

Metalli pesanti e salute

I metalli pesanti sono componenti naturali della crosta terrestre. In piccole misure entrano nel nostro corpo via cibo, aria, ed acqua. Alcuni metalli pesanti (rame, selenio, zinco,) sono essenziali per mantenere il metabolismo nel corpo umano (ovviamente in concentrazioni ottimali). Concentrazioni alte di metalli pesanti nocivi possono portare ad avvelenamento. Tra i metalli pesanti più pericolosi ci sono il **Mercurio, Hg**, il **Cadmio, Cd**, l'**Arsenico, As**, il **Cromo, Cr**, il **Tallio, Tl**, ed il **Piombo, Pb**. I metalli pesanti sono pericolosi perché tendono a bioaccumularsi, ciò significa un aumento della concentrazione di un prodotto chimico in un organismo biologico. Negli esseri viventi vengono assimilati ed immagazzinati più velocemente di quanto sono scomposti (metabolizzati) o espulsi.

CADMIO. Il cadmio è biopersistente, rimane nell'organismo per decine di anni prima di essere espulso. Il cadmio è associato a disfunzioni renali, infezioni polmonari, problemi alle ossa, all'aumento della pressione sanguigna. In generale per le persone che non fumano la via principale di contaminazione è il cibo, poiché il cadmio è usato nei pesticidi, o da contatto (serve per fissare i colori sui vestiti). Per chi fuma, ogni sigaretta comporta l'assunzione di 1,4 mcg di cadmio, un pacchetto di sigarette aumenta il deposito di cadmio nel corpo umano di 4 mcg. Tutto ciò può aumentare lo spessore della membrana basale dei piccoli vasi e dei capillari riducendo la circolazione e può provocare anemia ferro-privata, enfisema polmonare. Il cadmio è presente nei fertilizzanti, pesticidi, coloranti, antiruggine, polivinile, fungicidi, tabacco, cibi processati.

CROMO. L'esposizione a bassi livelli può irritare la pelle e causare ulcere. Una lunga esposizione può causare danni al fegato, ai reni, ai tessuti circolatori e nervosi. Il cromo nelle vernici, nelle naniglie e nelle serramenti in genere oltre che in tutte le cromature delle automobili.

PIOMBO. Viene ingerito con i cibi in scatola, le tinture, i gas di scarico e l'inquinamento atmosferico. Oggi la concentrazione nel corpo umano è 50 volte superiore a 100 anni fa. Il piombo può provocare una vasta gamma di problemi in base alla concentrazione. Problemi alla sintesi di emoglobina, problemi ai reni, al tratto gastrointestinale, sui giunti, sul sistema riproduttivo danneggiamento acuto o cronico del sistema nervoso. I sintomi di intossicazione da piombo comprendono,

cefalea, depressione, insonnia, affaticabilità, irritabilità, debolezza, ansia, dolori muscolari, mancanza di appetito, ipertensione, anemia, pigmentazione blu alla base delle gengive, gotta saturnina. Molto piombo viene assorbito dai giornali, dal fegato di animali contaminati, dai dentifrici, dal tabacco e cenere di sigarette, tinture per capelli, frutta e succhi in barattolo.

MERCURIO. Il mercurio è un veleno mortale per tutti gli esseri viventi. Il pesce lo accumula in grande quantità. Il mercurio provoca insonnia, nervosismo, perdita di memoria, ansia depressione, perdita di peso e di appetito, tremori, allucinazioni, parestesia alle labbra ed ai piedi, debolezza muscolare, sordità, disturbi della parola e coordinazione, ridotta funzionalità renale. Il mercurio può trovarsi nei cereali trattati con fungicidi, pesci grandi, talco, cosmetici, coloranti, diuretici, supposte anti emorroidi, detergenti per pavimenti, filtri dei condizionatori d'aria, conservanti per il legno, lassativi, tatuaggi, pomate antipsoriasi, alcune paste di otturazione per denti.

SELENIO. Nel corpo umano è richiesto in piccole quantità, in dosi concentrate può causare perdita di unghie e dei capelli, danneggiamento dei tessuti del fegato, dei reni e del sistema nervoso.

ALLUMINIO. È il minerale più diffuso sulla terra, ma non svolge alcuna funzione utile al corpo umano. È stata dimostrata l'associazione di accumuli di alluminio in malattie quali, l'alzheimer, Parkinson, down. L'accumulo avviene con molta lentezza ecco perché si scopre di averlo dopo i 60 anni (in genere). I disturbi comprendono sequestro di fosfati dal tratto gastrointestinale, osteoporosi e rachitismo, reazioni cutanee, nefrite epatopatie, coliti, iperattività nei bambini. Prodotti che contengono alluminio. Antiacidi, deodoranti, utensili, cibi in scatola, spray nasali, filtri per sigarette, additivi, pesticidi, gas auto.

Bibliografia

La soluzione per..... eco salute

L'acqua.....Macro edizioni

Basi fondamentali ed innovative per l'autogestione della salute....eco salute