

le dieci regole anti smog

1- **Niente jogging e attenti alle biciclette** - Le lunghe esposizioni all'aria aperta nelle aree inquinate sono pericolose per la salute. Le attività fisiche e sportive in questi casi moltiplicano il pericolo perché aumentano anche di 10-20 volte il ritmo respiratorio. Ci riferiamo al jogging ma anche alle pedalate e pattinate: ottime in generale le biciclette ma in questi giorni serve più attenzione.

2 - **Mascherine inutili** - Non serve utilizzare le comuni mascherine che non sono in grado di trattenere né gas né le polveri sottili, quindi danno una falsa protezione. Un falso mito da sfatare.

3 - **Bambini: meglio a casa** - Nei passeggi in città, a 30-50 cm. dal suolo, c'è la più alta concentrazione di inquinanti. Evitare quindi passeggiate dei bambini nelle aree a maggior traffico. Meglio i parchi e, per chi se lo può permettere, qualche giorno al mare o in montagna.

4 - **Anziani e donne in gravidanza più a rischio** - Oltre ai bambini le precauzioni individuali devono essere applicate con il massimo rigore anche agli anziani, alle donne in gravidanza, a coloro che manifestano affezioni respiratorie e cardiache e in generale ai malati cronici. Per questi ultimi il consiglio è, se possibile, di evitare le aree inquinate.

5 - **Fumo e inquinamento miscela esplosiva** - Le sigarette peggiorano la situazione per chi le fuma e anche per chi li circonda. Ci sono studi che legano i danni dell'inquinamento atmosferico alla sinergia con il fumo di sigaretta. Un'occasione per ridurre il fumo (che fa sicuramente più male dell'inquinamento).

6 - **Finestre chiuse ai piani bassi** - L'inquinamento esterno penetra nelle abitazioni soprattutto ai piani bassi nelle aree urbanizzate. Meglio i serramenti a tenuta, finestre chiuse sulle strade con traffico e ventilazione degli ambienti dai cortili interni o quando gli inquinanti calano: di notte e nelle ore a minor traffico.

7 - **Prese d'aria lontane dal traffico** - Per la stessa ragione è bene evitare di collocare bocchette di condizionatori e impianti di ventilazione in corrispondenza delle vie a circolazione intensa.

8 - **Nell'abitacolo dei veicoli ricircolo dell'aria** - Azionare gli appositi impianti di ricircolo dell'aria (quasi tutti i veicoli ne sono provvisti) durante la circolazione in aree urbane inquinate, specie quando si è in coda o in gallerie. Ma attenzione. Solo per il tempo strettamente necessario e in questi casi bisogna assolutamente evitare di fumare in auto perché può essere dannoso.

9 - **Riscaldamento moderato** - I termostati, che tutti dovrebbero avere per legge, consentono di regolare la temperatura delle abitazioni a 19-20 gradi, che sono sufficienti per garantire il completo benessere termico del nostro organismo. E quando si lascia la casa per qualche giorno mettere al minimo gli impianti il che porta a vantaggi economici e ambientali.

10 - **Migliorare la cultura ambientale e il proprio stile di vita** - Revisioni periodiche di caldaie e veicoli, maggior uso dei mezzi pubblici, rispetto dei divieti per gli impianti di combustione, raccolta differenziata dei rifiuti, uso dei veicoli elettrici e, naturalmente, alimentazione sana e attività motoria. Sono comportamenti individuali che aiutano a contenere un grave problema ambientale e a migliorare la propria salute. Al resto devono pensare le istituzioni.