



Aria inquinata: come difendersi

martedì, 16 Luglio 2024



I primi mesi del 2024 sono stati segnati da una **cattiva qualità dell'aria**, che ha allarmato molti cittadini. In Italia, ad avvertire maggiormente il problema sono stati soprattutto gli abitanti delle grandi città della Pianura Padana, la zona storicamente più colpita dall'**inquinamento atmosferico**.

Le emissioni di agenti inquinanti provengono in gran misura **dagli edifici**, dal **settore agricolo**, dai **trasporti stradali** e dall'**industria**. In aggiunta, è da considerarsi che i mesi invernali sono da sempre particolarmente critici per l'inquinamento atmosferico e che la Pianura Padana, incastonata tra le Alpi e gli Appennini, risulta un vero e proprio bacino di accumulo, poiché il vento debole non permette all'aria di circolare a dovere. Scopriamo tutto quello che è importante sapere sull'inquinamento atmosferico.

Il report [Mal'aria di città 2024](#) di Legambiente ha evidenziato come **18 città sulle 98 monitorate abbiano superato i limiti normativi previsti per gli sfioramenti di pm10**. I dati non sono certo confortanti, ma è altrettanto necessario evidenziare che l'inquinamento atmosferico si è di molto ridotto rispetto agli anni passati e **la qualità dell'aria in Europa sta lentamente migliorando**.

Queste valutazioni sono molto importanti siccome un'aria dalla qualità cattiva influisce profondamente sulla **salute umana**, a livello respiratorio, cardiovascolare, ma anche psicosomatico: se i Paesi dell'Ue rispettassero i limiti sulle emissioni raccomandati dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** si eviterebbero ogni anno 253.000 morti legate all'esposizione al particolato fine, 52.000 dovute al biossido di azoto e 22.000 per l'ozono, come si evince dai dati presentati nell'ultimo rapporto [dell'Agenzia Europea per l'ambiente \(Aea\)](#). In virtù di ciò la Commissione Europea ha fissato l'obiettivo di ridurre il numero di morti premature causate da particolato fine di almeno il 55% entro il 2023 ([Piano d'azione "Zero Pollution"](#)).

Detto ciò, come possiamo difenderci dall'inquinamento e dallo smog?
È ormai molto semplice riuscire a **monitorare la qualità dell'aria della propria città**. Il grande interesse rivolto all'inquinamento atmosferico ha portato come conseguenza diretta la diffusione di un numero sempre maggiore di **applicazioni** scaricabili su Smartphone che includono **rilevatori della qualità dell'aria in tempo reale**. Inoltre, l'Ue ha diffuso online un **indice europeo della qualità dell'aria**.

A seconda della situazione e qualora l'aria risultasse particolarmente deteriorata, occorrerà, quindi, valutare la possibilità di modificare alcune abitudini. Per esempio, fare **sport all'aperto** arreca grandi benefici, ma si consiglia di prediligere **zone verdi** e di ridurre le attività intense come corsa e ciclismo nei giorni in cui la concentrazione di smog è maggiore.

Bambini, anziani e donne in gravidanza sono i soggetti più esposti ai rischi dell'inquinamento atmosferico.

I più piccoli, che hanno la tendenza a respirare dalla bocca e i cui organi sono ancora in formazione, sono considerati soggetti particolarmente vulnerabili, soprattutto nei primissimi anni di vita. Peraltro, i bambini nel passeggino si trovano alla stessa altezza dei gas di scarico dei veicoli. Proprio per questo, la Società italiana dei pediatri (Sip) consiglia di **evitare il transito nelle zone più trafficate** e prediligere, in inverno, le **ore centrali della giornata**: con il freddo, infatti, il particolato si condensa a formare goccioline che risultano più facilmente inalabili.

Per prevenire i danni da inquinamento alla pelle si consiglia di utilizzare creme protettive per il viso prima di uscire di casa e di assumere alimenti dagli alti poteri antiossidanti.

La lotta all'inquinamento atmosferico richiede un deciso intervento capace di agire sulle emissioni prodotte dalle industrie e dall'agricoltura, nonché politiche e normative sempre più efficienti, ma ciascuno di noi può ridurre la propria impronta ecologica e fare la differenza: **consulta i consigli del [Blog Del Consumatore](#) per restare sempre aggiornato sui comportamenti sostenibili da adottare ogni giorno.**

Articolo realizzato nell'ambito dell'iniziativa LE.S.S
MLPS –Iniziative e progetti di rilevanza nazionale ai sensi dell'art. 72 del D Lgs 3
luglio 2017, n. 117 – ANNO 2023 – Avviso N.2/2023



Ambiente, Diritti, Salute, Varie

tag: aria, difendersi, inquinamento, LESS, smog



BLOG TGCOM24

» Superblog [HOME]	» Avvinando
» News	» Fiori e foglie
» Cronaca Criminale	» Filosofiadistrada
» Fatti e Misfatti	» Golfando
» Generazioni	» I Casi della Danza
» Scandal	» Letti a Letto
» Stanze Vaticane	» Musicabile
» Un Giornalista nella Rete	» Signori degli Orologi
» Vienna - Dubai A/R	» Social People
» Voci dal Suq	» Sound On
» Zone di Crisi	» Lifestyle
» Servizi utili	» Family Life
» Consumatore	» LifeCoach
» Strada Facendo	» Marta e Maria
» Piaceri e passioni	» Molto Malta
» Arte a Parte	» Obiettivo benessere
	» Oggi sposi
	» Viva la mamma

RUBRICHE DEL BLOG

- Alimentazione
- Ambiente
- Diritti
- famiglia
- generale
- Salute
- Servizi
- Soldi
- Tecnologia e media
- Vacanze
- Varie

I PIÙ LETTI

- Beni in garanzia: come farsi valere (484.691)
- Addebito RID / SEPA: a cosa serve e come si revoca (431.448)
- Bollette non pagate: vita più facile per i morosi (419.606)
- Incidente stradale: le giuste mosse per farsi risarcire dall'assicurazione (356.306)
- Perché non pagare Italia-Programmi.net (305.384)
- Telefonia: è giusto pagare i costi di disattivazione? (287.077)
- Cartelle: non tutte sono da pagare (279.626)
- Multe: quando fare ricorso (257.934)
- Perseguitati al telefono da finanziarie e recuperi crediti: ecco come difendersi (256.114)
- Fotocopia del documento di identità: ecco quando è lecita (232.735)

POST DEL MESE

LUGLIO 2024						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
« Giu Ago »						

« Giu Ago »

AVVERTENZE

La Casa del Consumatore si assume la piena responsabilità per il contenuto degli articoli pubblicati su questo blog. La responsabilità dei commenti e del loro contenuto è invece esclusivamente di chi li scrive. La Casa del Consumatore è in ogni caso a disposizione per ogni richiesta di cancellazione di commenti che fossero ritenuti offensivi.

indirizzo mail:
info@casadelconsumatore.it

sito ufficiale:
casadelconsumatore.it

supporto legale:
dirittosemplice.it