

Progetto ESPOSOMA

SCHEDA 5-13 anni (fino a 13 anni e 364 giorni)

Crescere sani in un ambiente sicuro. Ogni giorno, scelte che proteggono.



Abbigliamento – Detersione

FAVORIRE :

-  cotone biologico, lino, lana e fibre naturali: tessuti certificati mostrano minor rischio di allergie e dermatiti atopiche.
-  lavaggio dei capi nuovi sempre prima dell'uso: diminuisce residui chimici come SLS e coloranti irritanti.
-  Scarpe in pelle, cotone, lino o con certificazioni OEKO TEX/GOTS.

EVITARE :

-  abiti sintetici, elasticizzati o trattati antimacchia/ignifughi/profumati: rilasciano ftalati e PFAS



Tempo libero

FAVORIRE :

-  ogni giorno il gioco libero non strutturato, all'aperto.
-  tempo da trascorrere in natura: parchi, boschi, spiagge, orti scolastici.
-  attività fisica regolare (camminare, bicicletta, sport non agonistici).
-  una limitazione dell'uso di schermi (no smartphone sotto i 12 anni, max 1h/die TV o tablet e accompagnati).
-  la socialità dal vivo e giochi cooperativi.

EVITARE :

-  di fumare sigarette anche elettroniche (e-cig).
-  giornate interamente trascorse in ambienti chiusi, sedentari o davanti agli schermi.



Igiene personale e cura del corpo

FAVORIRE :

-  Shampoo e detersivi ecobio senza SLS, parabeni, profumi sintetici: riduce l'esposizione chimica.
-  Evitare "fragrance/parfum" generici contenenti muschi sintetici e allergeni..
-  Oli naturali (mandorla, jojoba): sicuri e ben tollerati anche nei bambini piccoli.
-  Dentifrici: senza SLS, parabeni, coloranti artificiali, zuccheri, biossido di titanio, triclosan/clorexidina. Quantità: chicco di riso fino a 6 anni, pisello dopo.
-  Spazzolini ecologici: bambù e setole naturali, no plastica.

EVITARE :

-  Deodoranti spray e creme leave on alcoliche/profumate: associate a irritazioni cutanee

- ✗ No make up sotto i 12 anni: rischio chimico elevato.
- ✗ No tinture per capelli prepuberali: contengono ammoniaca, PPD, interferenti endocrini.
- ✗ Trucchi non certificati dopo i 12 anni: possono contenere metalli pesanti, microplastiche.

Casa – Scuola – Tempo libero

FAVORIRE :

- ✓ Aerare almeno una volta al giorno: essenziale per ridurre PM_{2.5} e VOC.

EVITARE ✗ :

- ✗ Fumo passivo (incluso e-cig), ambienti poco aerati: correlato ad asma e infezioni pediatriche.
- ✗ Profumatori, candele, incensi, spray profumati: rilasciano VOC irritanti.
- ✗ Controllare e prevenire muffe e condensa: correlati a infezioni respiratorie.

Materiale scolastico

FAVORIRE :

- ✓ Quaderni in carta riciclata non sbiancata al cloro, matite in legno naturale, colle a base d'acqua certificate.

EVITARE ✗ :

- ✗ Pennarelli solventi o profumati, correttori liquidi e indelebili non certificati.

Cibo e contenitori

FAVORIRE :

- ✓ Acqua in vetro o acciaio: evita contaminanti in plastica.
- ✓ Cibi freschi, biologici e di stagione: minor esposizione a pesticidi e conservanti.
- ✓ Contenitori in vetro o acciaio: sicuri e sostenibili.

EVITARE ✗ :

- ✗ Bibite zuccherate/snack ultraprocessati: aumentano rischio obesità e iperattività.
- ✗ Alimenti confezionati in plastica non certificata: rilascio di ftalati e BPA

ATTENZIONE PARTICOLARE SCARPE

FAVORIRE :

- ✓ Controllare PRIMA DELL'ACQUISTO etichetta interna o cartellino prodotto (linguetta/scatola): cercare certificazioni OEKO TEX/GOTS e assenza di PVC, ftalati, solventi.

COME LEGGERE ETICHETTA INCI*

EVITARE ✗ :

- ✗ Ingredienti da evitare: SLS/SLES, Parabeni, Ftalati, PEG, Triclosan, Siliconi, Petrolati, Coloranti artificiali, Profumi sintetici.

* L'etichetta INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) è un elenco obbligatorio in Europa che riporta gli ingredienti di un prodotto cosmetico in ordine decrescente di concentrazione. INCI sta per "nomenclatura internazionale degli ingredienti cosmetici" e si trova solitamente preceduto dalla parola "Ingredients". Permette ai consumatori, in particolare a chi ha allergie, di

identificare facilmente gli ingredienti e fare scelte informate per la propria pelle.

Come leggere l'etichetta INCI

- **Ordine decrescente:** Gli ingredienti sono elencati dal più abbondante al meno abbondante.
- **Ingredienti al di sotto dell'1%:** Possono essere elencati in ordine sparso dopo gli ingredienti presenti in percentuale maggiore all'1%.
- **Denominazione degli ingredienti:**
 - **Latino:** Per gli ingredienti di origine naturale, come l'estrazione di una pianta.
 - **Inglese:** Per gli ingredienti di sintesi, ovvero quelli che hanno subito trattamenti chimici.
 - **Codici numerici:** Indica la presenza di un colorante, seguito dalla sigla "CI" e da una serie di 5 cifre.

- AAP – American Academy of Pediatrics Environmental Health → www.aap.org
- EPA – PFAS: aggiornamenti e linee guida → www.epa.gov/pfas
- Neale H et al. Pediatric allergic contact dermatitis. J Am Acad Dermatol. 2021.
- Stamatas GN et al. Structure of children's skin and rules for its care. Termedia. 2023.
- von Holst H et al. Childhood PFAS exposure and immunotoxicity. Syst Rev. 2024.
- ChemTrust. PFAS in Children's Clothing Report. 2023.
- EMA. Background review on sodium lauryl sulfate (SLS). 2015.
- Cork MJ et al. Aqueous cream irritant reactions in pediatric eczema. MHRA review.
- American Academy of Pediatrics. Physical Activity and Outdoor Play. Pediatrics. 2022.
- American Academy of Pediatrics. Media Use in School-Age Children. Pediatrics. 2016

Fonti scientifiche e siti autorevoli

- ISS – Epicentro: qualità dell'aria indoor, asma e salute infantile → www.epicentro.iss.it/ambiente
- Ministero della Salute: agenti inquinanti indoor → www.salute.gov.it
- ISDE – International Society of Doctors for the Environment → www.isde.org
- KCE – Knowledge for Children's Environment → www.kce.be/en

