

Disruptores hormonales

Son sustancias que pueden perjudicar el normal funcionamiento de las hormonas en el cuerpo, ya sea al ingerirlas como contaminantes alimentarios o al estar en contacto con ellas en el medio ambiente.

Se encuentran en productos como:

Materiales de construcción

Alimentos

Insecticidas

Medicamentos

Plásticos

Conservadores

Productos para el cuidado de la piel

Los disruptores hormonales **son sustancias nocivas**, que se asocian a enfermedades crónicas como el **cáncer de mama o próstata, disfunciones fértiles, daños cerebrales, obesidad o diabetes**.

Su particularidad es que no tienen un efecto rápido en el cuerpo, sino que **este es acumulativo**, por lo tanto, cuanto mayor y continua es la exposición, más riesgos de sufrir alteraciones endócrinas.





Causan problemas a través de tres mecanismos:

1 Impiden que las hormonas naturales se unan a las células que deben.

2 Imitan a las hormonas naturales.

3 Interfieren en la fabricación o control de las hormonas naturales.

* Pueden ser una preocupación importante durante el embarazo: si la madre está expuesta, el bebé puede afectarse.

Afectan principalmente a las hormonas sexuales:

Atentan contra la fertilidad de hombres y mujeres.

Contribuyen a la obesidad, síndrome premenstrual, síndrome de ovario poliquístico, cáncer de próstata, trastornos autoinmunes.

Pueden afectar el desarrollo fetal e infantil.

Disruptores en los **alimentos**

Su presencia en los alimentos **se debe a la contaminación ambiental del aire, agua y suelo o al uso de productos químicos** como pesticidas o medicamentos veterinarios.

La razón por la que se prohíben los **finalizadores cárnicos**, es que posibilitan el fraude mediante el aumento del agua retenida en la carne y promueven el crecimiento de los animales. Tal es el caso del **clenbuterol**, que se detecta a través de los controles antidopaje en las competiciones.

Plásticos

Ftalatos. Se encuentran en algunas pinturas, tintas, adhesivos y productos cosméticos. Estos disruptores **no están unidos químicamente al polímero de plástico**, lo que hace que el calor o las ondas de microondas los liberen de los envases y migren a la comida.

Bisfenol A. Se utiliza para elaborar materiales en contacto con los alimentos.

Pesticidas

DDT. Debido a sus **efectos reproductivos negativos** sobre la fauna, se prohibió en EE.UU. en 1987, sin embargo, la presencia de estos compuestos todavía permanece entre la población.



Policlorobifenilos y dioxinas

Dioxinas. Se **originan en procesos de combustión**, generan problemas de salud por exposición atmosférica y también contaminan alimentos (pescado).

Policlorobifenilos (PCB). Son muy **resistentes y bioacumulables en el tejido graso**, lo que hace que se incorporen con facilidad a la cadena alimentaria.

Metales pesados

Su exposición a través de la dieta es difícil de evitar. Los más susceptibles de contaminarse son el **pescado, los crustáceos (acumulan arsénico y mercurio) y los cereales (almacenan cadmio).**

REFERENCIA:

Martha Chavarria. (2016). Disruptores endocrinos en el plato. Revista Eroski - Consumer. España. Recuperado de: <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/disruptores-endocrinos-en-el-plato.html>

Tipos de disruptores de **hormonas sexuales**

1 - Imitadores de estrógenos (xenoestrógenos).

Se acumulan en los tejidos grasos, provocando:

Mujeres: síndrome premenstrual, periodos irregulares, libido bajo, pérdida de cabello, aumento de peso, cambios de humor, fatiga.

Hombres: libido bajo, próstata agrandada, recuento reducido de espermatozoides, fatiga, aumento de grasa abdominal, control deficiente del azúcar en sangre, crecimiento del pecho.

* Están presentes en la mayoría de limpiadores, alimentos, plásticos, agua y medicamentos.

2 - Producción de hormonas o disruptores de conversión.

Evitan la producción o conversión de cantidades normales de hormonas.

Ejemplo: Lupron (medicamento).



3 -Bloqueadores de hormonas sexuales.

Interfieren con los receptores celulares parcial o completamente, se les llama antiestrógenos y antiandrógenos.

Antiestrógenos: medicamentos y frutos como la granada, verduras crucíferas, setas.

Antiandrógenos. Medicamentos y té verde.

Los productos químicos se esconden en los lugares más improbables y es difícil evitarlos. Aunque la mayoría de los productos de limpieza y cuidado personal son “seguros”, es importante recordar que seguro es distinto a no tóxico.

La piel es el órgano más grande y absorbe los productos rápidamente.

¡Es peor aplicar productos dañinos en la piel, que comerlos!

Lugares más comunes que **esconden toxinas**



Agua para beber.

Ejemplos: agua embotellada de plástico, fregaderos, ducha/baño.

Peores toxinas: antibióticos, BPA en plásticos, cloro, fluoruro, narcóticos.

Tips: sistema de filtración para el hogar, filtro de ducha, almacenar en recipientes de vidrio.



Productos femeninos.

Ejemplos: cremas, duchas, lubricantes, toallas menstruales, tampones, toallitas.

Peores toxinas: colores artificiales, dióxido de cloro (agente blanqueador), fragancia, adhesivos duros, algodón empapado en pesticidas, espumas a base de petróleo, plásticos.

Tips: cuidado con los términos genéricos, leer etiquetas, algunos productos “ecológicos” no son inofensivos. Pruebe las copas menstruales, use productos reutilizables.



Comida.

Ejemplos: carne convencional y pescado de granja.

Peores toxinas: Organismos Genéticamente Modificados (OGM) y animales acorralados.

Tips: evite los subproductos del maíz, carnes alimentadas con pasto, sin antibióticos y sin hormonas, alimentos orgánicos, sin OMG, pescado salvaje.



Lugares más comunes que **esconden toxinas**

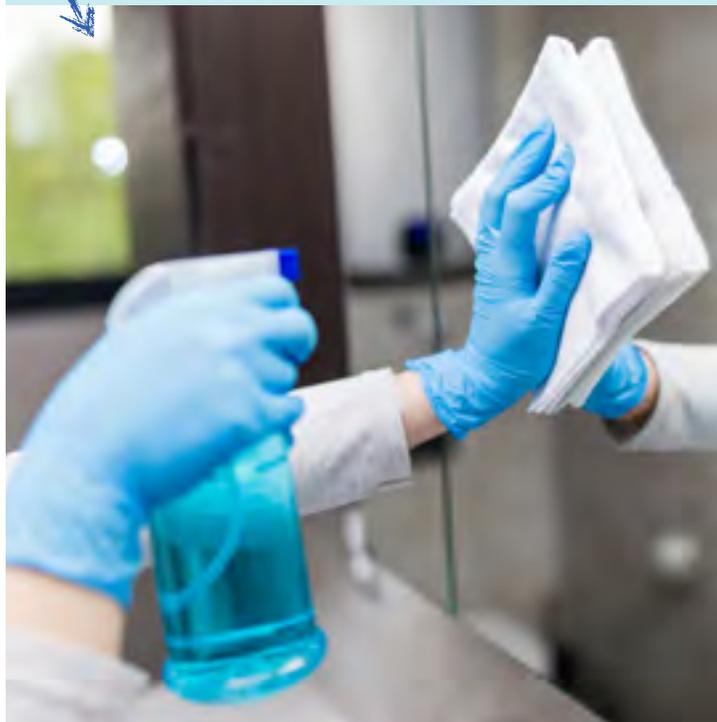
Limpiadores domésticos.

Ejemplos: colorantes artificiales, agentes blanqueadores, agentes espumantes, fragancias, embalaje, conservadores.

Peores toxinas: amoníaco, cloro, fragancias Ej., ftalatos y estireno), éteres de glicol, triclosán y otros aditivos antibacterianos.

Tips: cuidado con términos genéricos, que ocultan nombres de ingredientes químicos, leer etiquetas, usar toalla de microfibra en vez de pulidores de polvo, hacer productos de limpieza en casa:

- Agua + vinagre + aceites esenciales.
- Bicarbonato de sodio + aceites esenciales.



Productos de cuidado personal.

Ejemplos: lociones corporales, crema hidratante, shampoo, jabón.

Peores toxinas: agentes antibacterianos, colores artificiales, fragancias, parabenos, ftalatos, polietilenglicol (PEG), lauril sulfatos de sodio y tolueno (esmaltes de uñas).

Tips: cuidado con los términos genéricos, leer etiquetas, algunos productos “ecológicos” no son inofensivos, utilice esmaltes de uñas sin 5, 7 y 9.