



Come comportarsi?

Regolare l'intensità dell'attività fisica all'aria aperta in funzione del proprio stato di salute, dell'età e della qualità dell'aria.

In molti paesi sviluppati i mezzi di informazione pubblicano l'Indice sanitario della qualità dell'aria per comunicare alla popolazione il livello di salubrità dell'aria e la previsione del livello di inquinamento della giornata.

Conoscere l'Indice sanitario della qualità dell'aria aiuta a pianificare una giornata salubre, a decidere quando godere dei benefici dell'attività fisica intensa all'aria aperta o quando moderare l'attività, aiuta a diventare consapevoli della propria risposta ai diversi livelli di inquinamento: se si manifestano sintomi come "tosse o gola irritata", va considerata la possibilità di ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto.

È auspicabile la creazione, e diffusione capillare, di un indice facilmente leggibile anche in Italia; per il momento è possibile accedere ad informazioni locali sulla qualità dell'aria interrogando il sito www.apat.gov.it/site/it-IT/Servizi_per_l'Ambiente/Dati_di_Qualita'_dell'aria/

L'aria pulita è un requisito **indispensabile** per la salute e il benessere



COME DIFENDERCI DAGLI EFFETTI DELL'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

I pieghevoli
possono essere
scaricati e stampati
all'indirizzo:
<http://www.pensiero.it/ACP/>



In collaborazione con
**Il Pensiero
Scientifico
Editore**
www.pensiero.it

Quali sono gli inquinanti?

- **Particolato** (PM_{10}): particelle inalabili di diametro inferiore a 10μ
- **Ossidi d'azoto** (NOx): gas generati da combustione
Contribuiscono alla produzione di **Ozono** (O_3)
- **Ossido di Carbonio** (CO)
- **Ossidi di zolfo** (SOx): prodotti da combustione di materiali che contengono zolfo (carbone, carburante per navi, ecc.)
- **Composti organico volatili** (VOC): es. benzene
- **Idrocarburi Policiclici Aromatici**
- **Metalli pesanti**: es. Arsenico, Cadmio, Mercurio, Nichel, Piombo

Queste sostanze interagiscono fra loro.

Da dove viene l'inquinamento?

In città il 50-70% è prodotto dai veicoli. Chi utilizza l'auto ne inala parte delle emissioni. Nelle regioni settentrionali il 30% è dovuto al riscaldamento: migliorare la coibentazione degli edifici e mantenere temperature moderate riduce consumi ed emissioni. Il metano è il combustibile meno inquinante. Porti, aeroporti o impianti industriali, localmente possono essere le sorgenti di emissione più preoccupanti per la salute.



Quali "valori limite" indica l'OMS per tutelare la salute dei cittadini?

PM_{10}	media annuale	20 μ g/m ³
	media 24 ore	50 μ g/m ³
$PM_{2.5}$	media annuale	10 μ g/m ³
	media 24 ore	25 μ g/m ³
NO_2	media annuale	20 μ g/m ³
	media 1 ora	200 μ g/m ³
SO_2	media 24 ore	20 μ g/m ³
	media 10 minuti	500 μ g/m ³
O_3	media 8 ore	100 μ g/m ³



Quali effetti produce l'inquinamento atmosferico?

- ✗ Aumento della mortalità per causa respiratoria e cardiovascolare.
- ✗ Aumento della mortalità infantile.
- ✗ Aumento della mortalità per causa respiratoria in periodo postneonatale.
- ✗ Aumento di incidenza e gravità delle infezioni respiratorie e dei sintomi respiratori.
- ✗ Aumento del numero e della gravità delle crisi di asma.
- ✗ Maggior numero di ricoveri per asma e consumo di farmaci per asma.
- ✗ Riduzione della capacità respiratoria e minore sviluppo dei polmoni.
- ✗ Maggiore frequenza di tumori in età adulta.

Quali azioni aiutano a difenderci dall'inquinamento atmosferico?

- ✗ Usare di più la bicicletta e i mezzi pubblici e meno l'automobile.
- ✗ Camminare di più scegliendo percorsi e orari con minor traffico.
- ✗ Promuovere l'attivazione di "Pedibus" per i percorsi casa-scuola dei bambini.
- ✗ Richiedere piste ciclabili e percorsi chiusi al traffico in vicinanza delle scuole.
- ✗ Scegliere l'auto nuova fra quelle che rispettano di più l'ambiente.
- ✗ Non sostare con il motore acceso e utilizzare dove possibile parcheggi sotterranei.
- ✗ Se possibile scegliere le scuole per i propri figli dove il traffico non è intenso e non ci sono molte fabbriche.