

Come difendersi dall'assedio delle polveri sottili

DANIELE BANFI
PAG. 33



Dalle mascherine omologate fino alla scelta delle ore migliori per uscire di casa: ecco i suggerimenti degli specialisti, che hanno studiato gli effetti delle concentrazioni di Pm10

COME DIFENDERSI DALLE POLVERI SOTTILI

Cinque piccole regole quotidiane per limitare i danni dello smog

DANIELE BANFI

L'inquinamento ci segna per la vita. Dal momento in cui siamo nel ventre di nostra madre a quando iniziamo a respirare l'aria della città in cui viviamo il nostro corpo deve fare i conti con le polveri sottili.

Secondo uno studio presentato a Parigi al congresso della European Respiratory Society, lo smog assorbito dalle madri può arrivare - attraverso il flusso sanguigno - fino alla placenta, mettendo potenzialmente a rischio la salute del piccolo. Se a questo dato si somma quello delle stime dei decessi causati dall'inquinamento atmosferico pubblicato su «Pnas» - 9 milioni l'anno nel mondo - il quadro è allarmante.

Ogni giorno i nostri polmoni filtrano più di 25 mila litri d'aria. Il punto più delicato è rappresentato dagli alveoli, strutture che consentono lo scambio tra l'ossigeno e il sangue. Molte particelle, però, possono diffondersi nell'organismo e questa continua esposizione si traduce in una maggiore suscettibilità a sviluppare una serie di malattie: tumo-

re al polmone, infezioni polmonari e patologie cronicostrostruttive, oltre a ictus e ischemie. «Non è un caso - spiega George Cremona, direttore dell'Unità di fisiologia clinica cardiopolmonare al San Raffaele di Milano - che nei periodi dell'anno di maggior inquinamento registriamo più ricoveri in ospedale». Ma l'esposizione continua ha effetti già dalla tenera età: «Diversi studi - prosegue l'esperto - dimostrano che nei bambini esposti cronicamente a inquinamento atmosferico la crescita polmonare risulta ridotta».

Non meno drammatica è la ricerca su «Pnas»: utilizzando i dati delle concentrazioni di polveri sottili nel mondo, ha stimato in 9 milioni i morti all'anno causati da malattie legate all'inquinamento. È un numero ampiamente superiore a quello finora stimato e che si limitava a «soli» 4 milioni. Ma non dappertutto il rischio è identico: là dove l'esposizione media alle polveri è di 8 microgrammi per metro cubo (Usa, Canada e Oceania) i decessi sono 230 mila, mentre nelle nazioni dove i valori salgono tra 60 e 85 microgrammi (tipici di Cina e India) i morti diventano 5 milioni. Per l'Europa, con una

media di 13 microgrammi, si è a 440 mila decessi.

Una situazione grave che, però, può essere corretta con le giuste politiche. Gli effetti del particolato, infatti, dipendono dalle concentrazioni e quindi ridurne la produzione porta, subito, un miglioramento della situazione. Tagliare del 20% le emissioni limiterebbe le vittime a un «solo» milione rispetto ai 9 attuali. «Molto, tuttavia, può fare anche ognuno di noi con alcuni piccoli accorgimenti. In chi è a rischio, per esempio, l'uso delle mascherine è essere d'aiuto, ma solo se si tratta di dispositivi omologati e quindi capaci di trattenere il particolato fine - spiega Cremona - Non le classiche mascherine di carta».

Attenzione - e questo è il secondo consiglio - all'ora in cui uscire. Il livello di polveri sottili varia nella giornata, con alcuni picchi significativi. «Si devono evitare - aggiunge - le fasce orarie di maggiore traffico, soprattutto nelle giornate in cui la qualità dell'aria non è salutare, vale a dire nel periodo invernale e quando la pioggia manca da tempo. E per chi è a rischio - ecco il terzo suggerimento - occorre ridurre l'esposizione all'aria aperta nelle giornate più in-

quinante, evitando gli sforzi».

Bisogna poi stare attenti che le sostanze inquinanti non si accumulino «indoor»: ecco perché - quarto consiglio - si devono ventilare gli ambienti con regolarità, aprendo le finestre nelle ore in cui l'inquinamento all'esterno è più basso e quindi al mattino, prima dell'ora di punta, e poi alla sera. Accorgimenti da mettere in atto al più presto, eliminando comunque - quinto suggerimento - il nemico numero uno, la sigaretta. Quando se ne accende una, si respira l'equivalente di 600 microgrammi di polveri sottili per 24 ore consecutive. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



STEFANO PORTA/LAPRESSE

tuttosalute
n. 39

Il braccio di Ian non è più paralizzato
Lo muove con il pensiero grazie a 96 elettrodi

Mai più prigionieri del fumo
Le strategie personalizzate spezzano una dipendenza che si rivela spesso invincibile

Quattro piccoli trucchi per non farsi ingannare

D'è la prova: la Tac al polmone salva un numero record di vite

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.