



IL MANUALE DELLA PLASTICA ✓

La tua guida per ridurre
l'esposizione alla plastica in casa

unplasticyourlife.com

IL MANUALE DELLA PLASTICA ✓

La tua guida per ridurre l'esposizione alla plastica in casa

La stragrande maggioranza dei prodotti in plastica (>99%) è realizzata con petrolchimici nocivi per l'ambiente e la salute umana. [1] Le plastiche e i loro additivi chimici ci circondano: invadono i cibi che mangiamo, l'aria che respiriamo e i prodotti che applichiamo sulla pelle. Queste sostanze chimiche possono interferire con gli ormoni e sono associate a un maggior rischio di infertilità, obesità e malattie croniche.

La buona notizia è che esistono misure efficaci che puoi adottare ora per ridurre l'esposizione alla plastica per te, la tua famiglia e la tua comunità. Ispirata dall'intervento che la dottoressa Shanna Swann e Million Marker hanno realizzato con sei coppie nel documentario *The Plastic Detox*, questa guida offre soluzioni su come liberare la tua vita dalla plastica. Troverai strategie pratiche per identificare, ridurre e sostituire le plastiche nocive nelle aree chiave della tua routine quotidiana.

Questa guida include:

- ✓ Dieci cambiamenti semplici e ad alto impatto da attuare immediatamente per ridurre la tua esposizione
- ✓ Una checklist dettagliata per ogni stanza per identificare e sostituire le plastiche nocive in tutta la tua casa
- ✓ Consigli di esperti per decifrare gli ingredienti dei prodotti e fare scelte più sicure
- ✓ Dati e curiosità da condividere su come la plastica influisce sul nostro corpo e sulla nostra salute

Il Manuale della Plastica è stato sviluppato in collaborazione tra l'[Oceanic Preservation Society](#) e [Million Marker](#). Trova ulteriori risorse gratuite su [UnplasticYourLife.com](#) e unisciti alla conversazione sui social media usando [#UnplasticYourLife](#).

Questa traduzione de Il Manuale della Plastica è stata fornita dalla [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#).



10 COSE CHE PUOI (E DOVRESTI) FARE ADESSO

Pronto/a a liberare la tua vita dalla plastica? Evita le peggiori fonti di esposizione a sostanze tossiche con questi dieci consigli pratici:

01 Sostituisci i contenitori di plastica per alimenti



I contenitori di plastica e la pellicola trasparente possono rilasciare sostanze chimiche negli alimenti e nelle bevande, interferendo con il funzionamento degli ormoni. Conserva i cibi in contenitori di vetro, acciaio inossidabile o ceramica e sostituisci la pellicola con alternative come cera d'api o coperture in tessuto.

03 Non riscaldare mai la plastica, specialmente quella nera



Riscaldare la plastica può rilasciare più sostanze nocive negli alimenti e nelle bevande. Le plastiche nere possono contenere materiali riciclati tossici provenienti da apparecchiature elettroniche. Utilizza contenitori in vetro o ceramica per il microonde e la conservazione degli alimenti e lava a mano gli oggetti in plastica invece di metterli in lavastoviglie. Opta per acciaio inossidabile o vetro per elettrodomestici come bollitori e macchine del caffè. Se i tuoi elettrodomestici hanno parti in plastica, non lasciare che rimangano troppo a lungo in contatto con l'acqua calda.

02 Cucina con cura



Evita di ingerire i PFAS, noti anche come le "sostanze chimiche eterne (PFAS) che possono accumularsi nell'organismo. Sostituisci i taglieri e gli utensili di plastica con alternative in legno massiccio, acciaio inossidabile o bambù. Sostituisci le pentole antiaderenti e in teflon con alternative più sicure in vetro, acciaio inossidabile, rame, ceramica o ghisa.

04 Elimina le bevande in bottiglia



Le bottiglie di plastica possono rilasciare sostanze chimiche e microplastiche nelle bevande, soprattutto quando vengono riscaldate, lasciate al sole, conservate a lungo o lavate in lavastoviglie. Filtra l'acqua del rubinetto e utilizza bottiglie di vetro o acciaio inossidabile. Non bere mai acqua in bottiglia lasciata in auto sotto il sole o al caldo.

05 Richiedi lo scontrino digitale invece di quello cartaceo



Gli scontrini fiscali su carta termica sono spesso rivestiti di BPA o BPS, sostanze chimiche che alterano il funzionamento degli ormoni e possono essere assorbite attraverso la pelle. Opta per gli scontrini digitali. Se maneggi spesso scontrini sul lavoro, considera l'uso di guanti o lavati frequentemente le mani. Evita di toccare gli scontrini subito dopo aver usato il gel igienizzante, poiché può aumentare l'assorbimento cutaneo di sostanze chimiche.

07 Prenditi cura del bucato



Usa compresse, polveri o liquidi senza profumo invece delle capsule di detersivo avvolte in plastica. Elimina i fogli ammorbidenti per l'asciugatrice per tenere fragranze nocive e microplastiche lontane dai tuoi vestiti. Passa alle palline per asciugatrice in lana: è un cambiamento semplice ma efficace che ammorbidisce i tessuti, riduce l'elettricità statica e dura molto più a lungo degli articoli usa e getta. Aggiungere aceto bianco nel dispenser dell'ammorbidente aiuta a ammorbidire i tessuti. Approfitta del sole e dell'aria fresca per stendere il bucato all'aperto.

09 Scegli tessuti organici



I tessuti sintetici come poliestere, acrilico e nylon sono plastiche e possono contenere coloranti che alterano il funzionamento degli ormoni, ritardanti di fiamma e altri prodotti chimici di finitura. Inoltre, rilasciano microplastiche durante il lavaggio. Controlla di cosa sono fatti i tuoi vestiti, la biancheria da letto e i rivestimenti, e considera alternative in fibre naturali come cotone biologico, lino, canapa e lana.

06 Cerca prodotti per capelli e cura personale a bassa tossicità



Presta attenzione ai prodotti che usi su pelle e capelli, poiché possono essere assorbiti dall'organismo. Esistono ottimi saponi, lozioni, shampoo e balsami solidi che sono anche soluzioni zero-waste. Limita per quanto possibile l'uso di trattamenti chimici per capelli come stirature e prodotti per la lisciatura, che spesso contengono interferenti ormonali.

08 Evita le fragranze sintetiche



I termini "fragrance" o "parfum" su un'etichetta possono mascherare un cocktail di sostanze che alterano il funzionamento degli ormoni, come i ftalati. Anche i prodotti commercializzati come "senza profumo" possono contenere fragranze/ftalati. Scegli prodotti senza profumo o profumati esclusivamente con oli essenziali naturali testati da terze parti.

10 Purifica l'aria di casa

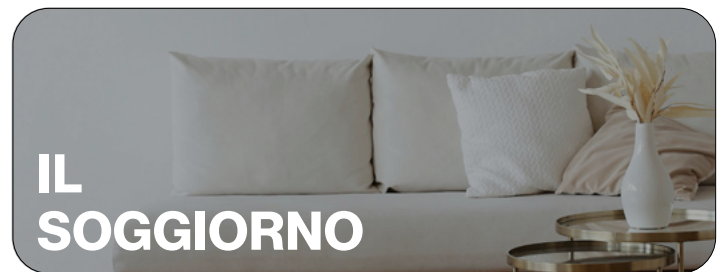
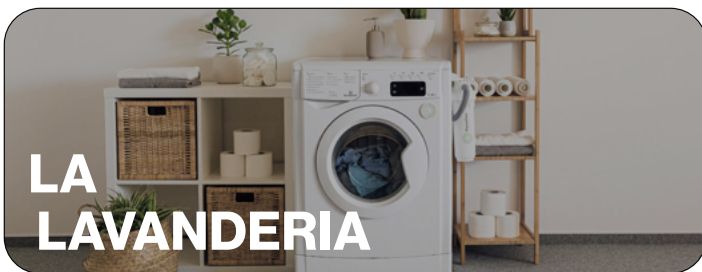
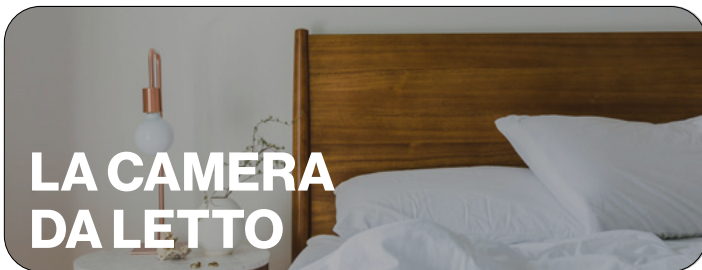
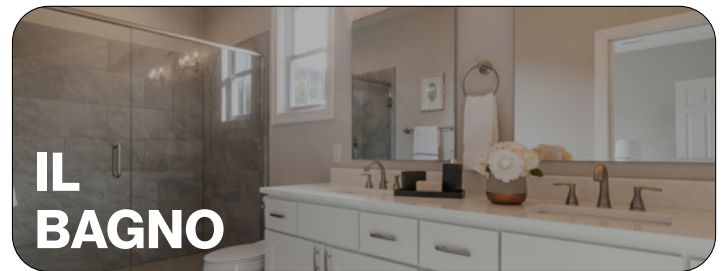
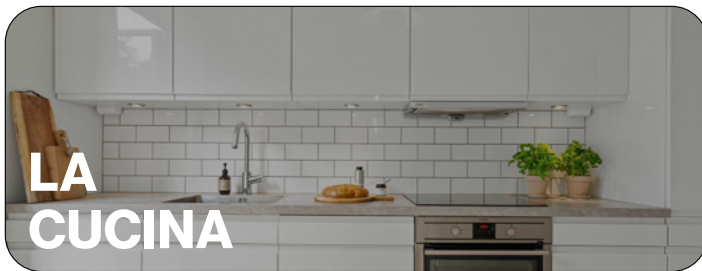


L'aria degli ambienti chiusi può essere ancora più inquinata di quella esterna, con livelli più elevati di sostanze chimiche legate alla plastica. La polvere può intrappolare particelle nocive e microplastiche, mentre i deodoranti profumati aggiungono ulteriori sostanze chimiche all'aria domestica. Prova alternative naturali come le piante da appartamento, spolverare le superfici settimanalmente con un panno umido e spazzare o passare l'aspirapolvere regolarmente. Quando possibile, apri le finestre per almeno 15 minuti al giorno per eliminare gli agenti inquinanti domestici e far entrare aria fresca.

CHECKLIST STANZA PER STANZA PER UNA CASA PIÙ SICURA

Ogni stanza della tua casa contiene oggetti che potrebbero esporti a microplastiche e sostanze chimiche, come i prodotti per la pulizia in lavanderia, i prodotti per la cura della pelle in bagno e le pentole in cucina. Non sentirti sopraffatto/a quando effettui questi semplici cambiamenti. Ogni modifica che apporti per liberare la tua vita dalla plastica rende la tua casa più sana.

ANDIAMO STANZA PER STANZA!



LA CUCINA

Mangiare fresco, evitare le plastiche

Il cibo non è il posto giusto per la plastica, eppure la cucina è una delle maggiori fonti di tossine nascoste. Oggetti di uso quotidiano come taglieri, contenitori e utensili da cucina possono rilasciare sostanze chimiche e microplastiche negli alimenti. Il rischio aumenta quando questi materiali vengono riscaldati. Sostanze chimiche come BPA, ftalati, PFAS e altri interferenti endocrini sono stati collegati a disturbi ormonali, problemi di fertilità, allergie, asma e persino alcuni tipi di cancro. La buona notizia è che la cucina è uno dei posti più facili in cui liberare la tua vita dalla plastica e ridurre l'esposizione.

La rivoluzione nella conservazione degli alimenti

- **Contenitori:** La plastica può rilasciare bisfenoli e ftalati nei cibi soprattutto quando sono caldi. Sostituisci i contenitori di plastica con alternative in vetro, ceramica e acciaio inossidabile. Valuta di riutilizzare i barattoli di vetro per conservare cibo e bevande.
- **Pellicole e sacchetti:** Invece della pellicola trasparente o dei sacchetti di plastica, usa la cera d'api e coperture in tessuto. Evita i sacchetti di plastica al supermercato e porta borse in tessuto riutilizzabili.

Bevande: abbandona le bottiglie di plastica

- **Bottiglie monouso:** Oltre a generare rifiuti, il packaging può trasferire tossine e microplastiche nelle bevande. Opta per bottiglie riutilizzabili in acciaio inossidabile o vetro.
- **Filtri per l'acqua:** Le caraffe in vetro o i filtri da rubinetto aiutano a rimuovere le tossine dall'acqua del rubinetto. Per una filtrazione più robusta, scegli sistemi di purificazione ad osmosi inversa.
- **Caffè e tè:** Sostituisci le capsule di caffè e le bustine di tè in plastica con caffè macinato e tè sfuso per evitare di ingerire microplastiche.



ATTENZIONE ALL'ETICHETTA

I bisfenoli (BPA, BPS, BPF) sono sostanze chimiche usate per produrre plastiche dure e trasparenti. Sono noti interferenti ormonali collegati a una serie di problemi di salute. Sebbene molti prodotti siano ora etichettati come "senza BPA", spesso contengono sostanze chimiche simili come BPS o BPF, che possono essere altrettanto nocive. È meglio evitare di scaldare cibo in qualsiasi plastica o di lavare contenitori di plastica in lavastoviglie.

**LA PLASTICA NON È SOLO
TUTTO INTORNO A NOI:
È DENTRO DI NOI.**




“ANTIADERENTE”

“Antiaderente” è un segnale d’allarme per i PFAS (sostanze per- e polifluoroalchiliche), noti anche come “sostanze chimiche eterne”. Evita qualsiasi pentola o padella che si vanti di essere “antichiavza” o “idrorepellente” senza specificare che è priva di PFAS

Cucinare e pulire senza plastica

- **Taglieri:** Sostituisci con opzioni in legno, bambù o titanio.
- **Utensili:** Il calore e l’attrito possono rilasciare sostanze chimiche dagli utensili di plastica direttamente nel cibo. Scegli acciaio inossidabile, legno o bambù per spatole, fruste e posate.
- **Pentole e padelle:** Le pentole antiaderenti vecchie o graffiate possono rilasciare PFAS. Sostituiscile con opzioni in vetro, acciaio inossidabile, ceramica o ghisa.
- **Microonde:** Evita di scaldare il cibo nella plastica. Se il cibo da asporto arriva in contenitori di plastica, trasferiscilo in contenitori più sicuri.
- **Piccoli elettrodomestici:** Macchine per il caffè, frullatori e bollitori possono avere parti in plastica a contatto con alimenti e bevande. Quando è il momento di sostituirli, cerca modelli con componenti in vetro o acciaio inossidabile.
- **Lavastoviglie:** Sostituisci le capsule avvolte in plastica con pastiglie senza profumo o detersivo in polvere in scatola di cartone.
- **Spugne e panni:** Le spugne di plastica e i panni in microfibra rilasciano microplastiche. Opta per spazzole di legno con setole naturali, spugne di luffa o stracci di cotone.

DATI SORPRENDENTI

 **Lattine ingannevoli:** Sapevi che la maggior parte delle lattine di bevande e alimenti ha un rivestimento interno di plastica? [2]

 **Bustine di tè tossiche:** Immergere una singola bustina di tè in polipropilene può rilasciare fino a 1,2 miliardi di particelle di microplastica per millilitro di tè. [3]

 **La gomma da masticare? Non è così innocente:** La maggior parte delle gomme da masticare è fatta di plastica e può rilasciare migliaia di microplastiche nella bocca in pochi minuti.

IL BAGNO

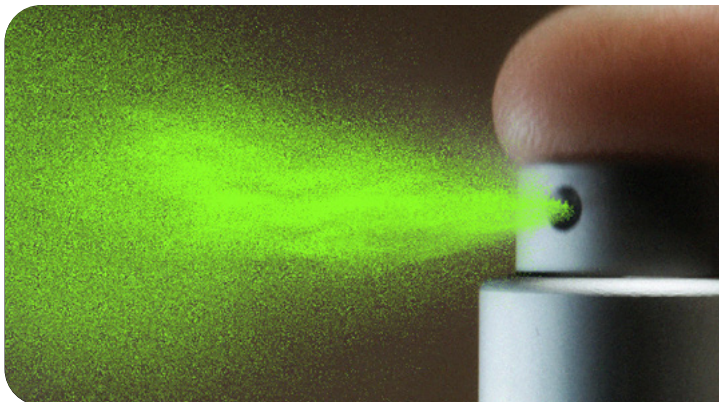
Proteggi la tua routine di bellezza e cura personale

Il tuo bagno è dove inizi e finisci ogni giornata, ma è anche pieno di prodotti che esporti a sostanze chimiche nocive. Tutto ciò che metti sul corpo finisce sul tuo organo più grande, la pelle, che non è il posto giusto per la plastica!

Dentifricio, shampoo e sapone convenzionali sono spesso carichi di fragranze sintetiche, conservanti, agenti schiumogeni e altri additivi chimici. Inoltre, le confezioni in plastica e gli strumenti, come spazzolini, dispenser di sapone, flaconi di shampoo e tubi di dentifricio, possono rilasciare sostanze tossiche come BPA e ftalati nel tempo. Questi semplici cambiamenti possono fare una grande differenza per la tua salute.

Cosa si nasconde sul tuo ripiano del bagno?

- **Deodorante e gel doccia:** Le opzioni tradizionali spesso includono composti di alluminio, fragranze sintetiche e solfati. Scegli deodoranti 100% naturali in tubi di cartone compostabile o barattoli di vetro.
- **Strumenti per la pulizia:** Le spugne e i pennelli sintetici possono rilasciare microplastiche. Pulisciti con spugne di luffa o stracci di cotone biologico.
- **Tende da doccia in vinile:** Scegli tende in cotone, lino o canapa.
- **Asciugamani:** Seleziona asciugamani e guanti in fibre organiche come cotone, bambù o canapa.
- **Balsami per le labbra e prodotti di pronto soccorso:** Molti contengono ingredienti derivati dal petrolio. Usa prodotti senza profumo con ingredienti naturali, preferibilmente in confezioni di carta o cartone.
- **Prodotti per l'igiene mestruale:** I tamponi, gli assorbenti e le coppe mestruali possono essere realizzati con plastiche o fibre sintetiche. Scegliere opzioni in cotone biologico o silicone di grado medico aiuta a ridurre l'esposizione. Evita di usare detergenti vaginali poiché possono alterare il pH e introdurre sostanze chimiche profumate nocive nel corpo.
- **Protezione solare:** Cerca protezioni solari rispettose delle barriere coralline etichettate come "a base minerale" o contenenti ossido di zinco non nano e biossido di titanio non nano.
- **Colonie e profumi:** Fai attenzione alle fragranze contenenti ftalati, parabeni, microsferi e silicani. Un gran numero di sostanze chimiche nocive può essere raggruppato sotto il termine "fragrance". Optate per prodotti "senza profumo" o profumati esclusivamente con oli essenziali testati da terze parti.



"FRAGRANCE" O "PARFUM"

Se vedi "Fragrance" o "Parfum" su un'etichetta senza specifiche, fai attenzione. Questa sola parola può nascondere un cocktail di centinaia di sostanze chimiche, compresi i ftalati, potenti interferenti ormonali. Nell'UE, le aziende non sono tenute a divulgare tutti i componenti delle loro miscele profumate.

I saponi solidi sono la nuova tendenza per un look più pulito

- **Sapone per mani e corpo:** Passa alla saponetta: è l'opzione più semplice e priva di plastica. Non sei ancora pronto/a ad abbandonare il sapone liquido? Prova i dispenser riutilizzabili in vetro o acciaio inossidabile con ricariche.
- **Lavaggio dei capelli:** Molti shampoo e balsami contengono tensioattivi sintetici, conservanti e fragranze. Le bottiglie di plastica possono anche rilasciare sostanze chimiche nocive in questi liquidi nel tempo. Cerca shampoo e balsami confezionati in alluminio o vetro, oppure provagli shampoo e i balsami solidi.

La rivoluzione nell'igiene orale

- **Spazzolini da denti:** Gli spazzolini di plastica col tempo si degradano in microplastiche. Opta per spazzolini in bambù con setole all'olio di ricino.
- **Dentifricio:** Sostituisci il dentifricio tradizionale con compresse o polveri dentali.
- **Filo interdentale:** Molti fili convenzionali sono rivestiti di cere petrolchimiche o PFAS. Usa filo interdentale 100% biodegradabile in seta o fibre naturali.

Bellezza: sicura, efficace e senza tossine

- **Cura della pelle:** I prodotti convenzionali spesso includono fragranze sintetiche, parabeni e conservanti per migliorare la texture e la durata. Anche se si sentono benissimo sulla pelle, questi prodotti chimici possono essere assorbiti nel tempo.
- **Trucco:** Molti cosmetici contengono metalli pesanti, coloranti sintetici e altri additivi. Anche le confezioni possono rilasciare microplastiche o altre sostanze chimiche nei prodotti. Riduci il numero di prodotti che usi e opta per cosmetici con coloranti di origine vegetale: è il modo più semplice per ridurre l'esposizione.
- **Struccante:** Evita le salviette monouso per il viso, che spesso contengono fibre plastiche. Prova i panni viso riutilizzabili e un sapone solido, o un detergente viso senza parabeni.






-PARABEN

Controlla le liste degli ingredienti cercando qualsiasi termine che termini in “-paraben” (come methylparaben, propylparaben, butylparaben). Questi conservanti sintetici sono ingredienti comuni nei prodotti per la cura della pelle, dei capelli e nel trucco per migliorare le prestazioni e la durata del prodotto. Tuttavia, conservanti sintetici possono interferire con la funzione ormonale naturale del tuo corpo.

- **Mousse e gel:** Usa gel realizzati con ingredienti naturali o a bassa tossicità che nutrono e rinforzano anche i capelli.
- **Confezioni:** Cerca prodotti per capelli e trucco confezionati in materiali riutilizzabili o ricaricabili come bottiglie di alluminio, barattoli di vetro o buste in tessuto.



DATI SORPRENDENTI

-  **La brutta verità sulla bellezza:** Sapevi che 9 prodotti cosmetici su 10 contengono microplastiche? [4]
-  **Salviette umidificate:** Quando vengono scaricate nel water, possono rilasciare microplastiche e ostruire i corsi d'acqua, come la massa di 180 tonnellate rimossa dal Tamigi nel 2025. [5]
-  **Cura dei capelli pericolosa:** L'uso frequente di prodotti chimici per la stiratura dei capelli è associato a un rischio significativamente più elevato di cancro. [6]

LA CAMERA DA LETTO

Investi in tessuti naturali quando possibile

Anche la camera da letto è un luogo ideale per continuare il tuo percorso verso una vita a bassa tossicità. Investire in cotone, lino o altri materiali naturali per la biancheria da letto e l'abbigliamento aiuta a ridurre l'esposizione alle microplastiche e agli additivi chimici come coloranti e ritardanti di fiamma. I tessuti sintetici rilasciano microplastiche sia durante il lavaggio che durante l'uso. Dormire su lenzuola sintetiche significa che le fibre possono essere assorbite attraverso la pelle. Alcune persone sperimentano anche irritazioni cutanee a causa di questi materiali!



POLYESTER, NYLON, ACRYLIC, AND SPANDEX

Questi tessuti sono forme di plastica. Quando li indossi e li lavi, rilasciano migliaia di microplastiche nell'ambiente e nell'aria che respiri. [7] Puoi anche assorbire queste sostanze chimiche attraverso la pelle, soprattutto mentre sudi.

Libera il tuo guardaroba dalla plastica

- **Abbigliamento:** Privilegia il cotone (biologico se possibile), il lino, la canapa, la lana e il Tencel/Lyocell. L'abbigliamento di seconda mano è un'opzione sostenibile e a volte più sicura.
- **Abbigliamento sportivo:** Tute da ginnastica, divise sportive e costumi da bagno sono spesso realizzati con polimeri sintetici. Controlla le etichette e aggiorna i tuoi indumenti sportivi con tessuti naturali.


Una casa naturale


- **Biancheria da letto:** Scegli lenzuola, piumoni, coperte e federe in fibre naturali.
- **Tende e persiane:** Scegli tende o veneziane in fibre naturali come lino, cotone biologico o bambù. Le persiane in legno sono un'altra ottima opzione priva di plastica.
- **Illuminazione:** Opta per lampade in vetro, metallo, bambù o ceramica.


**LA PLASTICA NON È SOLO UN
PROBLEMA DI INQUINAMENTO:
È UNA QUESTIONE PERSONALE.**



DATI SORPRENDENTI

 **Leggings da yoga:** Un singolo paio di leggings in poliestere può rilasciare oltre 400.000 fibre di microplastica in un solo lavaggio.[8] L'abbigliamento sportivo sintetico può anche rilasciare sostanze chimiche tossiche che vengono assorbite nel flusso sanguigno quando sudi.

 **Biancheria sintetica:** Le coperte e i piumoni in poliestere e acrilico contribuiscono alla polvere di microplastiche nella tua camera da letto, che inali mentre dormi.

 **La tua impronta di plastica:** Le soles della maggior parte delle scarpe sono realizzate con gomma sintetica e plastiche che si consumano trasformandosi in polvere di microplastiche sulle nostre strade e nelle nostre case.

LA CAMERETTA DEI BAMBINI

Giocare in sicurezza, crescere sani

I bambini e i neonati sono particolarmente sensibili alle sostanze chimiche perché i loro corpi e cervelli sono ancora in sviluppo. Possono essere esposti a interferenti ormonali succhiando giocattoli, indossando certi vestiti, mangiando o bevendo. Sono anche vulnerabili a queste sostanze chimiche quando gattonano sui pavimenti, dove la polvere e le fibre dei tappeti spesso trasportano sostanze nocive. Queste esposizioni, anche a bassi livelli, possono influenzare la crescita, gli ormoni, lo sviluppo cerebrale e la salute per tutta la vita. Concentrati sulla sostituzione degli oggetti che i bambini toccano o mettono in bocca più spesso per rendere il loro ambiente più sicuro.

I bambini non sono il posto giusto per la plastica!

- **Biberon:** Molte plastiche possono rilasciare BPA, ftalati e altri interferenti endocrini, soprattutto se esposti al calore. Scegli biberon in vetro o acciaio inossidabile con tettarelle in silicone di alta qualità. Sostituisci le tettarelle non appena vedi segni di usura.
- **Ciucci:** I neonati in fase di dentizione sono vulnerabili all'ingestione di microplastiche quando vengono dati loro ciucci o giocattoli da dentizione in silicone. Opta per ciucci in silicone 100% di alta qualità e sostituiscili non appena mostrano segni di usura.
- **Pannolini:** Alcuni pannolini e tessuti sono trattati con sostanze chimiche per aumentare l'assorbimento o la durata, che possono irritare la pelle e potrebbero contenere composti non ben regolamentati. Considera l'uso di pannolini in tessuto invece di quelli usa e getta, che sono realizzati principalmente con plastiche.
- **Bavaglino:** Sostituisci i bavaglino in vinile con opzioni in cotone biologico o silicone alimentare.
- **Coperte e tappeti:** Scegli fibre naturali come cotone biologico o lana per ridurre l'esposizione a materiali sintetici e microplastiche.
- **Mobili per la nursery:** Acquista mobili in legno massello con finiture non tossiche invece di articoli in plastica o truciolato.



SILICONE

Sebbene il silicone sia una popolare alternativa alla plastica, cerca prodotti destinati alla bocca del tuo bambino esplicitamente etichettati come silicone "100% alimentare" o "medicale". Il silicone di qualità inferiore può a volte contenere riempitivi o additivi. Un rapido test: se torcendo il silicone appare del bianco, probabilmente è di bassa qualità. Se mantiene il colore, è più probabile che sia di grado alimentare o medicale.

Più sano per i bambini





- **Tappetini da gioco in schiuma:** Questi tappetini modulari in schiuma sono spesso realizzati in schiuma EVA o PVC, che possono rilasciare sostanze chimiche nocive. Usa tappetini in cotone biologico, sughero o tappeti in lana tessuta.
- **Peluche:** Molti peluche sono realizzati con tessuti sintetici che rilasciano microplastiche e possono essere trattati con ritardanti di fiamma. Cerca animali di peluche realizzati in cotone biologico, lana o canapa.
- **Giocattoli e giochi:** Molti giocattoli di plastica contengono ftalati, PVC o altre sostanze tossiche. Cerca giocattoli realizzati in legno, gomma naturale e tessuto.
- **Materiale artistico:** Molti pastelli, colori e pennarelli contengono plastiche e altri ingredienti sintetici. Cerca cere d'api, colori a base vegetale e carta.
- **Tazze con becco:** Seleziona tazze con becco in acciaio inossidabile.
- **Vestiti e costumi:** Scegli costumi e abbigliamento quotidiano in fibre naturali come cotone o lana, evitando materiali sintetici come il poliestere.
- **Bagnoschiama:** Molti bagnoschiama contengono fragranze sintetiche e tensioattivi. Cerca sapone di Castiglia senza profumo o prodotti profumati solo con oli essenziali testati da terze parti.



PVC

Il PVC (polivinilcloruro), spesso indicato con il codice di riciclo 3, è una delle plastiche più tossiche. Può rilasciare sostanze chimiche nocive come i ftalati, aggiunti per renderlo morbido e flessibile. Evita il PVC nei giocattoli e nei tappetini da gioco quando possibile.

DATI SORPRENDENTI

-  **Biberon:** Riscaldare o sterilizzare biberon in plastica rilascia enormi quantità di microplastiche. I neonati allattati con biberon potrebbero consumare oltre 160 volte più microplastiche di un adulto medio. [9]
-  **Pannolini sporchi:** Il bambino medio usa migliaia di pannolini usa e getta, ognuno contenente plastiche che impiegheranno secoli a decomporsi in una discarica.
-  **Cannucce di plastica:** Sono una delle principali fonti di inquinamento, e rilasciano anche microplastiche direttamente nella bevanda del tuo bambino.
-  **Paperelle di gomma:** Molti giocattoli da bagno morbidi sono realizzati in PVC e possono sviluppare muffe e batteri all'interno, rilasciando queste sostanze nocive nell'acqua del bagno.

LA LAVANDERIA

Vestiti puliti, meno sostanze chimiche

I prodotti per il bucato e le pulizie fanno sembrare la tua casa fresca e immacolata, ma molti di essi nascondono un cocktail di sostanze chimiche. Gli ingredienti di detersivi, ammorbidenti e spray per la pulizia includono spesso fragranze sintetiche, tensioattivi, solventi, conservanti e sostanze antibatteriche, molti dei quali sono stati collegati a disturbi ormonali, allergie, asma, problemi respiratori e irritazione cutanea; per non parlare dell'impatto ambientale quando queste sostanze chimiche scorrono negli scarichi e raggiungono i corsi d'acqua.

Anche le confezioni in plastica rappresentano un ulteriore problema. Molti flaconi per la pulizia, spugne e panni in microfibra sono realizzati in plastica che rilascia microplastiche durante l'uso e lo smaltimento, contribuendo all'inquinamento idrico e a un'ulteriore esposizione a sostanze chimiche nocive.

Detersivi senza tossine

- **Capsule di detersivo:** Evita le capsule avvolte in plastica (PVA), che contengono sostanze chimiche concentrate. Usa polveri o liquidi senza profumo.
- **Ammorbidenti:** La maggior parte contiene sostanze chimiche e fragranze sintetiche. Aggiungi mezzo bicchiere di aceto bianco al ciclo di risciacquo per un effetto ammorbidente naturale.
- **Profumatori per bucato:** Spesso contengono sostanze chimiche aggressive. Aggiungi bicarbonato di sodio al bucato per potenziare la pulizia e neutralizzare gli odori naturalmente.
- **Fogli ammorbidenti per l'asciugatrice:** Articoli monouso che rivestono i tessuti con fragranze sintetiche. Usa le palline per asciugatrice in lana per ridurre l'elettricità statica e ammorbidire i capi naturalmente.

Prodotti per la pulizia più puliti

- **Disinfettanti:** I detersivi commerciali spesso contengono un cocktail di sostanze chimiche. Prova a preparare la tua versione non tossica con acqua e aceto in un flacone spray di vetro riutilizzabile.
- **Spugne e panni:** Le spugne di plastica e i panni in microfibra rilasciano microplastiche. Pulisci con spazzole di legno con setole naturali, spugne di luffa o stracci di cotone.
- **Guanti:** Indossa sempre guanti in silicone di grado medico o in nitrile quando pulisci con prodotti chimici aggressivi, come solventi, ammoniaca o candeggina.






AMMORBIDENTI E FOGLI PER L'ASCIUGATRICE

Elimina ammorbidenti e fogli per l'asciugatrice poiché aggiungono sostanze chimiche non necessarie. “Senza profumo” o “ipoallergenico” non garantisce la sicurezza: questi termini non sono regolamentati e i prodotti possono comunque contenere sostanze chimiche nascoste. Per un bucato più sicuro, scegli detersivi senza profumo e studia le etichette degli ingredienti; cerca ingredienti naturali di base come sapone di Castiglia, glicerina vegetale, oli di frutta, acqua o bicarbonato di sodio.

- **Scope e mocio:** Spazza e passa il mocio spesso per evitare l'accumulo di polvere nociva. Usa strumenti di pulizia in fibre naturali quando possibile.
- **Aspirapolvere:** Quando il tuo aspirapolvere attuale è pronto per essere sostituito, considera di passare a un modello con filtro HEPA.



DATI SORPRENDENTI

-  **Nascosto in bella vista:** Quel profumo di “limone fresco” nel vostro detergente multiuso? Spesso proviene da un cocktail chimico elencato semplicemente come “fragranza”, che può includere ftalati interferenti ormonali, che puoi inalare o assorbire attraverso la pelle.
-  **Asciugatura tossica:** I fogli ammorbidenti sono tipicamente realizzati in poliestere (una plastica) rivestita di fragranze sintetiche che possono lasciare residui chimici sui vestiti e disperdersi nell’aria di casa.
-  **Una valanga invisibile:** Un singolo carico di bucato contenente tessuti sintetici può rilasciare centinaia di migliaia di fibre di microplastica nel sistema delle acque reflue [10] che possono finire nei nostri oceani e nella catena alimentare.

IL SOGGIORNO

Crea un rifugio sano per il tempo in famiglia

Trasforma il tuo soggiorno in uno spazio più sano e con meno plastica scegliendo tessuti naturali e riducendo le superfici rivestite di plastica. Puoi rendere il tuo spazio più sostenibile senza spendere una fortuna. Passare ad articoli privi di plastica realizzati con materiali naturali è un investimento in qualità, durata e riduzione dei rischi per la salute dell'intera famiglia.

Mobili e decorazioni naturali

- **Sedie e tavoli:** Privilegia mobili e prodotti realizzati con legno, vetro, lana, cotone o lino.
- **Contenitori:** Sostituisci i contenitori di plastica con cestini naturali in iuta, rattan o erba marina.
- **Coperte e federe per cuscini:** Sostituisci coperte e federe in poliestere, pile e nylon con alternative in cotone biologico o lana.
- **Tende e persiane:** Scegli tende o veneziane in fibre naturali come lino, cotone biologico o bambù. Le persiane in legno sono un'altra ottima opzione priva di plastica.
- **Illuminazione:** Illumina il tuo spazio con lampade in vetro, metallo, bambù o ceramica invece della plastica.
- **Candele profumate:** Evita i deodoranti sintetici e scegli alternative naturali: diffusori di oli essenziali, un pentolino con erbe e frutti biologici, o piante da appartamento.



I FTALATI

I ftalati vengono usati per rendere le plastiche morbide e flessibili, e si trovano comunemente nei giocattoli per animali domestici e bambini, nelle tende da doccia e nei pavimenti in vinile, e nelle fragranze sintetiche come deodoranti e candele.

Animali domestici felici e più sani


- **Giocattoli:** Scegli giocattoli per animali in materiali naturali come gomma, cotone o lana, ed evita quelli in plastica che potrebbero contenere BPA o ftalati.
- **Ciotole per acqua e cibo:** Privilegia ciotole in acciaio inossidabile, ceramica o vetro invece della plastica per evitare il rilascio di sostanze chimiche nel cibo e nell'acqua.
- **Cucce e lettini:** Cerca lettini per animali in fibre naturali come cotone o canapa, e lavali regolarmente per ridurre al minimo la polvere e l'accumulo di sostanze chimiche nocive.
- **Toelettatura:** Usa shampoo ipoallergenici senza profumo ed evita prodotti con fragranze sintetiche o parabeni.
- **Pulizia:** Aspira e spolvera le aree dove il tuo animale trascorre del tempo per ridurre la polvere carica di sostanze chimiche, e usa lettiere e deodoranti senza profumo.


Pavimenti e tappeti

- **Tappeti:** Evita tappeti sintetici, che possono contenere sostanze chimiche o fibre tossiche. Scegli rivestimenti per pavimenti in fibre naturali come lana, juta, sisal o cotone biologico.
- **Pavimenti:** Durante una ristrutturazione, considera sostituire i materiali da pavimento sintetici con opzioni naturali come sughero sostenibile, bambù, parquet recuperato o piastrelle ceramiche ecologiche.

**È ORA DI PRENDERE IL CONTROLLO E
LIBERARE LA TUA VITA DALLA PLASTICA.**

DATI SORPRENDENTI

 **Candele profumate:** Molte sono realizzate con cera di paraffina, un sottoprodotto del petrolio che rilascia composti tossici quando brucia, e fragranze sintetiche contenenti ftalati.

 **I “batuffoli di polvere” non sono carini:** La polvere domestica è una calamita per le microplastiche e le sostanze chimiche che trasportano, come i ritardanti di fiamma dei prodotti elettronici e i ftalati dei pavimenti in vinile.

 **Gli animali domestici sono vulnerabili:** Gli animali domestici spesso hanno livelli più elevati di sostanze chimiche legate alla plastica nel loro organismo rispetto ai loro proprietari, probabilmente perché trascorrono più tempo sul pavimento e si puliscono leccandosi.

OLTRE LA CASA

Evitare le plastiche in giro

Anche se non puoi controllare ogni situazione fuori casa, puoi fare scelte consapevoli.



Il “gioco in trasferta”: ridurre le plastiche quando siamo fuori

- ✓ Porta bottiglie d'acqua riutilizzabili, thermos, set di posate, cannuce e borse della spesa
- ✓ Evita i bicchieri da asporto rivestiti di plastica per caffè e tè
- ✓ Preparate pranzi in contenitori non di plastica
- ✓ Di' no agli articoli monouso non necessari quando mangi fuori o ordini cibo da asporto
- ✓ Cerca di evitare di maneggiare gli scontrini; opta per la versione digitale
- ✓ Evita di usare deodoranti per l'auto e apri i finestrini per cambiare l'aria naturalmente

DATI SORPRENDENTI



Tazze da asporto: Quel bicchiere di carta per il tuo caffè è probabilmente rivestito con un sottile strato di plastica che può trasferirsi nella bevanda calda, e il coperchio nero è spesso realizzato con prodotti elettronici riciclati.



Acqua calda: Lasciare una bottiglia di plastica al sole o in un'auto al caldo può far sì che le sostanze chimiche nocive si trasferiscano nella bevanda molto più rapidamente.



Scontrini: La carta termica usata per la maggior parte degli scontrini è rivestita di BPA o una sostanza chimica simile che può essere assorbita direttamente attraverso la pelle.

Note finali

- 1 Landrigan PJ et al. 2023. "The Minderoo-Monaco Commission on Plastics and Human Health." *Annals of Global Health* 89(1): 23. <https://doi.org/10.5334/aogh.4056>
Geyer R, Jambeck JR, Law KL. 2017. "Production, use, and fate of all plastics ever made." *Science Advances* 3(7): e1700782. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700782>
- 2 Banaei G, Abass D, Tavakolpournegari A, Martín-Pérez J, Gutiérrez J, Peng G, et al. Teabag-derived micro/nanoplastics (true-to-life MNPLs) as a surrogate for real-life exposure scenarios. *Chemosphere*. 2024;368:143736. doi:10.1016/j.chemosphere.2024.143736
- 3 Mohanty, S., & Lowe, L. (2025). Chewing gum releases microplastics into saliva: Pilot study presented at the American Chemical Society Spring 2025 Meeting. American Chemical Society PressPacs.
- 4 Plastic Soup Foundation. (2022). Plastic: The hidden beauty ingredient – Almost 9 in 10 products from major cosmetics brands contain microplastics. <https://www.plasticsoupfoundation.org/en/news/almost-9-in-10-products-from-major-cosmetics-brands-contain-microplastics>
- 5 Thames Water. (2025, August 11). First mass wet wipe removal from a UK river launched to clean London's "Wet Wipe Island." <https://www.thameswater.co.uk/news/2025/aug/wet-wipe-island-removal>
- 6 Bertrand, K. A., et al. (2023). Hair relaxer use and risk of uterine cancer in the Black Women's Health Study. *Environmental Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.117228>
White, A. J., et al. (2022). Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jnci/djac123>
Farooq, H., et al. (2024). A systematic review of associations between use of hair straightening/relaxing products and cancer risk. *Toxicology and Applied Pharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2024.116789>
Bailey, J. T., et al. (2026). Use of hair straighteners and chemical relaxers and incidence of non-reproductive cancers. *Journal of the National Cancer Institute*. <https://doi.org/10.1093/jnci/djaf280>
- 7 Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>
Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>
- 8 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>
- 9 Li, D., Shi, Y., Yang, L., Xiao, L., Kehoe, D. K., Gun'ko, Y. K., Boland, J. J., & Wang, J. J. (2020). Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nature Food*, 1, 746–754. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00171-y>
- 10 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>

Crediti immagini

- | Page | Credit |
|------|---|
| 1 | Image by Jory & Co |
| 3 | https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/ |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&page=1&position=36 |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planning_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipes-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&page=3&position=1&uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&page=4&position=1&uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31df21d89283&query=Moisturizing+bar |
| 4 | https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/ |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&query=Laundry+detergent+baby+clothes |
| 4 | https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbiRi1O-wk9k |
| 4 | https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/ |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8 |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/ |
| 6 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-methiod_20503589.htm#fromView=keyword&page=41&position=1&uid=ba2e028a-539f-47bd-ae91-709077785e50&query=Easy+clean+lunch+box |
| 7 | Image by Jory & Co |
| 8 | Image by Jory & Co9 https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&page=2&position=3&uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand |
| 10 | https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&page=1&position=0&uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&query=toothpaste |
| 11 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/ |
| 12 | https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bedroom_15438774.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&query=Bed+with+a+white+comfoter |
| 13 | Image by Jory & Co |
| 14 | https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/ |
| 15 | https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle |
| 16 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/ |
| 17 | https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_l |
| 19 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&query=Plasticfree+picnic |

UNPLASTIC
YOUR LIFE ✓

Trovate ulteriori risorse per ridurre l'esposizione alla plastica nella vostra vita su unplasticyourlife.com.