

[Ask Dr Aleksandra] Ενιαία Υγεία (One-Health): Πώς οι καθημερινές μου επιλογές διαμορφώνουν την υγεία του ανθρώπου, του περιβάλλοντος και της άγριας ζωής



Co-funded by
the European Union

The Project LIFE ChemBee (No. LIFE21/GIE/DE/101074245)
is co-funded by the LIFE Programme of the European Union.
Views and opinions expressed are however those of the project LIFE ChemBee only and
do not necessarily reflect those of the European Union or the LIFE Programme. Neither
the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Καθώς ξεκινώ τη μέρα μου, σταματώ για λίγο πριν διαλέξω πρωινό — επιλέγω **φρέσκα τρόφιμα** αντί για συσκευασμένα, που μπορεί να περιέχουν φθαλικές ενώσεις ή δισφαινόλες από τις συσκευασίες. Ξέρω πως αυτή η **απλή απόφαση** — να επιλέξω ένα προϊόν με ή χωρίς ενδοκρινικούς διαταράκτες (ΕΔ) — είναι κάτι περισσότερο από προσωπική υπόθεση. Είναι **μια επιλογή** που επηρεάζει το **σώμα μου**, την **υγεία της οικογένειάς μου**, το **περιβάλλον** και την **άγρια ζωή** που εξαρτάται από «καθαρά» οικοσυστήματα.

Αυτή η συνειδητότητα βρίσκεται στον πυρήνα της προσέγγισης **One Health** — της αναγνώρισης, δηλαδή, ότι η ανθρώπινη υγεία, η υγεία του περιβάλλοντος και η υγεία της άγριας ζωής είναι βαθιά αλληλένδετες. Κάθε μέρα, μέσα από τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε, τα τρόφιμα που καταναλώνουμε και τα υλικά που επιλέγουμε, είτε συμβάλλουμε σε έναν υγιέστερο κόσμο είτε ενισχύουμε τη σιωπηλή κρίση που προκαλούν τα επιβλαβή χημικά.

One Health: μια επιστημονική και όχι θεωρητική προσέγγιση

Για περισσότερο από δύο δεκαετίες, η εργασία μου ως ιατρική επιστήμονας μου έχει διδάξει ότι δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε την υγεία του ανθρώπου από αυτήν του περιβάλλοντος και της άγριας ζωής. Το νερό που πίνουμε, ο αέρας που αναπνέουμε και τα τρόφιμα που καταναλώνουμε επηρεάζονται από τις επιλογές μας ως καταναλωτές και από τα χημικά που εισάγουν οι βιομηχανίες στην καθημερινότητά μας.



Η προσέγγιση της Ενιαίας Υγείας (One Health), η οποία υποστηρίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το CDC και τα Ηνωμένα Έθνη, είναι μια ολιστική στρατηγική που αναγνωρίζει αυτές τις αλληλεξαρτήσεις και καλεί σε συντονισμένη δράση στους τομείς της ανθρώπινης, ζωικής και περιβαλλοντικής υγείας (Destoumieux-Garzón et al., 2018).

Κι όμως, ενώ οι κυβερνήσεις διαπραγματεύονται κανονισμούς, οι καθημερινές μας επιλογές έχουν τη δύναμη να φέρουν αλλαγή τώρα.

Οι «σιωπηλοί σαμποτέρ»: Πώς οι Ενδοκρινικοί Διαταράκτες μας επηρεάζουν όλους



Οι Ενδοκρινικοί Διαταράκτες (EDs) βρίσκονται παντού — στα καλλυντικά, στα πλαστικά δοχεία τροφίμων, στα καθαριστικά του σπιτιού και ακόμα και σε βρεφικά προϊόντα. Ως βιοτεχνολόγος, γνωρίζω ότι είναι σχεδόν αδύνατο να τις αποφύγουμε πλήρως, αλλά η μείωση της έκθεσης είναι στο χέρι μας. Και αξίζει το κόστος για να προστατευτούμε — κάθε μέρα, παντού, για όλους.

Παραδείγματα επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία από την έκθεση σε EDCs:

- ✓ Ορμονικές διαταραχές – που οδηγούν σε στειρότητα, πρόωρη εφηβεία και μεταβολικές διαταραχές (Gore et al., 2015).
- ✓ Αυξημένος κίνδυνος για καρκίνο του μαστού και του προστάτη (Diamanti-Kandarakis et al., 2009).

- ✓ Νευρολογικές επιδράσεις στα παιδιά, όπως ΔΕΠΥ και χαμηλότερο IQ λόγω προγεννητικής έκθεσης (Ejaredar et al., 2017).
- ✓ Μεταβολική δυσλειτουργία, όπως παχυσαρκία και αντίσταση στην ινσουλίνη (Heindel et al., 2017).

Ως μητέρα, νιώθω το βάρος αυτών των δεδομένων. Το να επιλέξω μια ενυδατική χωρίς φθαλικές ενώσεις για το παιδί μου, μειώνοντας τον κίνδυνο ορμονικών διαταραχών, μου δίνει και δύναμη αλλά και ευθύνη.

Ο αγώνας της άγριας ζωής απέναντι στις ανθρώπινες επιλογές

Ενώ εγώ μπορώ να προστατέψω την οικογένειά μου από την έκθεση σε Ενδοκρινικούς Διαταράκτες, η άγρια ζωή δεν έχει αυτή την επιλογή. Οι ίδιες χημικές ουσίες που διαταράσσουν τις ανθρώπινες ορμόνες, καταλήγουν στα ποτάμια, στους ωκεανούς και στο έδαφος, επηρεάζοντας ολόκληρα οικοσυστήματα.



Η επιστήμη έχει τεκμηριώσει τα κάτωθι:

- ✚ Αναπαραγωγική αποτυχία σε ζώα – Θαλάσσια είδη όπως φάλαινες, δελφίνια και πολικές αρκούδες παρουσιάζουν στειρότητα και αναπτυξιακές ανωμαλίες λόγω υψηλών συγκεντρώσεων Ενδοκρινικών Διαταρακτών (Desforges et al., 2016).
- ✚ Θηλυκοποίηση των ψαριών – Αρσενικά ψάρια αναπτύσσουν θηλυκά αναπαραγωγικά όργανα εξαιτίας της ύπαρξης οιστρογονικών χημικών στο νερό (Kidd et al., 2007).
- ✚ Μείωση πληθυσμών πτηνών – Οι ΕΔ διαταράσσουν τους αναπαραγωγικούς κύκλους πτηνών όπως τα γεράκια και οι πετρίτες (Giesy et al., 2014).

Κάθε φορά που αγοράζουμε ένα νέο μπλουζάκι, άρωμα, αντηλιακό ή τρόφιμο σε πλαστικό, είτε συμβάλλουμε σε αυτή την καταστροφή— είτε την ανατρέπουμε.

Οι καθημερινές μου επιλογές, η συλλογική μας επίδραση

Παλιά πίστευα ότι η αποφυγή ΕΔ απαιτούσε υπερβολική προσπάθεια, αλλά μικρές αλλαγές βασισμένες στην επιστήμη έκαναν τεράστια διαφορά στη ζωή μου, για τα παιδιά μου και για την άγρια ζωή.



◆ Αντικατέστησα το πλαστικό με γυαλί και ανοξείδωτο ατσάλι — μειώνοντας την έκθεση σε BPA, ουσία που συνδέεται με τον καρκίνο του μαστού (LaKind et al., 2015).

◆ Επιλέγω καλλυντικά χωρίς άρωμα — καθώς τα αρωματικά προϊόντα περιέχουν συχνά φθαλικές ενώσεις που επηρεάζουν την αναπαραγωγική υγεία

(Hauser et al., 2006).

◆ Φιλτράρω το νερό της βρύσης και το μεταφέρω σε ανοξείδωτο μπουκάλι — αφού περιέχει πιθανώς ΕΔ από φυτοφάρμακα και φαρμακευτικά υπολείμματα (Schug et al., 2011).

◆ Αγοράζω βιολογικά τρόφιμα όποτε είναι εφικτό — καθώς τα φυτοφάρμακα περιέχουν ΕΔ που παραμένουν στο περιβάλλον και την τροφική αλυσίδα (Mnif et al., 2011).

Η Ενιαία Υγεία είναι κίνημα και είμαστε όλοι μέρος του

Η προστασία από τους ΕΔ δεν αφορά μόνο την υγεία μας. Αφορά επίσης τη μείωση του τοξικού φορτίου στον πλανήτη. Η αλλαγή ξεκινά από το σπίτι, αλλά φτάνει μέχρι τις αγορές μας, τα brands που στηρίζουμε και τις πολιτικές που διεκδικούμε.

Ως επιστήμονας, μητέρα και πολίτης του κόσμου, γνωρίζω πως ό,τι κάνουμε σήμερα θα καθορίσει την υγεία των επόμενων γενεών — όχι μόνο των ανθρώπων, αλλά κάθε έμβιου όντος σε αυτόν τον πλανήτη. Το ερώτημα δεν είναι **αν** θα επηρεαστούμε από τους ενδοκρινικούς διαταράκτες, αλλά **πώς** θα επιλέξουμε να αντιδράσουμε.



Και αυτή η επιλογή ξεκινά τώρα!

Ό,τι δεν αλλάζεις, το επιλέγεις... Επίλεξε με σοφία και γίνε η αλλαγή!

Για περισσότερες πληροφορίες – ακολουθήστε τη Δρ. Aleksandra στο Instagram: @AskDrAleksandra ή επικοινωνήστε μέσω email: askdrAleksandra@detoxed.eu

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Destoumieux-Garzón, D., Mavingui, P., Boetsch, G., Boissier, J., Darriet, F., Duboz, P., ... & Voituron, Y. (2018). The One Health Concept: 10 Years Old and a Long Road Ahead. *Frontiers in Veterinary Science*, 5, 14.
- Diamanti-Kandarakis, E., Bourguignon, J. P., Giudice, L. C., Hauser, R., Prins, G. S., Soto, A. M., ... & Gore, A. C. (2009). Endocrine-disrupting chemicals: an Endocrine Society scientific statement. *Endocrine Reviews*, 30(4), 293-342.
- Ejaredar, M., Nyanza, E. C., Ten Eycke, K., & Dewey, D. (2017). Phthalate exposure and children's neurodevelopment: A systematic review. *Environmental Research*, 158, 684-693.
- Giesy, J. P., Kannan, K., & Jones, P. D. (2014). Global contamination trends of persistent endocrine-disrupting chemicals. *Environmental Science & Technology*, 48(3), 1103-1114.
- Gore, A. C., Chappell, V. A., Fenton, S. E., Flaws, J. A., Nadal, A., Prins, G. S., ... & Zoeller, R. T. (2015). EDC-2: The Endocrine Society's Second Scientific Statement on Endocrine-Disrupting Chemicals. *Endocrine Reviews*, 36(6), E1-E150.
- Kidd, K. A., Blanchfield, P. J., Mills, K. H., Palace, V. P., Evans, R. E., Lazorchak, J. M., & Flick, R. W. (2007). Collapse of a fish population after exposure to a synthetic estrogen. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(21), 8897-8901.
- Rutkowska, A. Z., & Diamanti-Kandarakis, E. (2016). Polycystic ovary syndrome and environmental toxins. *Fertility and Sterility*, 106(4), 948-958.
- Schug, T. T., Janesick, A., Blumberg, B., & Heindel, J. J. (2011). Endocrine-disrupting chemicals and disease susceptibility. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 127(3-5), 204-215.