

UNA REALTÀ NASCOSTA

la Repubblica SALUTE



CLAUDIO VENTURA/REUTERS/CONTRASTO

Possiamo almeno il 90% del nostro tempo in luoghi chiusi, soprattutto in casa, ma anche a scuola e in ufficio e poi palestra, mezzi pubblici, ristoranti, cinema o teatro. E ci sentiamo al sicuro, perché è difficile percepire un rischio sia tra le quattro mura di casa propria. E, invece, il rischio non solo esiste, ma è considerato addirittura maggiore rispetto a quello che si corre all'esterno, tanto che l'Istituto Superiore di Sanità ha deciso di pubblicare un libro di salute pubblica. In casa siamo esposti ad agenti infettivi, allergeni, inquinanti, muffe e acari, agenti cancerogeni come la formaldeide e i radon, interferenti endocrini come gli ftalati.

Uno dei punti più critici riguarda la cucina e la cottura a gas. Circa il 60% delle cucine in Italia utilizza ancora il gas. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, considerati gli apparecchi a gas uno dei fattori principali dell'esposizione umana complessiva al biossido di azoto. Se in Europa, sono 48 mila le vittime, ogni anno, legate alle cucine a gas e l'Italia è quella che ne ha di più: 12 mila, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

E la situazione peggiora quando all'inquinamento indoor, ovvero tra le pareti di casa, si aggiunge quello esterno. Omonomane, la regola di aprire le finestre e far aerare è sempre valida, preferibilmente in orari con meno circolazione di auto, se si vive in una zona molto trafficata.

In casa c'è un inquinante che non è l'unica critica, ma che è impossibile ignorare, ma non è l'unica critica, i polveri fini e ultrar fini, CO₂, insetticidi, pesticidi, muffe. Legati anche a prodotti di uso quotidiano e comune, come vernici, solventi, colle, arredi, profumi, detersivi, prodotti per detersivi, stampanti, stufe, elettrodomestici e giocattoli - la nostra salute, soprattutto se si soffre già di malattie cardiovascolari, ipertensione, emicrania, allergie e, ovviamente, patologie respiratorie, come la broncopolmonite.

Ma che cosa possiamo fare per noi e per i nostri cari? Il primo consiglio è di acquistare prodotti che abbiano il marchio "senza ftalati".

Il secondo consiglio è di acquistare prodotti che abbiano il marchio "senza ftalati".

Il terzo consiglio è di acquistare prodotti che abbiano il marchio "senza ftalati".

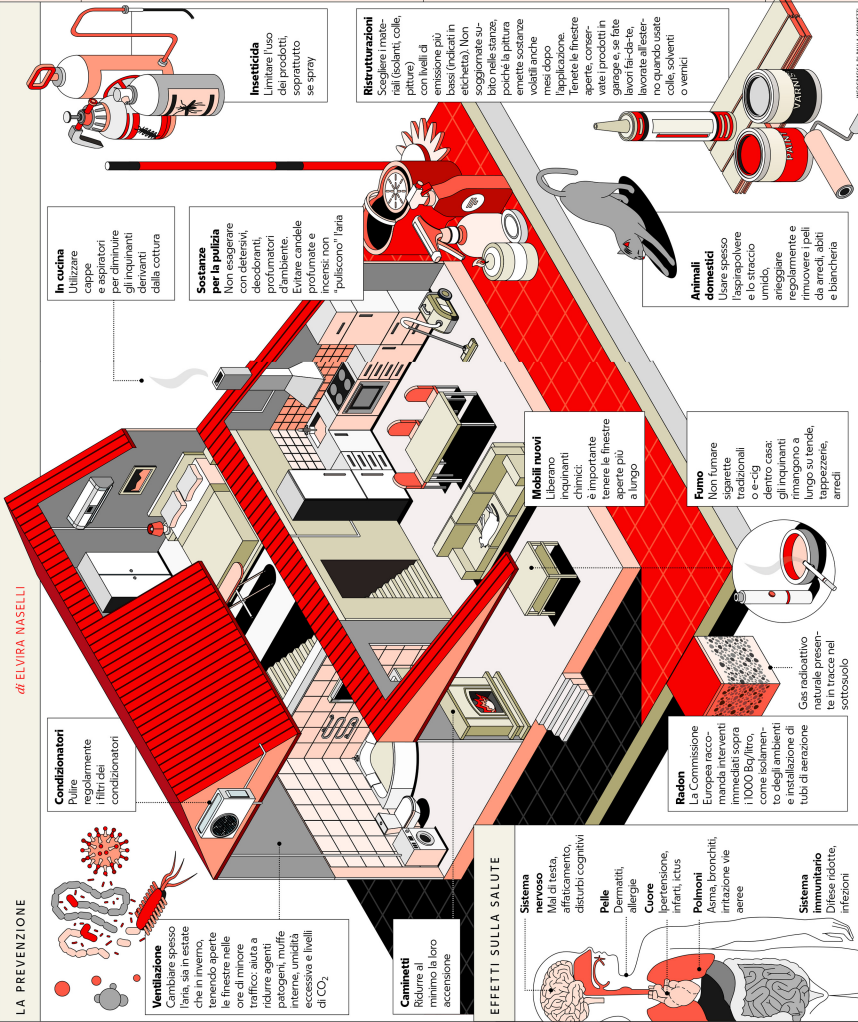
Attenzione alla scelta dei prodotti e alle cobaltizzazioni che hanno sigillato gli appartamenti

mette Gaetano Settino, coordinatore del gruppo di studio nazionale Inquinamento Indoor dell'Istituto Superiore di Sanità - ma servono occhi nuovi, quindi, dalla scelta dei prodotti da usare in casa, dai materiali da costruzione, alle vernici, ai detersivi, agli infissi, scegliendo quelli che in etichetta hanno i livelli di emissione più bassi per gli inquinanti chimici. Per quanto riguarda i detersivi, invece, non esageriamo con le quantità, leggiamo sempre le etichette e non

10 GENNAIO 2025

Che brutta aria tira dentro casa

di ELVIRA NASELLI



misceliamo mai prodotti che contengono candeggine o oppure ammoniacali con sostanze acide come gli acidi cloridrico o fluoridrico. Ovviamente, il consiglio principe è non fumare in casa, né sigarette normali né le e-cig, perché gli inquinanti si depositano sulle superfici e possono essere inalati anche dopo averle lavate con acqua e sapone. Le tappezzerie per molto tempo, così come il fumo dei camini. E - cosa alla quale probabilmente nessuno di noi pensa - far aerare i vestiti presi in tinoria prima di riportarli negli armadi. Lo scopo, ovviamente, è evitare le esalazioni, in casa, di detersivi, insetticidi per il lavaggio di abiti, e poi detersivi, insetticidi, profumi, prodotti per la casa, prodotti per la pulizia, anche se gradevole, e più, anzi, far male. E tutto questo vale non solo per le abitazioni, ma anche per le scuole e gli uffici.

POSSIBILI PERICOLI

Detersivi & Co.

Troppo solo nella pulizia fa male alla salute. Non esagerare con detersivi, candeggine e profumate e incensi. Non "puliscino" l'aria. Non miscelare inoltre prodotti come ammoniacali o candeggina con sostanze acide, come gli acidi cloridrico o fluoridrico, tenete questi prodotti sempre al buio.

ELENA BOZZOLA

Pediatra dell'Asp Bambino Gesù (Roma), è consigliere nazionale della Società italiana pediatria

Fumo

Non fumate sigarette tradizionali ed elettroniche in casa. Gli inquinanti, infatti, rimangono a lungo su tende, tappezzerie, arredi. Secondo uno studio, sette su dieci fumatori non sanno che il fumo della sigaretta ha un contenuto di CO₂ del 14,4%, quello della casa è "smoke free", la migliore la Gran Bretagna con 84,5%, l'Italia è al quarto posto tra le migliori con il 75,8%.

Polveri

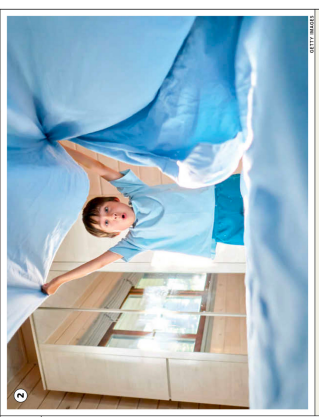
Cambiare spesso l'aria, sia in estate sia in inverno, con il ricambio d'aria. Pulire le finestre che non si affacciano su strade trafficate oppure scegliendo le ore di minore traffico, ridurre muffe interne, la ventilazione, ridurre muffe interne, umidità eccessiva e anche livelli di CO₂. Aprire sempre quando si fa il bagno o la doccia o quando si sta cucinando.

Vapori

La cucina può essere un luogo critico, sia per l'umidità e i vapori del gas, ancora largamente utilizzato nella maggior parte dei fornelletti. E' bene consigliare di scegliere prodotti con sigillatura a gas e di non usare prodotti della attività di cottura (e aprire sempre le finestre).

Rischio

I bambini trascorrono molto tempo in casa e sono esposti ad agenti inquinanti che possono provocare attacchi di asma.



LA PEDIATRA

Ma i bambini rischiano di più

Per chi sta tanto tempo al chiuso aumentano le malattie respiratorie e allergie (e non solo)

di ELENA BOZZOLA *



Uante volte si sente dire, specialmente d'inverno, "meglio tenere il bambino in casa con la cucinetta elettrica, così non si ammala". In realtà, anche all'interno delle abitazioni si possono nascondere insidie. E l'aria indoor può risultare addirittura più inquinata di quella outdoor. E ciò che più conta è che il tempo trascorso in ambienti indoor sono spesso maggiori di quelle outdoor, proprio perché la quantità di tempo trascorso in ambienti chiusi è scarsamente ventilati e scarsamente riscaldati.

Questo concetto è valido soprattutto quando si parla di bambini, che trascorrono la maggior parte del tempo in casa in ambienti chiusi, oppure in altri ambienti chiusi, come scuole o palestre.

Nelle abitazioni poco ventilate, il fumo interno può avere livelli superiori a quelli esterni. In più, c'è da considerare che l'inquinamento indoor riguarda sia l'aria sia il particolato atmosferico.

Pertanto, se la via di esposizione è interna, è importante che quella inalatoria, non bisogna dimenticare il contributo della via cutanea e orale, soprattutto per i bambini che giocano spesso a contatto con i pavimenti e hanno un frequente contatto con l'aria.

Il particolato atmosferico, se la via di esposizione è interna, è importante che quella inalatoria, non bisogna dimenticare il contributo della via cutanea e orale, soprattutto per i bambini che giocano spesso a contatto con i pavimenti e hanno un frequente contatto con l'aria.

Nelle abitazioni poco ventilate, il fumo interno può avere livelli superiori a quelli esterni. In più, c'è da considerare che l'inquinamento indoor riguarda sia l'aria sia il particolato atmosferico.

Pertanto, se la via di esposizione è interna, è importante che quella inalatoria, non bisogna dimenticare il contributo della via cutanea e orale, soprattutto per i bambini che giocano spesso a contatto con i pavimenti e hanno un frequente contatto con l'aria.

Il particolato atmosferico, se la via di esposizione è interna, è importante che quella inalatoria, non bisogna dimenticare il contributo della via cutanea e orale, soprattutto per i bambini che giocano spesso a contatto con i pavimenti e hanno un frequente contatto con l'aria.

In questo senso, rappresenta un rischio per le generazioni future, inducendo effetti negativi sulla salute psico-fisica del bambino già in utero, come quelli dello spettro autistico e dell'iperattività.

In questo senso, rappresenta un rischio per le generazioni future, inducendo effetti negativi sulla salute psico-fisica del bambino già in utero, come quelli dello spettro autistico e dell'iperattività.

* PRESIDENZA DELLA SANITÀ