

# Influência dos Disruptores Endócrinos (DE) na Grávida e Bebê

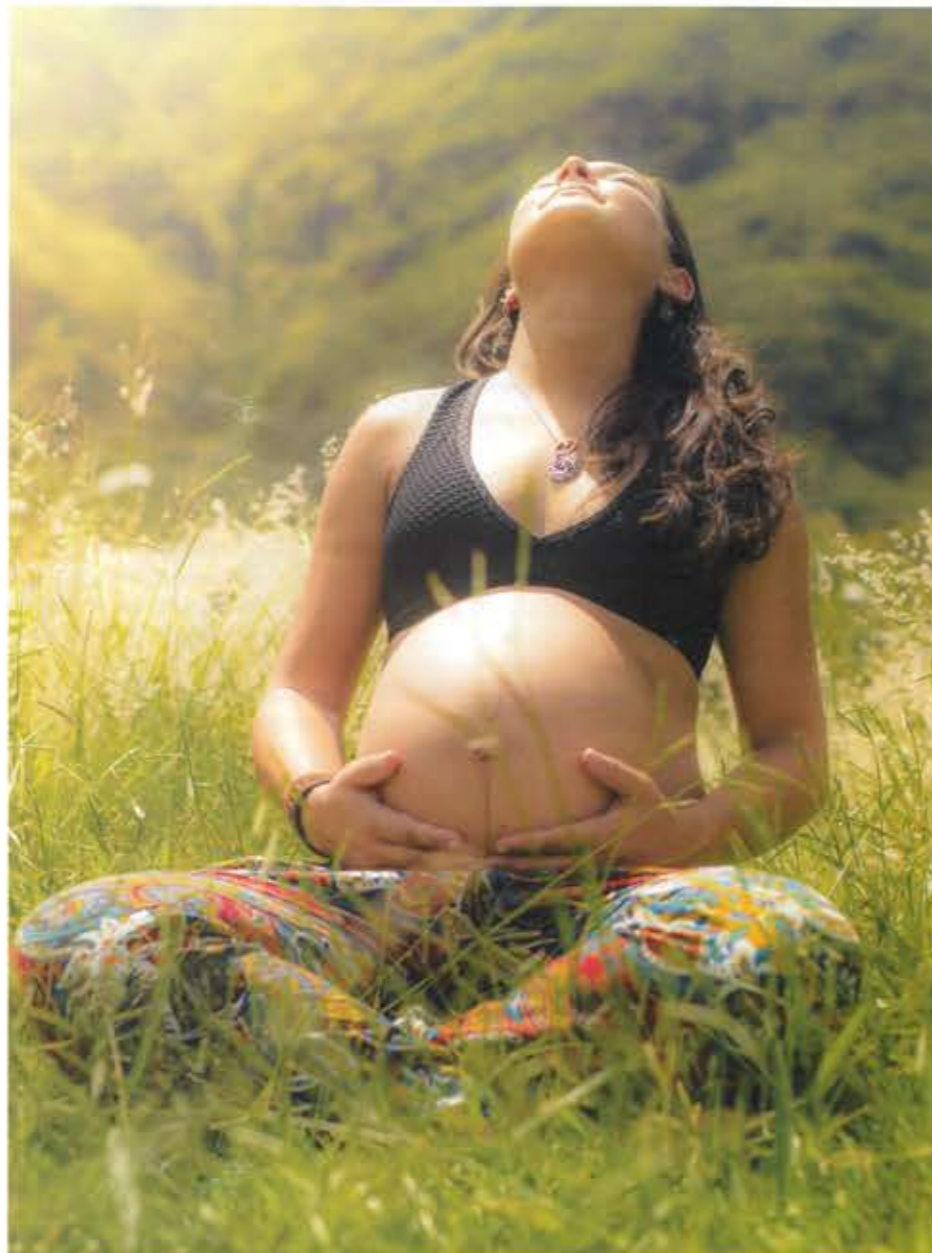


Por **Cátia Miranda**  
NUTRICIONISTA - 2100N  
WWW.CATIAMIRANDA.PT  
FACEBOOK.COM/CATIAMIRANDA\_NUTRICIONISTA/  
INSTAGRAM: NUTRICM  
KATIA.NUTRICM@GMAIL.COM

Os disruptores endócrinos (DE) são substâncias exógenas ao corpo humano que interferem na síntese, secreção, transporte, metabolismo ou eliminação das diferentes hormonas. Neles inclui-se um grupo muito heterogêneo de compostos, que vão desde químicos sintéticos (também conhecidos por Xenobióticos) a alguns produtos constituintes naturais de algumas plantas. A avaliação do seu impacto na saúde é extremamente difícil, mas sabe-se atualmente que existem diversas patologias em que estas substâncias podem ter um papel determinante, como causadoras ou amplificadoras das suas manifestações. A exposição das crianças às ações dos DE é particularmente preocupante. As crianças têm frequentemente contato com o solo e plantas, levando mãos e objetos à boca, bebem, comem e respiram proporcionalmente mais do que os adultos, e o seu metabolismo mais rápido torna-as particularmente suscetíveis à ação tóxica destas substâncias. A exposição durante a vida fetal e perinatal, são fases críticas do desenvolvimento e pode ter múltiplas repercussões negativas a longo prazo. É necessário que a comunidade científica se mantenha empenhada neste tema e que a população se informe ativamente acerca do risco da presença destas substâncias, alterando comportamentos e promovendo medidas de evicção, sobretudo no bebê e na criança. Os DE são desestabilizadores do sistema endócrino, imitam a ação do estrogénio natural humano (existe mais nas mulheres que nos homens) no organismo.

## Como identificá-los?

- Compostos químicos sintéticos e os seus derivados usados em solventes industriais: (bifenilos policlorados – PCB, dioxinas), em plásticos (bisfenol A – BPA (produtos BPA Free contém outro disruptor que é bisfenolS), ftalatos), lindano, permetrina, triclosan, compostos perfluorados como teflon, parabenos, nos



**O ideal é estar mais atento aos rótulos nutricionais e à lista de ingredientes! Quanto mais naturais e menos processados forem os ingredientes, melhor. Deve ainda escolher utensílios mais saudáveis e que não libertem estas substâncias.**

pesticidas (metoxicloro, clorpirifos, diclorodifeniltricloroetano – DDT), em fungicidas (vinclozolina), em vários produtos farmacêuticos

(dietilestilbestrol – DES) e em conservantes (parabenos).

- Metais tóxicos também atuam, alguns deles, como DE – chumbo, mercúrio,

crómio hexavalente, cobre, prata, cádmio, alumínio. Todos com efeitos prejudiciais ao nosso organismo desde serem: neuro e nefrotóxico, cancerígenos, problemas endócrinos, problemas de visão, tireóide, entre outros.

Diversos estudos começam já a demonstrar os efeitos secundários da exposição aos DE. Um desses efeitos é a endometriose, doença que se caracteriza pela presença de células endometriais na corrente sanguínea, e que pode causar dores abdominais, problemas urinários e intestinais e até a infertilidade. Pesquisas apontam também para a possibilidade de que haja hereditariedade de doenças ovarianas causadas pela exposição a DE (estrogénios ambientais). Pesquisadores começam a apontar os DE como um dos responsáveis pela síndrome do ovário poliquístico e também pela puberdade precoce e aumento do risco de desenvolver cancro de mama. Por exemplo, podemos encontrar ftalatos em produtos de higiene pessoal que são absorvidos pela pele.

A hiperplasia/cancro da próstata nos homens, a obesidade e síndrome metabólica também já foram relacionados com a presença de DE no organismo. Na Tireóide, a ação dos DE pode interferir com a entrada do iodo na célula tiroideia impedindo a normal síntese de hormonas tiroideias. É o mecanismo de ação do perclorato, químico presente de modo disseminado na água. A capacidade de interferência na síntese da hormona tiroideia surge mesmo com doses muito baixas deste composto, estando a sua concentração aumentada no leite materno (quando a mãe está exposta). O seu efeito depende da quantidade de iodo presente no ambiente, sendo que em áreas com depleção de iodo, a exposição simultânea a este químico desencadeia hipotiroidismo.

As isoflavonas, presentes na soja têm capacidade para bloquear a enzima tireoperoxidase (TPO). Labib et al. e Chorazy et al. publicaram artigos onde são relatados casos de bócio desencadeados pela ingestão de produtos, destinados à alimentação de lactentes, mas contendo soja.

Os compostos com BPA têm a capacidade para bloquear os receptores da tiroxina, o que poderá resultar, também, no aparecimento de hipotiroidismo. A ingestão pelo lactente, de fórmulas à base de soja, implica um maior risco de tiroidite autoimune (tiroidite Hashimoto) na segunda década de vida. Os níveis séricos de PCB em jovens adolescentes estão também associados a um maior risco de desenvolvimento de tiroidite autoimune.

## Onde podemos encontrá-los?

São encontrados em muitos objetos presentes no nosso dia-a-dia, incluindo:

- Alimentos, como a carne e produtos do campo em que foram usadas hormonas de crescimento, pesticidas químicos e herbicidas que acabam por ser consumidos à mesa ou, mesmo, usados em casa ou no jardim.
- Para além destes, também na nossa cadeia alimentar é possível encontrar DE constituintes naturais de muitas plantas. São globalmente designados por fitoestrogénios, de que são exemplo as isoflavonas, que existem em quantidades consideráveis em certas plantas como a soja
- Como conservante de alimentos, pastilhas e rebuçados.
- Produtos de plástico, cosmética, vernizes de gel, produtos de beleza, shampoos e cremes.
- Anticoncepcionais e medicamentos usados na reposição hormonal.
- Protetores solares, pesticidas, herbicidas.
- Materiais dentários.

**Leia os rótulos e escolha os produtos com lista de ingredientes “do bem”, conhecidos, naturais e sem nomes estranhos!**

É especialmente importante que as grávidas, mulheres que amamentam, crianças, adolescentes e indivíduos com doenças sensíveis ao estrogénio, reduzam ao máximo a exposição aos DE/ Xenobióticos. Infelizmente estão presentes em milhares de objetos do nosso dia-a-dia. Nos alimentos, é importante a compra de Biológicos devido aos níveis mais altos de DE (quando não biológico):

- Morangos
- Espinafres
- Couves
- Ananás
- Feijão verde
- Espargos
- Cenouras
- Amoras
- Cerejas
- Maças
- Pêssegos
- Uvas
- Pimentos



Um dos DE mais famosos é o DDT, o qual foi eliminado nos Estados Unidos graças ao trabalho inovador de Rachel Carson's, que investigou os perigos ecológicos dos pesticidas sintéticos. Infelizmente, este composto ainda é usado na alimentação e outros produtos agrícolas em muitos outros países, e pode persistir no solo durante séculos, por isso, apesar de estar afastado de certa forma, muitas pessoas em todo o mundo continuam a estar expostas e a sofrer os efeitos nocivos do DDT.

**O DDT persiste no corpo humano durante décadas, e é armazenado no tecido adiposo e nos seios.**

As mulheres com níveis detetáveis de DDT no tecido mamário têm 5 vezes mais probabilidades de desenvolver cancro da mama do que as mulheres sem níveis detetáveis.

Infelizmente, o DDT não é o único químico de uso agrícola que contém DE. Muitos outros o contêm e continuam a ser de uso legal em Portugal.

A contagem de espermatozoides ejaculados pelo homem vem diminuindo drasticamente nas últimas décadas, bem como há maior incidência de cancro de próstata e testículos e o encurtamento do pénis, causado por DE. ▶

# Como reduzir a exposição ao “aporte diário” de DE?

1. Usar utensílios de vidro, bambu, madeira, cerâmica e inox, principalmente por grávidas, lactantes e bebês nos primeiros anos de vida.
2. Comer alimentos mais naturais, verdadeiros, ricos em fibras benéficas com efeito prébiotico e cuidar do intestino para que este facilite na desintoxicação diária.
3. Manter-se hidratado para melhorar o auxílio da função renal na desintoxicação do organismo.
4. Consumir carnes que se alimentam de pasto, frutas e verduras biológicas.
5. Evitar a soja que é rica em fitoestrogénio, que atua como DE.
6. Evitar o uso de saquinhos de chá, pois o papel contém DE. Os DE são libertados para a água quente do chá. Se tiver em casa, rasgue o saco e coloque a erva diretamente na água, depois é só coar.
7. Evitar consumir água em garrafas de plástico e optar por filtrar.
8. Controlar o peso e fazer exercício físico, uma vez que a maioria destas substâncias se aloja nos adipócitos.
9. Usar apenas vidro no microondas, sendo que o ideal é evitar o microondas.
10. Guardar os alimentos em caixas de vidro e embrulhar em papel vegetal nunca em película de plástico.
11. Usar detergentes mais naturais como sabão de coco em barra.
12. Usar alternativas mais naturais ao controle de natalidade e evitar anticoncepcionais.
13. Usar produtos de cosmética sem benzofenona-3, homosalate, 4-metil benzilideno cânfora (4MBC), octil-metoxicinamato e octil-dimetil-PABA. Optar por maquiagem biológica.
14. Evitar o teflon e outros utensílios com propriedades anti-aderentes. Utensílios em aço inoxidável são uma alternativa mais barata, duradoura e saudável.

## Curso

NOV. 2018 a MAR. 2019

# PRÉ MAMÃ E BEBÉ NOS PRIMEIROS 1000 DIAS Funcional e Bio Integrativo

## 10 MÓDULOS

➤ Opção de inscrição por módulos

- Nutrição Funcional
- Hypnobirthing
- Health.Mum.Exercise
- Fleix e Osteopatia Gestação + Bebê
- Bioessências Mãe + Bebê
- Aulas Práticas
- Ofertas para Mãe + Bebê

➤ Conheça o Programa completo na CEMINT \*

SAIBA MAIS NA **CEMINT\***  
info@cemint.pt 937 289 144

**35%** DESCONTO  
NA INSCRIÇÃO  
DO CURSO TOTAL

Estas são algumas formas de reduzir os efeitos prejudiciais dos DE no nosso organismo. Infelizmente, vivemos num mundo onde é impossível eliminar completamente essas substâncias do nosso quotidiano. Mas, se seguir as dicas acima, o seu organismo tornar-se-á mais saudável e a vida será mais longa.

Nos somos  
o que comemos,  
absorvemos,  
metabolizamos  
e eliminamos!



Vamos oferecer utensílios “amigos” do ambiente e acima de tudo do seu corpo, à família e amigos neste Natal? 😊