

40  
URTE / AÑOS / YEARS



UDA IKASTAROAK  
CURSOS  
DE VERANO  
SUMMER COURSES  
www.uik.eus

La contaminación ambiental, responsable de un 25% de las enfermedades que sufrimos, es un problema que está y estará si no se toman medidas serias sobre el cambio climático. “Hemos mejorado en la calidad del agua o en la gestión de residuos, pero el planeta no se gestiona precisamente de manera sostenible. No tiene sentido comer pescado del pacífico o vestir unos pantalones hechos en China son formas de consumir que generan alteraciones medioambientales que inciden directamente en la salud”. Lo decía el director del curso “Dime dónde vives y te diré a qué te expones. Los efectos en salud de los factores ambientales” e investigador del instituto BIODONOSTIA Jesús Ibarluzea.

**Nuestra percepción de riesgo medioambiental es baja. Sólo cuando ocurre algo, como ha ocurrido con la COVID se convierte en primera plana de la información.** “En Euskadi vivimos en unos niveles aceptables en todas las formas de contaminación ambiental, pero entrando en detalles caben excepciones derivadas por ejemplo de la falta de terreno llano.” Por la orografía vivimos en núcleos de población donde se concentra todo, la industria, las carretas, la contaminación y los productos que usamos en el día a día en nuestra casa: la ropa, las fragancias, las pinturas o los productos de aseo y limpieza. En definitiva, miles de sustancias químicas a las que estamos expuestos y cuyo conocimiento a veces es parcial.

**La calidad del agua** ha mejorado mucho en Euskadi al igual que la contaminación ambiental- gracias a la desaparición paulatina de la industria del acero, pero “tenemos recorrido por hacer. ¿Todavía los niveles actuales producen efectos?

**La contaminación atmosférica ha bajado considerablemente** en los últimos años. En los estudios realizados se ha comprobado su incidencia en enfermedades asmáticas o en afecciones tiroideas de viejas exposiciones.

Y ¿las nuevas exposiciones ambientales a nuevos productos generan riesgos? Jesús Ibarluzea ponía como ejemplo el uso del “bisfenol A”, frecuente en materiales de construcción, plásticos o resinas, pero también en tratamientos bucales o el recubrimiento de latas de alimentos que la industria ha sustituido rápidamente por el Bisfenol E o el que haga falta antes de que la administración reaccione. En el otro lado, ponía a los plaguicidas que han sido demonizados pero que también ha hecho posible la alimentación para los miles de millones de personas que existimos en el mundo.

Las fuentes de exposición a contaminantes en una casa comienzan por el agua que bebemos y usamos para lavarnos o para cocinar; el aire que circula según tenga balcones o ventanas al exterior, las pinturas y materiales usados en la construcción hasta los bolígrafos que usamos. La otra vía de posible de contaminación son los **alimentos** (contaminantes clásicos o nuevos) y **las cremas de higiene, de belleza o productos de aseo personal**. “Es donde se pueden hallar los productos **disruptores endocrinos** que afectan a todo el desarrollo sexual secundario en la adolescencia (la diferenciación sexual) y a la capacidad reproductiva (la calidad espermática).

La benzofenona o los **ftalatos** presentes en productos de higiene, **filtros solares** y en muchos materiales plásticos geles y champús pueden funcionar como hormonas que sumadas a la enorme variedad de productos con los que estamos en contacto se acumulan a nivel biológico en el interior del cuerpo. También habría que tener en cuenta los efectos acumulados derivados de la exposición a múltiples sustancias.

**Los niveles de mercurio** comprobados entre la población infantil al nacer son más altos por el consumo de pescado en Euskadi, pero no afecta a su sistema cognitivo hasta los 4 años. Jesús Ibarluzea y su equipo si recomienda una reducción en la ingesta de *pescado azul grande* durante el embarazo y los primeros años de la infancia. No hay ningún problema con las anchoas, txixarros o el bonito que consumimos.

“Tenemos mucho miedo a los tendidos de alta tensión y a los campos electromagnéticos, pero no al uso del teléfono y a las pantallas, sobre todo entre los menores. La antena nos da miedo, pero dejamos el aparato a un niño cuando el riesgo es mucho mayor. **¿Qué hace un niño de un año con un móvil en la mano o con una pantalla?**

Las largas exposiciones ante pantallas las percibimos desde la óptica de un efecto beneficioso y por lo

40

URTE / AÑOS / YEARS



UDA IKASTAROAK

CURSOS  
DE VERANO  
SUMMER COURSES

[www.uik.eus](http://www.uik.eus)

tanto eliminamos la percepción del riesgo que pueden conllevar.

De lo que sí nos hemos dado cuenta, sobre todo en esta pandemia, es que vivir en un entorno verde nos supone más bienestar y salud. Que vivir en una casa con terraza, balcón o ventana al aire libre, es totalmente distinto. **Sentir el sol, el frío o el calor. Vivir en verde o el azul del mar favorece nuestra salud porque entre otras cosas reducen otras exposiciones que pueden ser tóxicas. Se sabe que, durante el confinamiento, la sintomatología relacionada con la ansiedad descendía claramente en esos entornos.**