

# 4 FOGLI<sup>UILP</sup>

23  
NUMERO

OTT. 2024

## NON MANDIAMO ALL'ARIA LA SALUTE

Trascurriamo il 90% del nostro tempo al chiuso: in ufficio, a scuola, in automobile, in autobus e soprattutto in casa.

La qualità dell'aria delle nostre abitazioni rappresenta, tra le altre, una delle principali determinanti di salute e un importante tema di sanità pubblica.

Sappiamo, infatti, che negli ambienti chiusi sono presenti numerose sorgenti di inquinamento dell'aria: vernici, solventi, colle, arredi, profumi, candele,

prodotti per detersione, stampanti, stufe...

E anche molti inquinanti: dai composti organici volatili alle polveri fini e ultrafini, dall'anidride carbonica ai prodotti della combustione. E poi insetticidi, pesticidi, muffe.

Tutto questo influenza e peggiora la nostra salute, soprattutto quella di chi già soffre di patologie cardiache, di ipertensione e di patologie respiratorie.

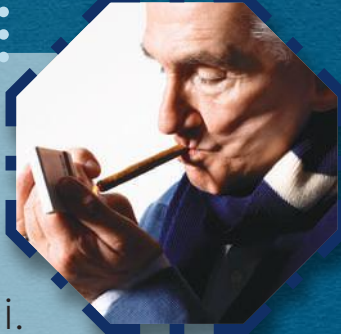
# CONSIGLI

È molto importante, di conseguenza, cercare di seguire alcune indicazioni che servono a rendere l'aria di casa più pulita. Riportiamo, di seguito, il decalogo diffuso dall'Istituto Superiore di Sanità:

- **aprire spesso le finestre** per cambiare l'aria in casa, preferibilmente quelle più distanti dalle strade più trafficate. Tenere aperte le finestre mentre si cucina, pulisce, stira. Quando si cucina utilizzare anche la cappa.
- **Non eccedere con l'uso di prodotti per la pulizia** come detersivi e detersivi. Meglio limitare l'uso di deodoranti e diffusori di profumi, incensi e candele profumate.
- **Non miscelare i prodotti di pulizia**, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca, con sostanze acide come gli anticalcari. Prima di utilizzare i prodotti è necessario leggere le etichette, rispettare i consigli e le indicazioni presenti sulle confezioni, impiegare le quantità di prodotto raccomandate dai produttori e utilizzare i tappi dosatori per non eccedere con le quantità.



- **Non fumare in casa.** Gli inquinanti chimici rilasciati dal fumo di sigarette classiche o e-cig costituiscono un rischio per la salute, soprattutto dei bambini. Questi inquinanti rimangono su pareti, arredi, tende e tappezzerie per lunghi periodi.
- **Prestare attenzione agli abiti ritirati dalla tintoria:** fargli prendere aria prima di riporli nell'armadio.
- **Arieggiare in caso di mobili nuovi.** Cambiare con più frequenza l'aria, se si portano nuovi mobili in casa.
- **Limitare l'uso e non abusare di insetticidi:** leggere attentamente le etichette e le avvertenze e non soggiornare negli ambienti dopo l'utilizzo.
- **Non fare affidamento sulle piante:** non aiutano a ridurre l'inquinamento in casa.
- **In caso di ristrutturazione** arieggiare il più possibile. Lo stesso vale anche nel caso di una semplice imbiancatura di pareti.
- **In presenza di animali domestici,** passare regolarmente aspirapolvere e straccio umido sulle superfici. Cambiare con maggiore frequenza l'aria negli ambienti.



## CONCLUSIONI

Se arieggiare in estate è semplice, d'inverno può essere leggermente più complesso, perché è necessario mantenere il giusto tepore all'interno delle pareti domestiche.

Il segreto è sfruttare le ore più calde, quelle pomeridiane, e aprire le finestre per breve tempo più volte al giorno.

In genere l'aria di casa, come quella degli altri ambienti chiusi che frequentiamo, è tutt'altro che pulita. Gli inquinanti atmosferici indoor sono molti e sono capaci di influenzare e peggiorare la salute, con effetti acuti a breve termine o cronici.

Specialmente la salute di chi soffre di patologie cardiache, ipertensione, ictus, patologie respiratorie, allergie, patologie del sistema immunitario, riproduttivo, di malattie neurologiche e di tumori. Ma anche di emicrania, di riniti, irritazioni della gola, occhi e di altro ancora.