

SEMPLICI GESTI PER UNA
MIGLIORE QUALITÀ DELL'ARIA
IN CASA NOSTRA



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.

Questo decalogo è il risultato pratico del progetto di ricerca triennale "Anapnoi: Respirare bene per invecchiare meglio", promosso e finanziato dall'Università Cattolica del Sacro Cuore. Se vuoi saperne di più: <https://progetti.uniccatt.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" scrivendo a: giacomogerosa@uniccatt.it

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 nell'ambiente domestico trascorriamo la maggior parte del nostro tempo, specialmente se siamo nella fascia della cosiddetta terza età. Tra i diversi inquinanti che possiamo trovare nell'aria di casa il "particolato" rappresenta un importante fattore di rischio per la 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 sulla nostra salute. Non è quindi solo uno slogan affermare che la qualità dell'aria che respiri dipende – almeno in casa tua – anche da te!

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.

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.