



## 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/](http://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](http://www.pensiero.it)

## Quali sono gli inquinanti?

- **Particolato** (PM<sub>10</sub>): particelle inalabili di diametro inferiore a 10µ
- **Ossidi d'azoto** (NOx): gas generati da combustione  
Contribuiscono alla produzione di **Ozono** (O<sub>3</sub>)
- **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 <sub>10</sub>	media annuale	20µg/m <sup>3</sup>
	media 24 ore	50µg/m <sup>3</sup>
PM <sub>2.5</sub>	media annuale	10µg/m <sup>3</sup>
	media 24 ore	25µg/m <sup>3</sup>
NO <sub>2</sub>	media annuale	20µg/m <sup>3</sup>
	media 1 ora	200 µg/m <sup>3</sup>
SO <sub>2</sub>	media 24 ore	20µg/m <sup>3</sup>
	media 10 minuti	500µg/m <sup>3</sup>
O <sub>3</sub>	media 8 ore	100µg/m <sup>3</sup>



## 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.