

SIAMO QUELLO CHE RESPIRIAMO

NOTE DI APPROFONDIMENTO

1 Il pomeriggio aumenta l'altezza dello strato rimescolato dell'atmosfera, per cui la concentrazione di particolato diminuisce nell'aria esterna.

2 L'utilizzo di una cappa con ventola di aspirazione in cucina è utile ad eliminare i prodotti e le emissioni della cottura, talora anche cancerogeni (ad es. acroleina o IPA, ecc..), oltre a contribuire a controllare la temperatura e l'umidità che possono portare alla formazione di muffe. La cappa ed i filtri debbono essere regolarmente puliti e periodicamente sostituiti.

3 Per le pulizie domestiche usare prodotti non tossici (controllare le etichette e le prescrizioni per l'uso). Alcuni prodotti possono favorire la formazione di particolato secondario (NH₃) e contengono formaldeide e composti organici volatili o VOCs, che vengono rilasciati in ambiente, impregnando tendaggi, tappeti, tessuti ed arredi, per poi essere di nuovo rilasciati da questi nell'ambiente quando la temperatura della casa raggiunge valori molto alti.

4 Non esagerare con l'uso e la dose di prodotti per la pulizia, detergenti e deodoranti: "il pulito è senza odore!"

5 In caso di utilizzo di prodotti chimici (collanti, vernici, disinfettanti e disinfestanti, ecc..) è preferibile non soggiornare nell'ambiente in cui si è utilizzato il prodotto ed è necessario areare l'ambiente almeno per il periodo di tempo previsto dal produttore e indicato sull'etichetta. Preferire prodotti a bassa o nulla tossicità ed a bassi o meglio nulli livelli di emissività di prodotti chimici (controllare quindi sempre la certificazione del prodotto). Per i disinfettanti/disinfestanti bisogna innanzitutto valutare se il loro utilizzo è davvero indispensabile e, se si decide di utilizzarli, seguire con massima attenzione le indicazioni e le frasi e simboli di rischio presenti in etichetta.

6 Riporre prodotti detergenti, disinfettanti, disinfestanti, colle, vernici, solventi, ecc.. in appositi spazi al di fuori dell'ambiente interno domestico: anche se chiusi possono rilasciare sostanze volatili e particolato tossico, nocivo o potenzialmente cancerogeno.

7 I filtri HEPA permettono di catturare non solo lo sporco invisibile, ma anche le particelle invisibili come acari, muffe e pollini. Gli aspirapolveri che li contengono permettono in questo modo una più completa pulizia e un miglioramento della qualità dell'aria all'interno della casa

8 Quando brucia, la legna produce molto particolato. Inoltre può emettere residui di combustione volatili pericolosi come gli idrocarburi policiclici aromatici, tra cui si annovera il benzo-a-pirene, agente cancerogeno di classe I IARC. Può inoltre accadere che la pianta da cui la legna proviene sia stata trattata con sostanze tossico-nocive che potrebbero venire rilasciate nell'ambiente domestico durante la combustione.

9 La manutenzione e la sostituzione periodica dei filtri è fondamentale per il corretto funzionamento degli impianti di climatizzazione dell'aria. Filtri vecchi o malfunzionanti non consentono un sano ricambio di aria: da un lato potrebbero consentire alle sostanze nocive presenti in ambiente esterno di entrare in casa. Dall'altro possono favorire la formazione di muffe e batteri dannosi per la salute

10 Valori alti o bassi di temperatura possono indebolire la capacità delle prime vie respiratorie (come ad esempio naso, faringe, laringe) di resistere alle infezioni che le riguardano. Nei soggetti anziani e portatori di BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) tale meccanismo di barriera è già di per sé compromesso, per cui elevate o basse temperature ed umidità predispongono il soggetto a riattivazioni della BPCO, oltre a favorire la crescita e proliferazione di muffe, acari ed altri agenti biologici.

11 Prestare attenzione, durante le passeggiate nelle zone verdi in città ed in campagna in contesto agricolo, a lavorazioni del terreno con movimento della terra e ad eventuali avvisi (obbligatori) relativi a trattamenti fitosanitari in corso o effettuati da poco tempo, con il rischio di esposizione a sostanze tossiche e particolato.

scrivendo a: giacomogerosa@unicatt.it

Se vuoi saperne di più: <https://progetti.unicatt.it/progetti-brescia-anapnoi-home> oppure richiedi il volume informativo dal titolo: "ARIA DI CASA TUA: FATTORI E COMPONENTI CHE DETERMINANO LA QUALITÀ DELL'ARIA CHE RESPIRIAMO"

"Anapnoi. Respirare bene per invecchiare meglio", promosso e finanziato dall'Università Cattolica del Sacro Cuore. Questo decalogo è il risultato pratico del progetto di ricerca triennale

In questo volantino troverai alcune indicazioni su come comportarti per rendere più sana e respirabile l'aria della tua abitazione. Ti rinvio sempre con te! Anche una volta che avrai imparato a memoria questi suggerimenti, vederli appeso al tuo frigorifero o appoggiato sulla mensola sopra al tuo televisore servirà a ricordarti di seguire i suoi consigli. Parlane e condividili in famiglia, con i tuoi cari e con tutte le persone che frequentano casa tua.

Non è quindi solo uno slogan affermare che la qualità dell'aria che respiri dipende – almeno in casa tua – anche da te! Sulla nostra salute.

Il "particolato" è l'insieme delle particelle microscopiche liquide e solide presenti in sospensione nell'aria che respiriamo tutti i giorni. Esso rappresenta una parte invisibile, estremamente nociva, dell'inquinamento, dal quale è fondamentale proteggersi. Anche se sembra difficile difendersi da un "nemico" invisibile in grado di entrare nei nostri polmoni, alcuni piccoli accorgimenti possono aiutarci nella vita quotidiana a tenere sotto controllo le conseguenze negative del particolato

Tra i diversi inquinanti che possiamo trovare nell'aria di casa il "particolato" rappresenta un importante fattore di rischio per la nostra salute. Nell'ambiente domestico trascorriamo la maggior parte del nostro tempo, specialmente se siamo nella fascia della cosiddetta terza età. Ci preoccupiamo spesso della qualità dell'aria che respiriamo quando siamo fuori casa, ma la qualità dell'aria in casa nostra è altrettanto importante perché

10 REGOLE PER UNA BUONA QUALITÀ DELL'ARIA NEGLI AMBIENTI DOMESTICI



1 Ventilare regolarmente gli ambienti domestici almeno una volta al giorno, per un minimo di 20 minuti. È preferibile impiegare la ventilazione naturale (tramite finestre) rispetto a quella meccanica artificiale. Meglio utilizzare le finestre maggiormente distanti rispetto alle strade di traffico. È preferibile aerare la casa nel pomeriggio, poiché il livello di particolato all'esterno è in genere inferiore rispetto al mattino¹.



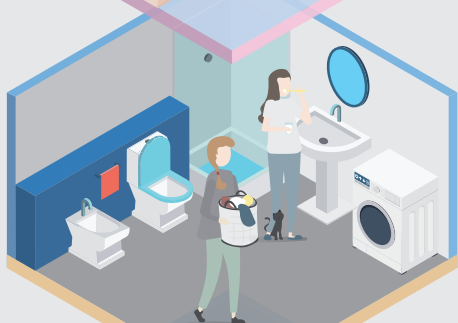
2 Durante la cottura dei cibi in cucina usare la cappa, preferendo quelle con aspirazione mediante ventola meccanica e filtri. È necessario cambiare periodicamente i filtri². Si consiglia inoltre di aerare l'ambiente domestico aprendo le finestre dopo la cottura dei cibi.



3 Aerare la casa durante e dopo le attività domestiche di pulizia^{3,4}, lavaggio e stiratura, o di bricolage, verniciatura, incollaggio, utilizzo di solventi⁵, disinfettanti e/o disinfestanti⁶.

4 I tappeti possono essere una trappola per il particolato ed essere causa del suo risollevarlo: è importante pulirli con aspirapolvere dotato di filtro HEPA⁷ almeno una volta alla settimana e ricordarsi di cambiare spesso il filtro HEPA (almeno una volta ogni sei mesi). Pulire periodicamente anche divani, tende, materassi e arredi in tessuto.

5 L'impiego di purificatori d'aria può essere utile per abbassare la concentrazione di particolato all'interno della casa. Tuttavia, la regolare pulizia di tali sistemi e la periodica sostituzione dei filtri HEPA è presupposto essenziale per il loro corretto utilizzo. Lo stesso vale per i sistemi di ventilazione meccanica controllata presenti nelle case di classe energetica elevata⁸.



6 Evitare, se possibile, l'utilizzo di deodoranti e profumanti dell'ambiente quali spray, incensi e candele.

7 Evitare, se possibile, di utilizzare caminetti, stufe a legna o a "pellet" come fonte principale di riscaldamento⁹. In particolare, evitare caminetti o stufe a sistema "aperto", non sigillate e senza ricambio d'aria con l'esterno.

8 Evitare condizioni microclimatiche estreme nelle abitazioni: controllare che la temperatura e l'umidità dell'aria non siano eccessivamente elevate né eccessivamente basse¹⁰.



9 Evitare di fumare in casa. Gli inquinanti ed il particolato emessi costituiscono un rischio specialmente per bambini, donne in gravidanza e soggetti con patologie respiratorie.

10 Non scordarti di uscire di casa ogni tanto! Stare all'aperto e camminare sono attività semplici e salutari, tuttavia in un contesto urbano è meglio evitare strade trafficate nelle fasce orarie di punta e cantieri in attività. È preferibile trascorrere il tempo fuori casa in parchi e zone verdi della città, oppure nei boschi e in campagna¹¹.