

PATRICIA REINA TORESANO Y FERNANDO GÓMEZ SORIA

VIVIR SIN PLÁSTICO

Consejos, experiencias
e ideas para darle
un respiro al planeta



zenith

PATRICIA REINA TORESANO
Y FERNANDO GÓMEZ SORIA

VIVIR SIN PLÁSTICO

Consejos, experiencias e ideas
para darle un respiro al planeta

zenith

Nota importante: esta publicación contiene opiniones e ideas de los autores. Se pretende facilitar material de divulgación de los temas tratados. Se vende con el entendimiento que los autores y editor no pretenden dar asesoría médica ni otros servicios profesionales. Antes de utilizar cualquier información dada en este libro, se recomienda al lector que consulte a un profesional competente que pueda aconsejar de acuerdo con sus circunstancias específicas, que variarán de persona a persona.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2019

© Patricia Reina Toresano y Fernando Gómez Soria, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Imagen de la cubierta: Edmon de Haro

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de interior: © Catalina Plé

ISBN: 978-84-08-20602-4

Depósito legal: B. 5038-2019

Fotocomposición: gama, sl

Impreso en España – Printed in Spain

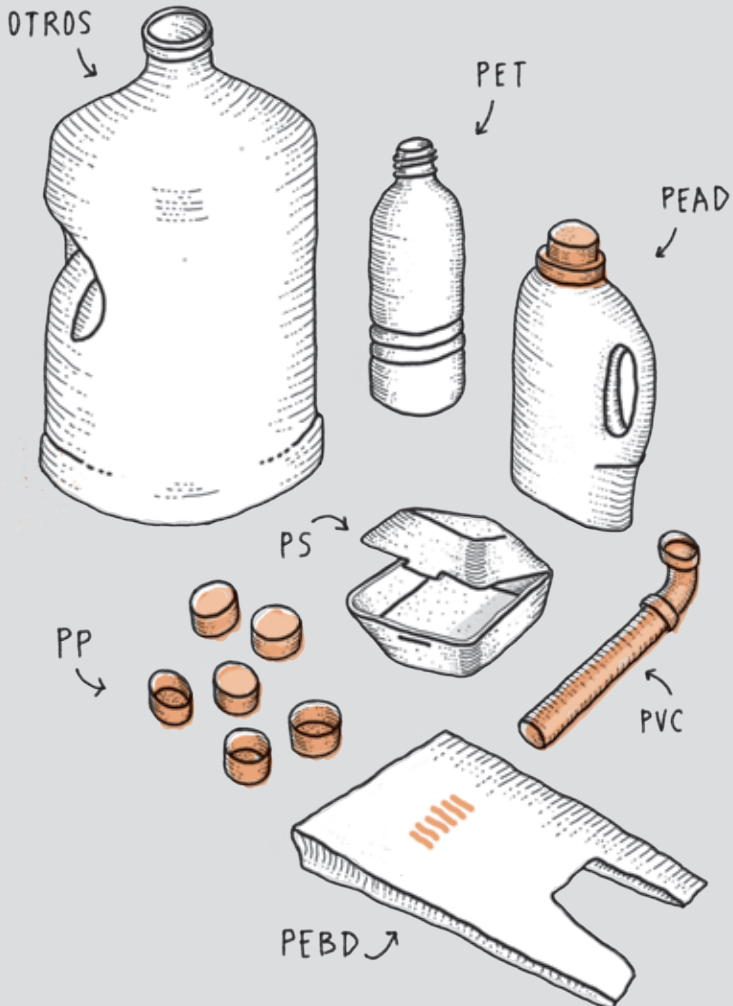
El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción. ¿Cómo empezó todo?	7
1. Los protagonistas de la película	15
2. ¿Por qué evitar el plástico?	21
3. ¿Cómo hemos llegado a este punto?	35
4. Primeros pasos	47
5. Comprar sin plástico	57
6. Cocina sin plástico	71
7. Limpieza del hogar	91
8. Cosmética y aseo personal	105
9. Fuera de casa	125
10. Vivir en sociedad y sin plástico	135
11. La perfección no existe	143
12. El reciclaje y los plásticos biodegradables	153
13. Un paso más allá	163
14. Beneficios de vivir sin plástico	179
15. ¿En qué planeta queremos vivir?	185
Recursos	191
Referencias bibliográficas	199

CAPÍTULO 1

LOS PROTAGONISTAS DE LA PELÍCULA



Antes de nada, puede que te estés preguntando: ¿qué son en realidad los plásticos? Los plásticos son polímeros, una palabra griega que significa «muchas partes». Los polímeros son macromoléculas compuestas de repeticiones de una unidad básica: el monómero («una parte»). Hay polímeros que se encuentran en la naturaleza, como la celulosa, el almidón, el caucho, el colágeno o la seda, y otros creados por el hombre, como el plástico. La disposición de los monómeros, junto con los aditivos que se le añaden, le dan distintas propiedades, como flexibilidad, elasticidad o dureza.

Existen categorías básicas de polímeros que proporcionan la base para todas las variedades de plásticos que hay. En el caso de los envases se utilizan principalmente siete tipos. En 1988, la Society for Plastic Industry creó un sistema para la identificación de los distintos envases plásticos que sigue en vigor hoy en día. La mayoría lleva el símbolo de un triángulo del reciclaje con un número dentro. Puedes encontrar los siguientes:



1. Polietileno tereftalato (PET). Se encuentra en la mayoría de las botellas de agua y en envases alimentarios. Es un plástico muy transparente y con una gran capacidad para impedir la entrada de oxígeno. Además, es uno de los plásticos más fáciles de reciclar (aunque eso no quiere decir que sea fácil). Lo más habitual es que acaben su vida como tejidos sintéticos.



2. Polietileno de alta densidad (PEAD). Es la variedad más resistente de la familia de los polietilenos. Se usa sobre todo para botellas más rígidas, como las de productos de limpieza, cosmética, leche, zumos, etcétera. También se utiliza para la capa interna de los tetrabriks y para las bolsas más resistentes.



3. Policloruro de vinilo (PVC). Se encuentra en tuberías, cables, botellas de detergente, canalones y algunos tipos de film transparente. Es un plástico muy tóxico, tanto en su producción y en su consumo como en su desecho.¹ Puede contener ftalatos, que son compuestos químicos que se utilizan para hacerlo flexible. La European Chemical Agency (ECHA) está en el proceso de añadir cuatro ftalatos a la lista de sustancias químicas preocupantes (SEP) por sus propiedades de alteración endocrina.² Así que es mejor evitarlo.



4. Polietileno de baja densidad (PEBD). Es la versión más elástica del polietileno. Se usa en film adhesivo, bolsas, botellas de plástico blandas, etcétera.



5. Polipropileno (PP). Soporta muy bien la presión repetitiva de abrir y cerrar, por lo que es común utilizarlo para tapones (como el de la mayoría de las botellas) y tapas de envases. También se usa en envases de comida como botes de ketchup, recipientes de yogur, envases de margarina, etcétera. Junto al número 1 y el 2, son los más fáciles de reciclar (por

eso vemos a veces recogidas de tapones solidarios). Una vez reciclados, pueden acabar su vida como cajas, contenedores o muebles.



6. Poliestireno (PS). Es muy fácil de reconocer cuando se hincha y se convierte en lo que comúnmente se conoce como «porexpán». Es un gran aislante. Tiene una gran variedad de usos, como las bandejas en las que los supermercados ponen la fruta y verdura, o los envases de comida rápida. En su forma más rígida también se utilizan para los cubiertos desechables. Es muy difícil de reciclar.



7. Otros. Son plásticos de los que no se sabe a ciencia cierta su composición, o que no entran en los seis anteriores. En esta clasificación no se ha introducido ningún plástico nuevo desde hace décadas, por lo que cualquier innovación va a pasar a este grupo. Rara vez se reciclan, al desconocerse su composición química. Así pues, es mejor evitarlos.

A los plásticos se les añaden aditivos para mejorar sus propiedades o para reducir su coste. Hay miles de aditivos en el mercado. Como consumidores no tenemos manera de saber los que llevan los envases que utilizamos. Se les pueden añadir retardantes de la llama, pigmentos, estabilizantes, lubricantes, agentes espumantes, compuestos perfluorados, fragancias, fungicidas, grasas animales, etcétera. Solo en el reglamento de la Comisión Europea que regula las sustancias permitidas para los envases de plástico que van a estar en contacto con alimentos aparecen 885 sustancias.³ ¿No es una locura?