

# QED INKUNU ESPOSTI. ISSA JEHTIEĠ NIEĦDU AZZJONI!

## BĦALA KONSUMATURI NISTGĦU NIEĦDU PASSI BIEX NNAQQSU R-RISKJU LI NKUNU ESPOSTI GĦAT-TĦARBIT ORMONALI

- Nieklu inqas laħam u aktar frott u ħaxix (ix-xaħam tal-animali jista' jkun partikolarment kontaminat bit-tħarbit ormonali)
- Kul ikel mingħajr il-bexx tal-pestiċidi (ċertifikat bħala organiku) kull meta jkun possibbli
- Evita l-użu bla bżonn li tiġi espost u li tuża kimiċi speċjalment fil-ġnien u l-bexx fid-dar
- Naqqas kemm tiffaħ l-użu tal-prodotti tal-iġjene personali u l-kożmetiċi, speċjalment matul u qabel it-tqala. Agħti kas t-tikketti ta' fuq il-prodotti biex ma tagħzix dawk li jkun fihom t-tħarbit ormonali u għażel sapun, xampu, kożmetiċi u prodotti tal-ħasil li jkunu ċertifikati li ma jagħmlux ħsara lill-ambjent għax jużaw materjal li jispicċa b'mod naturali meta jsir skart.
- Il-kmamar zommhom arju u kkontrolla t-trab billi tnaddaf ta' spiss bil-*vacuum cleaner* biex tneħħi l-kimiċi li jkun hemm ġewwa d-dar inkluż it-trab.

Aktar informazzjoni fuq il-listi tat-tħarbit ormonali jinsab fuq: <http://iec.europa.eu/environment/endocrine>

## AĦNA KOLLHA NISTGĦU NKUNU KONSUMATURI ATTIVI

- Niktbu lill-gvern nazzjonali/lokali u nheggu jagħmel kontrolli aktar stretti fuq it-tħarbit ormonali [www.chemicalshealmonitor.org/spip.php?rubrique122](http://www.chemicalshealmonitor.org/spip.php?rubrique122)
- Nużaw il-gwida l-ġdida 'Dritt li Nkun Naf' ('Right to Know') tal-ligijiet fuq il-kimika imsejha REACH u nitolbu informazzjoni fuq il-kimiċi perikolużi li jinsabu fil-prodotti ( ara hawn l-brochure bl-ispejgazzjoni u l-abbozz tal-ittra: [www.chemicalshealmonitor.org/spip.php?rubrique111](http://www.chemicalshealmonitor.org/spip.php?rubrique111))
- Staqsi lill-awtorita' lokali jew l-iskola x'tip ta' bexx jisprejjaw f'postijiet pubbliċi, fil-parks u fil-btiehi tal-iskola (ara <http://www.pesticidescancer.eu/spip.php?rubrique2>)
- Irrakkomanda li l-iskejjel jużaw prodotti tat-tindif li ma jagħmilx ħsara fl-ambjent u li l-materjal użat fix-xogħlijiet tat-tisbiħ ikun irrinovat.

## JEHTIEĠ LI L-POLITIĊI JIPPROTEĠU S-SAĦĦA TAČ-ĊITTADINI TAL-UE

- Jehtieġ jiżguraw li l-ligijiet eżistenti jiġu mplimentati bis-siħ biex neliminaw waqti fejn inkunu esposti għat-tħarbit ormonali kull fejn hu possibbli
- Ligijiet ġodda fuq il-kimika jindirizzaw il-potenzjal u l-effett doża baxxa tat-tħarbit ormonali
- Nidentifikaw mill-ewwel l-aktar kimiċi ta' ħsara u nieħdu azzjoni f'waqtha, per eż. skont il-ligijiet ta' REACH. Hawn ikun mehtieġ ukoll li l-agenziji regolatorji jingħataw aktar riżorsi biex ikunu jistgħu jaħdmu fil-pront kif inhu xieraq.

Nixtiequ nringrazzjaw lill-Fondazzjoni Oak u kontributuri oħrajn għas-sapport finanzjarju tagħhom.



Action for Breast Cancer Foundation  
[www.actionforbreastcancer.com](http://www.actionforbreastcancer.com)



CHEM Trust (Chemicals, Health and Environment Monitoring Trust)  
[askchemtrust@chemtrust.org.uk](mailto:askchemtrust@chemtrust.org.uk)  
[www.chemtrust.org](http://www.chemtrust.org)



HEAL (Health and Environment Alliance)  
[info@env-health.org](mailto:info@env-health.org)  
[www.chemicalshealthmonitor.org](http://www.chemicalshealthmonitor.org)



WWF European Policy Office  
[wwf-epo@wwfepo.org](mailto:wwf-epo@wwfepo.org)  
[www.panda.org/eu](http://www.panda.org/eu)

Dan il-fuljett jista' jitnizzel mis-siti ta' CHEM Trust, HEAL u WWF hawn fuq.



CHEMTrust  
Protecting humans and wildlife  
from harmful chemicals



# COCKTAILS KIMIĊI

## TAĦLIT HAŻIN IĦARBILNA L-ORMONI

## KIF IL-POLITIKA TAL-UE GĦANDHA TIPPROTEĠI 'L SAĦĦITNA U L-AMBJENT

### IL-PRODOTTI LI NUŻAW KULJUM: ATTENTI GĦALL-KIMIĊI LI JAGĦMLULNA L-ĦSARA!



Kont taf li l-prodotti li nużaw kuljum bħal *body-lotion*, l-ikel fil-laned u l-*MP3 Player* fihom diversi kimiċi li jistgħu jagħmlulna l-ħsara u jikkaġunaw mard li ma jittfejjaqx, fil-bniedem u fl-animali li jgħixu fis-selvaġġ?

Il-kimiċi artifiċjali huma parti importanti fil-ħajja moderna u jintużaw fil-manifattura ta' prodotti li nużaw kuljum bħalma huma l-prodotti tal-plastik u ż-żebgħa, l-oġġetti tal-elettriku, il-kożmetiċi u l-ġugarelli. M'hemmx dubju li dawn il-prodotti jagħmlu l-ħajja tal-bniedem ferm aħjar, imma fil-parti

l-kbira tagħhom ma saritx ir-riċerka u l-ittestjar mehtieġ għas-saħħa tal-bniedem fir-reklami biex jidhlu fis-suq. Issa, l-istudji fuq il-livell tossiku ta' ċerti kimiċi qed ikun sors ta' inkwriet kbir.

Il-kimiċi maħduma mill-bniedem u l-pestiċidi jistgħu jinfirxu fl-ambjent mill-fabbriki, bix-xogħol tal-biedja, u mill-prodotti li juża l-konsumatur. Il-karozzi, l-għamara, l-oġġetti elettronici, l-ghodda u r-riċipjenti tat-tisjir, il-ħwejjeg, iż-żraben, u ħafna materjal ieħor jista' jkun fihom kimiċi li jidhlu fis-sistema tal-ġisem u jħarbtulu l-ormoni.

Forsi smajtu bil-kwistjoni tas-saħħa fejn jidhru il-materjal imsejjaħ '*Plastic Bisphenol A (PBA)*' li jintuża biex isiru l-fliexken tat-trabi, jew bil-*Plasticisers (Phthalates)* li jintużaw fil-prodotti tal-PVC-Plastik li minnu jsiru l-fallakki tal-art. Ir-riċerka qed turi kull darba li t-tħarbit ormonali qed jikkawża firxa ta' konsegwenzi kemm fl-adulti kif ukoll fit-tfal – fis-sehem tal-isperma dgħajfa u fil-problemi fl-iżvilupp. It-tarbija fil-ġuf u t-trabi tat-twelid jidher li huma fost l-aktar vulnerabbli. It-tigrib tal-ħsara ormonali tista' tibda mindu t-tarbija tkun fil-ġuf, u l-effetti ta' dil-ħsara tista' ma tidherx sa ħafna snin wara, iżda tkun ħsara irrisorsibbli.

### X'INHUWA T-TĦARBIT ORMONALI?

It-tħarbit ormonali huma l-kimiċi li jfjixklu l-ormoni naturali li nsibu f'ġisimna, ormoni li huma l-messaġġjiera kemikali tal-ġisem.

Peress li l-ormoni jnixxu mill-glandoli endokrinali, xi kultant dal-kimiċi jissejju Tħarbit Endokrinali Kemikali, bl-Ingliż *EDCs (Endocrine Disrupting Chemicals)*. Dan ifisser li xogħolhom huwa li jfjixklu l-mod ta' kif jaħdem ġisimna, fit-tnissil tat-trabi, fil-mod ta' kif ingibu ruħna, fil-mod ta' kif jaħdem il-moħħ, u fis-sistema immunoloġika. Studji ta' riċerka huma tal-fehma li dat-tħarbit fl-ormoni jista' jseħħ ukoll permezz ta' ammonti żgħira f'ġisimna, (jew l-hekk imsejjaħ l-effett 'doża baxxa').

L-EDCs jista' jkun:

- Preservazzjonijiet bħalma huma l-*parabens* li per eż., nsibuhom fil-kożmetiċi u l-prodotti tal-indafa;
- Plastik *softeners* bħalma huma l-*Phthalates* li jinsabu per eż., fil-kisi tal-art u fiz-żraben;
- *Bishenol-A* li jintuża biex isir il-*polycarbonate* plastik li jintuża biex isiru l-fliexken tat-trabi u d-DVDs, u anki biex isiru l-laned tal-ikel u *thermal paper*;
- *Octylphenol/octylphenol ethoxylates* li jintużaw biex isiru t-tajers, l-linka tal-istampar, ż-żebgħa u fil-proċess tad-drappijiet;
- *Organotin compounds* li jintużaw bħala *stabilizers* fil-PVC plastik biex isiru s-sandlijiet u l-ġugarelli.





## L-EFFETT TAT-TĦARBIT ORMONALI FUQ IS-SAĦĦA

### KIMIĊI LI QED IĦARBTU S-SISTEMA RIPRODUTTIVA TA' SAĦĦET-IR RAĠEL SFIDA GĦAS-SUBIEN, L-IRĠIEL U L-ĠENERAZZJONIJIET FUTURI

Jidher illi f'diversi pajjizi tal-UE 1 minn kull 5 żagħżuġh qed ikollu problemi ta' infertilita'. L-rġiel esposti għat-tħarbit ormonali msejjaħ 'gender bender' qed ikunu assoċjati ma' dil-problema. Riċerka fuq annimali ta' sess maskili uriet ukoll li dal-kimiċi li jidhlu fis-sistema bijoloġika, ixekklu l-ormoni tal-irġiel (it-testosterone), jista' jkunu l-kaġun ta' difetti fil-pene (l-organu tas-sess maskili) u t-testikoli, u l-kaġun ta' koncentrazzjoni baxxa tal-isperma. Għalhekk jidher li dawn il-kimiċi huma waħda mir-raġunijiet għad-difetti li naraw fit-twelid tat-trabi subien, l-koncentrazzjoni baxxa tal-isperma fl-irġiel żgħażaġh u l-kankru tat-testikoli.

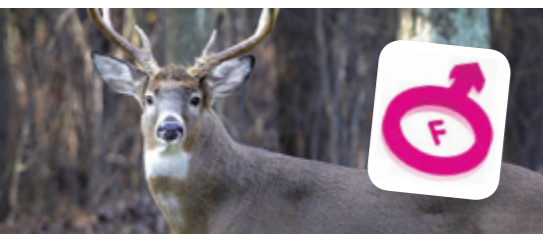
### RISKJU TAL-KANKRU TAS-SIDER FIN-NISA

Illum, waħda minn kull għaxar nisa fl-Ewropa joħorġilha l-kankru tas-sider, rata oġhla minn dik ta' għoxrin sena ilu. Din iż-żieda mhix ġeġja mill-fatt li twalet il-ħajja tal-mara, jew għax qed ikollhom it-tfal f'eta' matura, mir-riskji marbuta mal-wirt ġenetiku, jew għax żdied is-servizz tal-iscreening tal-kankru tas-sider.

Jidher li hemm raġuni valida biex nissuspettaw li t-tħarbit ormonali li jaħdem f'forma ta' estrogen jieħu sehem biex tiżdied l-incidenza tal-kankru għax hu fatt magħruf li fil-ħajja tal-mara, kemm tkun esposta għal estrogen tul ħajjitha jiddetermina r-riskju li joħorġilha l-kankru tas-sider. Ir-riċerka qed turi li mhux se nkunu f'qagħda li nnaqsu r-rati tal-kankru tas-sider jekk ma nieħdux ħsieb li n-nies ma jiġux esposti għall-kimiċi tat-tħarbit ormonali.

### IT-TAQLIB TAN-NATURA GĦAS-SESS FEMMINILI

Anki n-Natura qed tbat mill-effetti li jhalla t-tħarbit ormonali, u r-rapport tal-CHEM Trust jagħti tagħrif fuq il-ħafna effetti li qed jidhru fis-sess maskili fin-Natura, li jindikaw li qed isiru bijoloġikament 'femminizzati'. Kien hemm rapporti ta' nuqqas fir-rati ta' tniissil f'ċerti popolazzjonijiet ta' ħafna speci differenti f'reġjuni imniġġza madwar id-dinja kollha.



## IL-POLITIKA TAL-UE FIR-RIGWARD TAL-KIMIĊI TAT-TĦARBIT ORMONALI

Madwar 10 snin ilu, l-UE tat kas tal-inkwiet tan-nies fuq it-tħarbit ormonali u fl-1999 waqqfet il-'European Community Strategy for Endocrine Disrupters' biex tinkoraġġixxi r-riċerka u tidentifika azzjonijiet ta' politika adatta.

Minn dak iż-żmien għaddew liġijiet ġodda biex jippruvaw isibu rkaptu tat-tħarbit ormonali, bħalma huma l-liġijiet fuq il-kimika msejjaħ REACH, li twaqqaf għal dan il-għan, imma s'issa l-implimentazzjoni tiegħu għad trid tinħass. Jeħtieġ ukoll li REACH jittejjeb sabiex iċ-ċittadini jkollhom il-garanzija li jkun hawn kontroll effettiv fuq it-tħarbit ormonali u fejn hu possibbli dawn jinbidlu ma' oħrajn li jkunu sikuri għas-saħħa.

Ir-revizjoni l-ġdida tal-liġijiet tal-UE fuq il-pestiċidi tiddikjara li l-pestiċidi li jkun fihom it-tħarbit ormonali, u li jistgħu jikkawunaw effetti ħżiena mhux se jkunu approvati għall-użu sakemm meta niġu esposti għalihom ma jkunx fihom biss traċċa żgħira. Imma l-liġi ma tgħidx ċar u tond liema huma l-pestiċidi li fihom t-tħarbit ormonali u għal dan il-għan, inkarigat lill-Kummissjoni Ewropea biex tfassal abbozz bil-kriterji sa Diċembru tal-2013. Għalhekk, sa dak iż-żmien għad ikun hemm ħafna dibattiti fuq liema pestiċidi m'għandhomx jibqgħu jiġu rikonossuti.

## 'L-EFFETT COCKTAIL'



Kuljum qed niġu f'kuntatt ma' taħlit ta' kimiċi magħmula mill-bniedem, permezz tal-arja li nieħdu, mill-ikel li nieklu u mill-ilma li nixorbu. U anki meta l-kuntatt ma' kimika singola jkun taħt il-livell li waħedhom ma jhallux effett, ix-xjenza l-ġdida qed turi li flimkien dawn jistgħu 'jammontaw' u jkunu potenzjalment ta' ħsara bħala 'cocktail effect'.

Survey riċenti mid-Danimarka qed jikkonfermaw li tfal f'eta' bikrija ta' sentejn jista' jkunu esposti għall-riskju mit-taħlit ormonali li ħafna drabi jinsab fl-ikel u fl-ambjent tad-dar. Is-survey jagħti ħarsa lejha ħafna sustanzi, bħalma huma l-phthalates, il-parabens, u l-bisphenol-A. Bl-istess mod, studji tal-German Environmental Agency sabu l-Bisphenol-A f'591 tfal minn 599 f'eta' bejn it-3 snin u l-14- il sena, u għadd ta' phthalates metabolites fi kważi t-tfal kollha.

Il-kontaminanti li jixbħu l-estrogen (l-ormoni femminili), jew dawk li jimblukaw it-testosterone (l-ormoni tal-irġiel), jew dawk li jqabbzu l-ormoni tat-thyroid li jaħdmu qatigħ fl-iżvilupp tal-moħħ, kollha nstab li jaħdmu flimkien.

Il-'cocktail effect' ifisser li l-proċess ta' bħalissa fejn il-gvernijiet jiddeciedu fuq il-livelli sikuri i.e. permezz ta' 'risk assessment' fuq il-kimiċi singoli li qed jiġu studjati separatament, mhux qed jagħtu kas ir-realta' tan-nies u tan-Natura selvaġġa li qed ikunu l-hin kollu esposti għal taħlit ta' kimiċi f'daqqa. Dal-proċess jimmina b'mod ċar r-riskji għal saħħitna meta nkunu esposti għal taħlit ta' kimiċi (cocktail) fil-ħajja tagħna. Għalhekk issa x-xjentisti qed iheggu lill-awtoritajiet pubbliċi biex jassessjaw it-taħlita ta' riskji ta' kimiċi flimkien.

## TIBDIL POSSIBBLI



ħafna kumpaniji diġa biddlu b'suċċess il-kimiċi tat-tħarbit ormonali magħrufa u dawk li għandhom suspetti fihom ma' alternattivi sikuri jew li qed jużaw proċessi differenti fil-manifattura.

Issa nsibu fis-suq flieken tat-trabi mingħajr il-bisphenol A, l-istess bħal kozmetiċi li ma fihomx il-parabens. Xi kultant is-soluzzjoni tinsab filli jintużaw disinji differenti u materjal magħmul apposta li diffiċli jinħarq u li ma jkollux bżonn iż-żieda tal-kimiċi tat-tħarbit ormonali li jinsab fis-sustanza li ddgħajef il-famma. Il-kumpaniji li jridu jipproduċu prodotti li huma ta' ġid għas-saħħa u l-ambjent għandhom jevitaw l-użu tal-kimiċi tat-tħarbit ormonali fejn hu possibbli. Xi sustanzi magħrufa bħala EDCs jinsabu fuq il-lista 'Biddel Issa' (Substitute It Now S.I.N.) List 1.1. Ara [www.sinlist.org](http://www.sinlist.org)

## L-EFFETTI TAN-NATURA MARBUTA MAT-TĦARBIT ORMONALI



ħafna ħut ta' sess maskili, fil-postijiet fejn jitrabbew fl-UE u fil-Baħar tat-Tramuntana, qed jipproduċu ammonti esaġerati tal-proteina tal-isfar tal-bajd femminili;



F'ċerti partijiet tad-dinja, iż-żringijiet u ż-żringijiet irġiel, fit-testikoli qed jitrabbielhom il-bajd.



L-għasafar tal-priża maskili, per eż., fi Spanja, ukoll saru femminizzati u anki qed jipproduċu l-proteina tal-isfar tal-bajd;



Ġie rrapportat li l-otters mhux qed jinżulhom it-testikoli u fl-Ewropa ġie rrapportat tnaqqis fit-tnissil;



L-orsijiet polari maskili jidher li ukoll ġew minsusa mit-tħarbit ormonali peress li f'uħud minnhom ġew irrapportati li żviluppaw b'organi sesswali iżgħar.



### TĦARBIT FL-IŻVILUPP TAL-MOĦĦ, DIFETTI FIT-TWELID, DIJABETE, L-OBEŽITÀ, L-INFERTILITÀ, IL-KANKRU TAS-SIDER/TAT-TESTIKOLI

### XJENTISTI INTERNAZZJONALI JESPRIMU L-INKWIET LI GĦANDHOM

Barra r-rata baxxa fil-koncentrazzjoni tal-isperma u iż-żieda fir-rata tal-kankru tas-sider, ir-riċerka issa qed tikkonfermaw li l-kimiċi jista' jaffettwaw l-perjodu bikri tal-puberta' fit-tfal, l-endometrijozi fin-nisa, tħarbit fl-iżvilupp tal-moħħ, il-mard tal-qalb, l-obeżita' u d-dijabete.

Fl-2005, ħabba l-kobor fil-potenzjal ta' riskju għas-saħħa mit-tħarbit ormonali, mijiet ta' xjentisti ffirmaw 'id-Dikjarazzjoni ta' Praga' u qalu li għandha bżonn tittiehed azzjoni biex innaqsu l-okkazjonijiet fejn niġu esposti u niproteġu saħħitna. Bl-istess mod, l-International Endocrine Society, fid-dikjarazzjoni xjentifika tagħhom tal-2009 innotaw l-ħtieġa li jkun hawn informazzjoni fuq decizjonijiet ta' prekawzjoni fuq ir-riskji minn dawk li jistgħu jkunu t-tħarbit endokrinali:

"Ix-xhieda tal-effetti ħżiena fit-tnissil (l-infertilita', il-kankri, id-diżabilitajiet) li jiġu meta l-bniedem ikun espost għat-tħarbit ormonali huwa b'saħħtu, u dejjem qed tikber ix-xhieda li dan qed jaffettwa sistemi oħra endokrinali li jinkludu t-thyroid, neuroendocrine, l-obeżita' u l-metabolizmu, u l-insulina u l-glucose homeostasis."