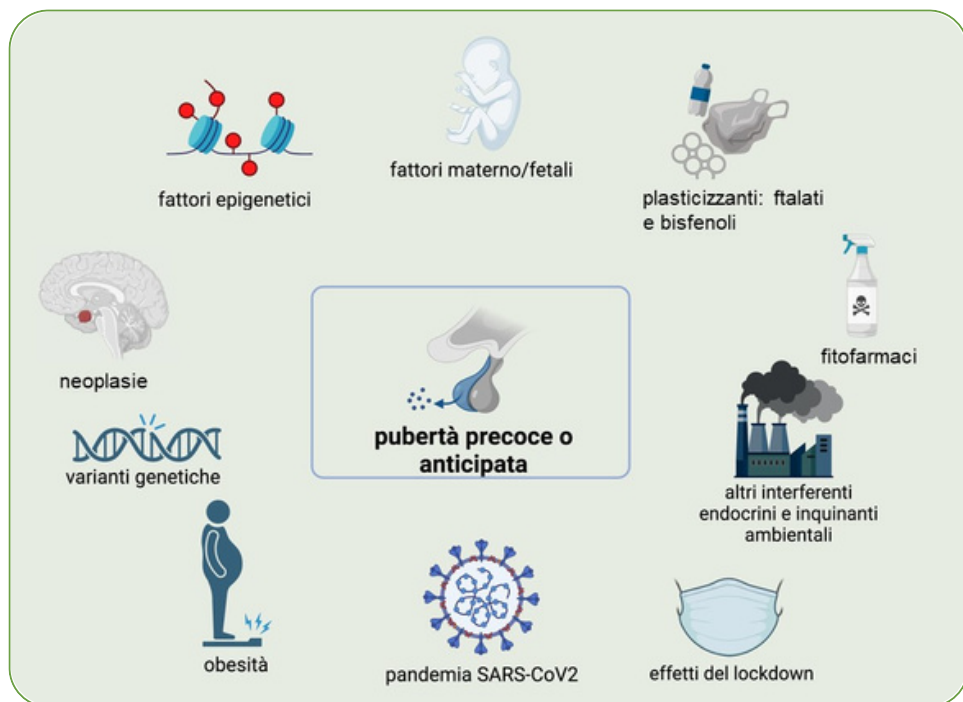
# PUBERTÀ PRECOCE/ANTICIPATA: COSA SI INTENDE?

Nel **genere femminile** la **pubertà** si definisce **precoce** se la comparsa del bottone mammario avviene **prima degli 8 anni**, **anticipata** se **tra gli 8 e i 9 anni di età**.

Nel **genere maschile** la **pubertà** si definisce **precoce** se si verifica un aumento del volume testicolare **prima dei 9 anni**, **anticipata** se **tra i 9 e 10 anni di età**.

## QUALI FATTORI INFLUENZANO LO SVILUPPO PUBERALE?

L'avvio dello sviluppo puberale e la sua progressione sono **regolati da numerosi fattori: genetici, epigenetici** (quindi regolatori dei nostri geni) **ed ambientali**, come riportato in figura.



Gli **interferenti endocrini (IE)** sono **sostanze chimiche** che **possono alterare l'equilibrio ormonale** e sono tra i fattori ambientali in grado di influenzare la tempistica dello sviluppo puberale.

# CARATTERISTICHE DEI PRINCIPALI IE CHE INFLUENZANO LO SVILUPPO PUBERALE

	<i>Che cosa sono?</i>	<i>Dove si trovano?</i>
	<b>BISFENOLI</b> Componente di materie plastiche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attrezzature mediche e sportive</li><li>• Rivestimenti di lattine per alimenti e bevande</li><li>• Vernici</li><li>• Carta termica e carte impiegate a contatto con alimenti</li><li>• Sigillanti dentali e altri materiali dentali</li><li>• Resine epossidiche</li></ul>
	<b>FTALATI</b> Plastificanti incolori e viscosi precedentemente utilizzati nella produzione di polivinile	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cosmetici</li><li>• Gel doccia e shampoo</li><li>• Prodotti a base di cloruro</li></ul>
	<b>PERCLORATO</b> Ione inorganico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contaminante di ipoclorito e candeggina</li><li>• Forniture di acqua potabile</li><li>• Propellente di razzi, fiammiferi e fuochi d'artificio.</li></ul>

## COSA FARE PER RIDURRE L'ESPOSIZIONE ?

Grazie a **studi di biomonitoraggio** (es. LIFE-PERSUADED Study) è possibile **stabilire quali comportamenti aumentano maggiormente l'esposizione a queste sostanze**. Vediamo quindi cosa fare per ridurre l'esposizione.



- Limitare l'uso di **plastica monouso** (piatti, bicchieri, ...).
- Limitare l'uso di bottiglie d'acqua in plastica.
- **Non usare contenitori in plastica per scaldare gli alimenti in microonde.**



- Limitare l'uso di **giochi** in plastica, compresi quelli elettronici, preferendo quelli **in legno**.



- Preferire **prodotti naturali per l'igiene personale e la cosmesi**.



- Consumare possibilmente **alimenti freschi e di stagione**.
- Seguire un'alimentazione varia con alimenti provenienti da fornitori diversi.



- Lavare bene frutta e verdura sia fresca che in scatola prima del consumo.



- Alcuni studi hanno dimostrato che i soggetti che praticano attività fisica o ricreativa di altro tipo presentano livelli più bassi di ftalati, suggerendoli come elementi protettivi, sia per bambini che per adulti.

PER SAPERNE DI PIÙ..

