

# Bisfenol A - tihi ubojica Vašeg zdravlja

*Piše: Svetlana Pasarić*



Još uvijek koristite u kuhinji one lijepe šarene plastične kutije?  
Imate naviku jesti iz plastičnih posuda?  
Pijete vodu iz plastičnih flaša, koje zatim - ne daj Bože! - ostavljate u autu izložene suncu?  
Nemojte! Jer, bez obzira na to što Vam kažu mainstream mediji, plastika je zaista opasna za Vaše zdravlje.  
Plastika sadrži bisfenol A i druge otrovne spojeve (vinil-klorid, boje, aditive, ftalate) koji iz dana u dan neometano razaraju Vaš organizam.

## Što je bisfenol A?

Bisfenol A (BPA) je kemikalija koja se koristi za očvršnuće plastike. BPA se dodaje u plastiku u velikim količinama. BPA se nalazi u mnogim predmetima koje svakodnevno koristite, poput bočica za djecu, kutija za CD-ove te u ambalaži za hranu i pića.

Bisfenol sadrži i epoksi smola koja se koristi kao zaštitna presvlaka u konzervama i limenkama. Malo tko zna da ispune za zube u stomatologiji također sadrže BPA. Još prije 100 godina je utvrđeno da bisfenol A u ljudskom tijelu djeluje poput umjetnog estrogena. Bisfenol oponaša ljudske hormone i remeti naš endokrini sustav. Već odavno se pretpostavlja da je BPA odgovoran za porast broja oboljelih od raka dojke u svijetu. Sada je potvrđena povezanost bisfenola s oštećenjem jetre, pretilošću, dijabetesom, neplodnošću i nekoliko vrsta karcinoma. Prije dvije godine Danska je postala prva europska zemlja koja je zabranila BPA u ambalaži za hranu i pića namijenjena djeci mlađoj od tri godine.

## Utjecaj bisfenola na zdravlje

### Rizik za bebe

Bisfenol A je najštetniji na početku trudnoće. Trudnice s najvišom razinom bisfenola A u organizmu imaju dvaput veću vjerojatnost da će njihove bebe patiti od poteškoća s disanjem zbog oštećenja pluća, [astme](#), bronhitisa, [alergije](#) ili infekcije.

## Spolno zdravlje

BPA može imati negativan utjecaj na spolno zdravlje. Istraživanja potvrđuju da BPA može uzrokovati neplodnost i sindrom policističnih jajnika kod žena te probleme s erekcijom kod muškarca.

## Bolesti srca

Najnovija studija vezana za BPA je potvrdila povezanost između ove kemikalije i srčanih oboljenja. Engleski znanstvenici su analizirali podatke ankete "National Health and Nutrition" i dokazali da muškarci s visokim dozama BPA u organizmu imaju veći rizik od razvoja bolesti srca. To je zbog toga što BPA potiskuje hormon koji nas štiti od srčanog udara, oksidativnog stresa i oštećenja krvnih žila.

## Dijabetes i pretilost

Bisfenol A je povezan s dijabetesom i poremećajem rada metabolizma. BPA smanjuje sposobnost organizma da efikasno koristi inzulin. Zbog toga gušterača pokušava proizvesti još više inzulina. Visoke količine inzulina u krvi smanjuju sposobnost tijela da koristi energiju iz masnih stanica. To potiče pretvaranje viška šećera u trigliceride koji se zatim pretvaraju u salo. Sve to povećava rizik od pretilosti i dijabetesa.

## Promjene ponašanja kod djece

Istraživanja na sveučilištu Chapel Hill su otkrila utjecaj bisfenola A na ponašanje djece. Djeca koja su unosila ovu kemikaliju preko plastičnih bočica i kutija za hranu, u ponašanju su pokazala puno veću agresivnost i [hiperaktivnost](#) od ostale djece. Druga istraživanja pokazuju da se BPA iz tijela majke prenosi još nerođenom djetetu preko pupčane vrpce.

## Oštećenje jetre i crijeva

Bisfenol A tijekom vremena može oštetiti jetru i crijeva - govore istraživači. Crijeva su prvi organ koji se susreće s bisfenolom nakon što ga progutate iz plastičnih posuda. Istraživanja su pokazala da čak i 10 puta manje količine bisfenola od trenutno prihvaćenih kao "bezopasne", razaraju stijenke crijeva i uzrokuju takozvani "leaky gut" sindrom - sindrom propusnosti stijenke debelog crijeva. Kroz oštećene stijenke crijeva bakterije i toksini slobodno ulaze u krvotok i šire se po cijelom organizmu, uzrokujući oštećenja tkiva i organa.

## BPA - kako dalje?

Iako je cijeli niz država već zabranio korištenje ove štetne kemikalije, zabrana se odnosi samo na bočice i ambalažu za djecu. BPA se još uvijek koristi u ambalaži za piće i hranu namijenjenu odraslim osobama.

Budite oprezni i smanjite korištenje plastike u kućanstvu na minimum. Pogotovo, plastici nema mjesta u Vašoj kuhinji!

Izbjegavajte plastične čaše, žlice i tanjure. Izbacite iz kuhinji plastične kutije za pohranjivanje namirnica. Zamijenite plastiku staklom, inoksom i porculanom - zdravim posuđem koje je [bezopasno i inertno](#)