
Respiro un'aria peggiore andando a piedi, in bicicletta o in auto?

Nei giorni in cui l'aria è più inquinata, è salutare fare attività sportiva all'aperto?

Da quali elementi posso capire che l'aria è inquinata?

Quali sono le principali fonti di inquinamento dell'aria a Bologna?

Nei giorni in cui l'aria è più inquinata, cosa posso fare per proteggere la mia salute?

Inquinamento dell'aria e salute

Dieci domande agli esperti

La mascherina anti-smog è una soluzione efficace per proteggermi dall'inquinamento?

Quando c'è emergenza smog dovrei tenere il mio bambino in casa?

Quali sono le persone che rischiano di più gli effetti dell'inquinamento?

È vero che se porto il mio bambino in passeggino respira un'aria peggiore rispetto al portarlo in braccio o in fascia/marsupio?

Quando c'è inquinamento elevato faccio bene a stare più tempo nei giardini e parchi pubblici?

10 Domande agli esperti

Queste 10 domande sono una selezione di quelle più frequenti raccolte nel corso delle attività del Laboratorio Aria, un percorso partecipativo di comunicazione ambientale sul tema della qualità dell'aria coordinato dalla Fondazione per l'Innovazione Urbana. Le risposte sono il frutto di un lavoro di redazione a cura di Azienda USL di Bologna, Arpae e Istituto Ramazzini, con il coordinamento della Fondazione per l'Innovazione Urbana.

La mascherina anti-smog è una soluzione efficace per proteggermi dall'inquinamento?

Purtroppo le classiche mascherine bianche (tipo quelle da chirurgo) non servono a nulla.

In commercio esistono altri tipi di mascherine che possono filtrare di più l'aria, delle quali però non si conosce ancora bene l'efficacia come protezione dall'inquinamento.

Da quali elementi posso capire che l'aria è inquinata?

È troppo soggettivo: alcuni ad esempio possono notare accumuli di polvere sul balcone, altri percepiscono una cappa o un odore particolare nell'aria. **Per sapere con certezza ogni giorno se l'aria è inquinata e quanto, scarica gratuitamente sul tuo cellulare la app Che Aria è oppure visita il sito web di Arpae.**

È vero che se porto il mio bambino in passeggino respira un'aria peggiore rispetto al portarlo in braccio o in fascia/marsupio?

Secondo uno studio, l'aria all'altezza del passeggino è effettivamente peggiore ma questo risultato non è stato confermato da altri studi.

Se hai un bambino, evita di uscire su strade di grande traffico e nelle ore di punta per ridurre la sua esposizione all'inquinamento atmosferico.

Respiro un'aria peggiore andando a piedi, in bicicletta o in auto?

Secondo alcuni studi, se ti sposti in auto sei più esposto all'inquinamento di chi si muove a piedi o in bicicletta. Se vai a piedi o in bici, a causa dell'attività fisica, hai una frequenza respiratoria maggiore e quindi inali una dose di inquinante maggiore: nonostante questo, gli effetti benefici dell'attività fisica superano comunque gli effetti negativi dell'inquinamento. Se ti sposti senza usare l'auto, inoltre, fai anche un'azione importante per migliorare la qualità dell'aria della nostra città.

Quando c'è emergenza smog dovrei tenere il mio bambino in casa?

Quando l'inquinamento è molto elevato riduci il più possibile la permanenza all'aperto. Se il bambino ha dei problemi di salute, consulta il pediatra per scegliere insieme quali sono le precauzioni più utili per la sua salute.

Quali sono le principali fonti di inquinamento dell'aria a Bologna?

A Bologna la fonte principale di inquinamento è il traffico automobilistico.

Se consideri tutta la Pianura Padana, oltre al traffico, contribuiscono all'inquinamento anche le combustioni di biomasse legnose (legno, pellet, cippato), l'agricoltura, in particolare gli allevamenti intensivi, e le industrie. La qualità dell'aria, infatti, non dipende solo dalle fonti locali ma anche da emissioni distanti e da fattori meteorologici.

Quali sono le persone che rischiano di più per gli effetti dell'inquinamento?

Le persone più vulnerabili all'inquinamento atmosferico sono le persone che soffrono di cardiopatie o malattie del sistema respiratorio come l'asma o le bronco pneumopatie cronico ostruttive, ma anche i bambini e gli anziani, più sensibili agli effetti rispetto al resto della popolazione.

In particolare, i bambini hanno un'alta frequenza respiratoria: un bambino che gioca può respirare un volume di aria 4,5 volte maggiore di quello di un adulto sedentario.

Nei giorni in cui l'aria è più inquinata, cosa posso fare per proteggere la mia salute?

Dipende dal livello di inquinamento e dalla tua appartenenza o meno a gruppi vulnerabili.

Ad esempio, se sei fra le persone sensibili (anziani, bambini, persone con problemi di salute), già se il PM10 è tra i 25 e i 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (microgrammi al metrocubo) dovresti ridurre o evitare attività all'aperto. Tra i 50 e i 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ di PM10, anche se sei un adulto sano potresti avere difficoltà respiratorie e cardiache, soprattutto durante attività fisiche intense e prolungate all'aperto. A queste concentrazioni, programma eventuali attività sportive all'aperto in orari in cui i livelli di inquinamento sono più bassi (ad es. la mattina molto presto).

Nei giorni in cui l'aria è più inquinata, è salutare fare attività sportiva all'aperto?

Anche se l'attività fisica è benefica per la tua salute, quando il livello di inquinamento è molto alto è meglio se la riduci o la eviti.

Se non hai problemi di salute, di inverno puoi svolgere attività fisica la mattina presto o nel primo pomeriggio. D'estate, invece, evita di fare attività fisica all'aperto nelle ore più assolate della giornata quando l'ozono si concentra di più.

Quando c'è inquinamento elevato faccio bene a stare più tempo nei giardini e parchi pubblici?

Durante l'estate, nelle ore centrali della giornata (12 - 18) evita di andare non solo in zone particolarmente trafficate, ma anche in parchi e aree verdi dei grandi centri urbani dove l'ozono va a concentrarsi.

L'ozono è un inquinante secondario che deriva da un complesso di reazioni chimiche in presenza di radiazioni ultraviolette che coinvolgono altri inquinanti e l'ossigeno. Nei parchi cittadini, durante le ore più assolate della giornata, ci sono tutti gli ingredienti per il verificarsi di queste reazioni.



Scarica la app gratuita Che Aria è con cui puoi conoscere quotidianamente la qualità dell'aria che respiri a Bologna in modo semplice e intuitivo e ricevere informazioni e consigli per ridurre le emissioni e i rischi per la tua salute!

Maggiori informazioni su:
fondazioneinnovazioneurbana.it/progetto/laboratorioaria
info@fondazioneinnovazioneurbana.it



Scarica Che Aria è
su App Store
(iOS)



Scarica Che Aria è
su Play Store
(Android)

**fondazione
innovazione urbana**



Comune di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

arpae
agenzia
regionale
ambiente energia
emilia-romagna



Istituto Ramazzini
COOPERATIVA SOCIALE ONLUS