

Plastiko poveikis sveikatai



Plastikas – tai universali, lengvai formuojama, sintetinė medžiaga, be kurios šiuolaikinis gyvenimas jau nebeįsivaizduojamas. Sunku paneigti plastiko privalumus, tačiau yra ir kita, ne tokia pozityvi jo pusė. Nuolat akcentuojama didelė planetos tarša ir ilgas plastiko irimo laikas yra ne vienintelės blogybės. Galimas neigiamas plastiko sudėtinių chemikalų poveikis, iš kurių ypač išskiriama viena iš plastiko gamyboje naudojamų sudedamųjų dalių bisfenolis A (BPA), yra itin pavojinga sveikatai ir verčia susimąstyti, jog plastiko pavojai yra arčiau mūsų nei mes įsivaizduojame.

Kur naudojamas BPA?

BPA labai plačiai naudojamas plastikų ir epoksidinių dervų gamyboje. Epoksidinės dervos naudojamos konservų dėžučių vidinės pusės padengimui. BPA jose padeda ilgai išlaikyti konservuotą maistą tinkamu naudojimui. BPA dažniausiai aptinkamas šiuose gaminiuose: plastikiniuose induose (tiek vienkartinuose, tiek daugkartiniuose), plastikiniuose buteliuose, plastikinėse pakuotėse, maisto skardinėse, sporto ir medicininėje įrangoje, CD, DVD, elektronikos prietaisuose, plastikiniuose akinių lęšiuose, permatomo tvirto plastiko žaisluose, kasos čekiuose.

Kaip BPA patenka į aplinką?

BPA į aplinką ir maistą patenka esant aukštai temperatūrai, veikiant tiesioginiams saulės spinduliams, stipriai rūgštinei ar šarminei terpei, todėl reikėtų vengti kaitinti maistą plastikiniuose induose, nelaikyti plastikiniuose induose rūgščių maisto produktų (raugintų daržovių, vaisių ir daržovių sulčių ir pan.), nepalikti plastikinių indų su maistu ten, kur jį gali pasiekti tiesioginiai saulės spinduliai (mašinoje, ant palangės), nesudaryti sąlygų jiems kitaip įkaisti.

Kodėl BPA yra laikomas pavojingu?

Pagrindinis BPA veikimas pasireiškia per žmogaus hormoninę sistemą, imituojant hormonų veiklą ir taip trikdamas normalų jų funkcionavimą. Stiprų neigiamą poveikį, net ir esant mažoms koncentracijoms, BPA gali turėti dar negimusiam kūdikiui, mažiems vaikams bei paaugliams, kurių organizmas dar vystosi. Ši medžiaga siejama su tokiais medicininėmis problemomis kaip nutukimas, širdies ligos, krūties, prostatos vėžys, diabetas, vaisingumo problemos, smegenų vystymosi sutrikdymas.

BPA poveikis sveikatai yra įrodytas moksliniais tyrimais

Įvairūs moksliniai tyrimai yra nustatę, jog sveikatos sutrikimo stiprumas priklauso nuo naudojamo plastiko tipo bei pačio žmogaus organizmo sugebėjimo šalinti kenksmingas medžiagas. 2002 metais Japonijoje atliktas tyrimas ieškant BPA sąsajų su nutukimu parodė, kad BPA net 13 kartų padidino trigliceridų formavimąsi, taip pat žemo tankio cholesterolį (LDL), bei 150% padidino insulino produkciją, kuris skatina diabeto atsiradimo riziką. 2009 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose tirtas BPA poveikis nėštumui ir mažiems vaikams parodė, kad mergaitės, kurių mamos per nėštumą gaudavo didelį kiekį BPA, tapdavo agresyvios, o berniukai labiau linkę į irzlumą, neramumą, dažniau būdavo užsidarę. Beveik visų tyrime dalyvavusių motinų (99%) šlapime buvo rasta BPA.

Nustatyta, kad kuo didesnė BPA koncentracija mamos šlapime per pirmas 16 nėštumo savaičių, tuo didesnė tikimybė, kad vaikų elgesys bus sutrikęs. Taip pat, pastebėta, kad berniukai, kurių mamos nėštumo metu gavo daugiausiai BPA, buvo labiau linkę į moteriškumą, o mergaitės į vyriškumą. 2011 metais Šanchajuje atliktas BPA sąsajos su nutukimu tyrimas parodė, jog 9-12 metų amžiaus mokiniams, kurių šlapime nustatytas didesnis nei 2 µg/L BPA kiekis, tikimybė, kad jie bus nutukę padidėja 2 kartus. 2011 metais Kanadoje atliktas tyrimas parodė, jog žmogaus organizmas nesugeba pašalinti organizme susikaupusio BPA nei su šlapimu, nei su prakaitu.

BPA naudojimas yra griežtai ribojamas

Nuo 2011 m. Europos Sąjungoje draudžiama BPA naudoti kūdikių buteliukuose. Danijoje, Belgijoje, Švedijoje ši medžiaga draudžiama su maistu besiliečiančioje pakuotėje, skirtoje vaikams iki 3 metų. Prancūzijoje nuo 2015 metų įsigaliojęs draudimas naudoti BPA visose su maistu besiliečiančiose pakuotėse. Dažnai vaikai mėgsta žaislus įsidėti į burną, todėl Europos Komisija į tai sureagavo ir 2015 metais Briuselyje priimtas sprendimas BPA kiekį žaisluose apriboti iki 0,04 mg/l. Lietuvoje BPA kiekis reglamentuojamas Lietuvos higienos normoje HN 16:2011 „Medžiagų ir gaminių, skirtų liestis su maistu, specialieji sveikatos saugos reikalavimai“, kurioje nustatomos ribinės BPA vertės medžiagoms ir gaminiams skirtiems liestis su maistu.

Galima alternatyva

Svarbu mažinti konservuoto maisto vartojimą, nelaikyti maisto plastikinėse dėžutėse, o jei vis tik tenka, tuomet ieškoti pakuočių be BPA ir panašių chemikalų. Nešildyti maisto plastikinėse dėžutėse. Taip pat svarbu vengti plastikinių indų, vienkartinių maisto išsinešimo pakuočių ar vandens buteliukų daugkartinio panaudojimo. Patariama nerinkti kasos čekių.

Iki kol nebuvo išvystyta pramonė, žmonės buityje daugiau naudojos natūraliomis medžiagomis. Kaučiukas yra natūralus plastiko produktas, kurį galima gauti iš daugelio augalų, todėl skatinama, kad plastiką pamažu pakeistų alternatyvios medžiagos.



Rita Kleinauskienė
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9, Šiauliai
rita.kleinauskiene@sveikatos-biuras.lt