

667. QUER CHÁ OU MICROPLÁSTICOS? 15.7.26



O plástico está tão presente na nossa vida quotidiana que, muitas vezes, nem nos apercebemos da sua presença. Um novo estudo revela que podemos estar a ingerir estas partículas invisíveis numa chávena de chá, uma bebida que associamos à saúde e ao bem-estar. Mas o que significa isto para a nossa saúde? Devemos preocupar-nos? E, mais importante ainda, o que podemos fazer para reduzir essa exposição? Quando estava a tomar chá ao pequeno-almoço interroguei-me.

O chá é uma das bebidas mais apreciadas no mundo, mas estudos recentes revelam que, ao mergulhar uma saqueta em água quente, também podemos estar a ingerir milhões de partículas de plástico. Mas será que há razões para alarme? As saquetas de chá, aparentemente inofensivas, podem libertar milhões de partículas plásticas durante a infusão. A preocupação com os micro e nanoplásticos (MNPLs) tem aumentado nos últimos anos.

Estes fragmentos minúsculos, resultantes da degradação de materiais plásticos, estão por todo o lado: na água que bebemos, nos alimentos que consumimos e até no ar que respiramos. Embora a poluição por plástico seja frequentemente associada a resíduos visíveis, como garrafas ou sacos descartáveis, o verdadeiro perigo pode estar precisamente naquilo que não vemos. Um estudo recente analisou três tipos de saquetas de chá disponíveis no mercado e confirmou que estas podem libertar quantidades significativas de micro e nanoplásticos durante a infusão: nylon-6, polipropileno e celulose. A análise revelou que os saquinhos de polipropileno eram os que libertavam a maior quantidade de partículas, seguidos pelos de celulose, enquanto os de nylon apresentavam níveis ligeiramente inferiores. No entanto, mesmo os valores mais baixos são preocupantes, pois os números são surpreendentemente elevados. O estudo refere que um único saquinho de chá de polipropileno pode libertar cerca de 1,2 mil milhões de partículas plásticas por mililitro de chá, o que equivale a cerca de 11,6 mil milhões de microplásticos numa chávena de chá? Os números são alarmantes, mas a realidade é que esta não é uma descoberta isolada.

Já se sabe que microplásticos são libertados por diversos produtos do quotidiano, como garrafas de água, sacos de arroz e de gelo, e até utensílios de cozinha antiaderentes. Saquetas Tradicionais (Papel): Feitas de papel de filtro, branqueado ou não. Por vezes, incluem uma pequena percentagem de plástico nas vedações térmicas. Há saquetas de Nylon/PET (sintéticas), comuns em saquetas modernas, frequentemente de formato piramidal. A exposição destas ao calor pode libertar microplásticos na água. Outras são Saquetas de Origem Vegetal (PLA), fabricadas a partir de amido de milho ou de materiais biodegradáveis ou compostáveis.

A presença de microplásticos na nossa alimentação e no ambiente tem sido objeto de intensa investigação. O que acontece quando ingerimos estas partículas? Será que o nosso corpo as consegue eliminar ou acabam por se acumular nos nossos tecidos?

Os cientistas já conseguiram detetar microplásticos em várias partes do corpo humano, incluindo os pulmões, o sangue, os intestinos e até na placenta de bebés recém-nascidos. Isto indica que estas partículas não são simplesmente ingeridas e eliminadas, mas sim absorvidas pelo organismo.

Como referido num artigo do New York Times, existem estudos que sugerem possíveis ligações entre a exposição a microplásticos e certas condições de saúde, como doenças inflamatórias intestinais, problemas cardiovasculares e até alguns tipos de cancro. No entanto, ainda não há certezas absolutas. A principal dificuldade é distinguir os efeitos dos microplásticos dos impactos de outros poluentes ambientais ou de hábitos de vida pouco saudáveis.

Para evitar o uso de plásticos, pode optar por marcas que utilizam papel não branqueado ou saquetas sem plástico (como é o caso de muitas lojas de chá a granel), ou simplesmente mudar para infusores de chá reutilizáveis e folhas soltas, garantindo um aroma e propriedades mais preservados. O pior é que tomo quatro saquetas de chá por dia; cada saqueta dá 200 mililitros x 4 x 1200 000... = 960 000 000 000 partículas. O melhor é fechar os olhos ao tomar chá pois os microplásticos são invisíveis e quem não vê não sente.

Para evitar isso, compre chá a granel e use um infusor de aço inoxidável ou escolha saquinhos de papel. Evite chaleiras de plástico.

Chrys Chrystello, Jornalista,
Membro Honorário Vitalício nº 297713 [Australian Journalists' Association - MEEA]



d.chrystello@journalist.com
Diário de Trás-os-Montes (2006), Diário dos Açores (2012), JornalusoPress, Quêbec, Canadá (2020)