

INQUINAMENTI E SALUTE: TUTTI NOI POSSIAMO FARE QUALCOSA. IL DECALOGO DELLA SItI

Questo decalogo, aggiornato dalla SItI durante l'emergenza ambientale di fine dicembre 2015, illustra alcune misure che ciascuno può adottare per ridurre l'esposizione individuale.

1- NIENTE JOGGING E ATTENTI ALLE BICICLETTE



Le lunghe esposizioni all'aria aperta nelle aree inquinate sono pericolose per la salute. Le attività fisiche e sportive, in questi casi, moltiplicano il pericolo perchè aumentano anche di 10-20 volte il ritmo respiratorio. Ci riferiamo al jogging ma anche a pedalate e pattinate. E' auspicabile, in generale,

l'utilizzo delle biciclette ma in questi giorni serve più attenzione.

2 - LE COMUNI MASCHERINE SONO INUTILI

Un falso mito da sfatare: le comuni mascherine non trattengono nè gas nè polveri sottili e quindi danno solo una falsa idea di protezione. Sarebbero utili le mascherine professionali antiparticolato che sono acquisibili solo nei negozi specializzati.



3 - ATTENZIONE AI BAMBINI NEI PASSEGGINI



Nei passeggini in città, a 30-50 centimetri dal suolo, c'è la più alta concentrazione di inquinanti. Evitare quindi passeggiate dei bambini nelle aree a maggior traffico. Meglio i parchi e, per chi se lo può permettere, qualche giorno al mare o in montagna.

4 - ANZIANI, MALATI E DONNE GRAVIDE PIU' A RISCHIO

Oltre ai bambini le precauzioni individuali devono essere applicate con il massimo rigore soprattutto agli anziani, alle donne in gravidanza, a coloro che manifestano affezioni respiratorie e cardiache e in generale ai malati cronici. Per questi ultimi il consiglio è, se possibile, di evitare le aree inquinate.



5 - FUMO E INQUINAMENTO MISCELA ESPLOSIVA



Le sigarette peggiorano la situazione per chi le fuma e anche per chi li circonda. Ci sono studi che legano i danni dell'inquinamento atmosferico alla sinergia con il fumo di sigaretta. Un'occasione per smettere di fumare (che fa sicuramente più male alla salute dell'inquinamento atmosferico).

6 - FINESTRE CHIUSE AI PIANI BASSI

L'inquinamento esterno penetra nelle abitazioni soprattutto ai piani bassi delle aree altamente urbanizzate. Meglio i serramenti a tenuta, finestre chiuse sulle strade con traffico e ventilazione degli ambienti dai cortili interni oppure quando gli inquinanti calano come di notte o nelle ore a minor traffico.



7 - PRESE D'ARIA LONTANE DAL TRAFFICO



Per evitare l'immissione di aria inquinata nei locali confinati è bene evitare di collocare all'esterno le prese d'aria dei condizionatori e degli impianti di ventilazione degli immobili. La regola vale per i piani bassi delle vie ad alta intensità di traffico.

8 - NELL'ABITACOLO DEI VEICOLI RICIRCOLO DELL'ARIA

Azionare gli appositi impianti di ricircolo dell'aria (quasi tutti i veicoli ne sono provvisti) durante la circolazione in aree urbane inquinate, quando si è incolonnati o fermi specie in galleria. Ma attenzione: farlo solo per il tempo strettamente necessario e, in questo caso, bisogna assolutamente evitare di fumare in auto per non reimmettere aria inquinata.



9 - RISCALDAMENTO MODERATO



I termostati - che tutti dovrebbero avere per legge - consentono di regolare la temperatura negli ambienti confinati a 19°-20°, sufficienti per garantire il completo benessere termico del nostro organismo (magari con un maglione in più). E quando si lascia la casa per qualche giorno regolare al minimo gli impianti, il che porta a vantaggi economici e ambientali.

10 - MIGLIORARE CULTURA AMBIENTALE E STILE DI VITA

Revisioni periodiche di caldaie e veicoli, maggior uso dei mezzi pubblici, rispetto dei divieti per gli impianti di combustione, raccolta differenziata dei rifiuti, uso dei veicoli elettrici e, naturalmente, alimentazione sana e attività motoria. Sono tutti comportamenti individuali che aiutano a contenere un grave problema ambientale e a migliorare la propria salute.



*Hanno collaborato alla stesura di questo decalogo: **Carlo Signorelli, Susanna Cantoni, Anita Cappello, Stefano Capolongo, Francesco Donato, Margherita Ferrante, Fausto Francia e Umberto Moscato.***

Citare come:

Signorelli C, Cantoni S, Cappello A, Capolongo S, Donato F, Ferrante M, Francia F, Moscato U. Inquinamenti e salute: tutti noi possiamo fare qualcosa. Il decalogo della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI). <http://www.societaitalianaigiene.org/site/new/index.php/risorsericass/pubblicazioni-e-documenti-societari> (accesso 31 dicembre 2015)