

L'incredibile inganno del pulire casa

di **Elena Tioli** – Anticalcare, sgrassatore, pulisci vetri, forno, pavimenti, ammorbidente, brillantante, candeggina, smacchianti e sbiancanti ottici e chi più ne ha più ne metta. In genere l'armadietto dei prodotti per l'igiene della casa è uno dei più pieni. Purtroppo non tutti sanno che la maggior parte di questi prodotti è tanto inutile quanto pericolosa. Proprio così! È davvero sconcertante pensare come siano riusciti a farci credere che prodotti altamente tossici e dannosi per la nostra salute e per l'ambiente siano invece salutari e indispensabili. Per fortuna le alternative – ecologiche, economiche e sane – ci sono e sono alla portata di tutti. Ma andiamo con ordine e partiamo dall'abc.

Perché puliamo?

Perché è bello vivere in un luogo pulito, certo! Ma, soprattutto, perché è sano. Ci insegnano che la salute è una questione di igiene. Del resto l'igiene (una parola che deriva dal greco e significa sano, salutare, curativo) è proprio il ramo della medicina che tratta le interazioni tra l'ambiente e la salute umana. E noi ci teniamo alla nostra salute e a quella dei nostri cari! Giusto?

Bene, sappiate però che **la maggior parte dei prodotti per le pulizie domestiche non solo non tutelano la salute ma, al contrario, fanno irreparabili danni al nostro organismo.**

Ricerche condotte da diversi istituti e agenzie governative evidenziano come ormai l'inquinamento domestico superi di gran lunga quello che abbiamo fuori dalla porta.

Secondo uno studio pubblicato da The Lancet **l'inquinamento indoor è causa di 4 milioni di decessi all'anno.** Alle vittime bisogna poi aggiungere quasi 800 milioni di persone che

rischiano di contrarre asma, polmonite o tumore del polmone. Mentre un report del 2014 dell'Organizzazione mondiale della sanità denuncia che **il 90% degli avvelenamenti accidentali avviene dentro casa e la metà dei decessi di bambini sotto ai 5 anni** è a causa di malattie respiratorie legata all'inquinamento indoor.

Inoltre, sempre secondo l'Oms, esisterebbe un rapporto diretto tra inquinamento dell'aria domestica e malattie cardiovascolari. Uno studio dell'Agenzia internazionale per l'energia, il World Energy Outlook 2016, mette infine **la cattiva qualità dell'aria casalinga al quarto posto tra le minacce per la salute umana**, dopo ipertensione, alimentazione sbagliata e fumo di sigaretta.

Ciliegina sulla torta, molte sostanze presenti nei **prodotti per pulire casa sono classificate come interferenti endocrini o potenziali interferenti endocrini** (per esempio: parabeni, ftalati, bisfenolo A). Cosa significa? Che alterano la normale funzionalità ormonale dell'apparato endocrino, causando effetti avversi come obesità, diabete, tumori ormono-sensibili nelle donne, cancro alla prostata nei maschi, patologie tiroidee e dello sviluppo neurologico e neuroendocrino, alterate capacità riproduttive (The Endocrine Society). In soldoni? Anche a causa di queste sostanze il numero degli spermatozoi è crollato: oggi in Italia un ragazzo su 3 è a rischio infertilità e la sterilità maschile è raddoppiata in 20 anni. Ma non basta...

In difesa dei batteri.

Sempre più ricerche sostengono che proprio a causa della guerra ai microbi degli ultimi decenni, il microbioma occidentale si sia impoverito talmente tanto da perdere molti dei batteri utili con il conseguente **aumento di allergie, abbassamento delle difese immunitarie e moltiplicazione di diverse patologie** (BioFrontiers Institute, Università del Colorado). Questi microrganismi, infatti, sono determinanti

nello svolgere molte funzioni vitali come i processi di digestione e assimilazione degli alimenti, la produzione di vitamine, l'eliminazione di tossine. E infine, udite udite, questi esserini agiscono anche sul nostro peso, il nostro umore e il nostro carattere.

Insomma, di motivi per lasciare sugli scaffali tutti i vari prodotti che si fregiano di essere il "Numero uno contro germi e batteri" ce ne sono parecchi e non riguardano solo la nostra salute.

Tutto queste sostanze che finiscono negli scarichi **hanno, infatti, un impatto gravissimo anche sull'ambiente esterno. Mari, fiumi e terreni sono invasi da tensioattivi, additivi sintetici, microgranuli, petrolati, formaldeide e molte altre sostanze tossiche, con tutto ciò che non consegue: per gli animali che vi abitano ma anche per l'uomo che se ne ciba o che utilizza quell'acqua e quella terra per coltivare.** Per fortuna le soluzioni sono a portata di mano.

Pulire senza sporcare il mondo si può!

Le nostre mamme e le nostre nonne lo hanno sempre saputo e sempre fatto. Per avere una casa perfettamente pulita e sana bastano pochi prodotti, per lo più naturali: con bicarbonato, acido citrico, limoni, percarbonato, aceto, acqua e un po' di olio di gomito si può fare quasi tutto, in poco tempo e con un risparmio economico davvero notevole.

IL BICARBONATO ha un'azione detergente e deodorante. Lo si può usare diluito in acqua in uno spruzzino oppure spolverato. Miscelato con qualche goccia di succo di limone, per esempio, è ottimo per pulire le pareti del forno.

L'ACIDO CITRICO è potentissimo contro il calcare. Si può usare per fare l'ammorbidente (200 g di acido citrico e 800 g di acqua distillata, ne utilizzo una tazzina per ogni lavaggio), per fare l'anticalcare (100 g di acido citrico e 400 g d'acqua distillata travasati in uno spruzzino) e per fare il

brillantante per la lavastoviglie (160 g di acido citrico e 840 g di acqua distillata).

IL LIMONE è un buon sgrassatore, serve per autoprodurre il detersivo, per togliere gli odori, per pulire i vetri, per smacchiare (e per eliminare quel fastidioso odore di aglio dalle dita dopo aver cucinato).


IL PERCARBONATO DI SODIO è l'alternativa ecologica alla candeggina: igienizza, smacchia, sbianca – e lo fa davvero, non come gli sbiancanti ottici! – e può essere utilizzato anche sui capi colorati; inoltre svolge un'efficace azione igienizzante per il bucato, per le stoviglie e per tutte le superfici. Ne bastano 25 g (un cucchiaino) nella vaschetta della lavatrice (insieme al detersivo o direttamente nel cestello). Sciogliendone 100 grammi in un litro d'acqua, infine, si ottiene una miscela eccezionale per pulire e igienizzare piani e pavimenti di tutta la casa. L'unico accorgimento da adottare quando si utilizza questa sostanza è quello di usare acqua calda almeno a 40° (così da liberare l'ossigeno che igienizza) e impiegare subito la miscela ottenuta.

Infine **L'ACETO** un ottimo sgrassatore, da usare però con parsimonia perché tende a corrodere alcuni materiali.

Per chi in questo momento sta storcendo il naso pensando che l'aceto puzza e sicuramente il percarbonato non profuma... lo spray del supermercato invece sì! Ebbene, è così.

Ma scoperti tutti i danni che certi prodotti chimici fanno alla nostra salute, a quella dei nostri cari e al pianeta, davvero quel profumo di mughetto ci piace ancora così tanto?

L'AUTORE

Elena Tioli, classe 1982, nata a Mirandola (Mo), romana di adozione. Dopo molti anni passati in redazioni televisive, 

ora si occupa di ufficio stampa e comunicazione trattando soprattutto temi legati alla politica, alla decrescita e all'ambiente. Freelance per scelta, collabora con diverse realtà ecologiche e solidali. Per passione si interessa di alimentazione consapevole e stili di vita sostenibili.

È autrice del blog www.vivicomemangi.it e www.viveresenzasupermercato.it. A febbraio 2017 ha pubblicato il libro Vivere senza supermercato (ed. Terra Nuova) in cui racconta la sua avventura fuori dalla grande distribuzione organizzata.

https://www.macrolibrarsi.it/libri/___vivere-senza-supermercato-libro.php?pn=5330