



## Cosa respiriamo a casa nostra?

19 Maggio 2019 Di GABRIELLA PESACANE\*

**“Quel buon odore di nuovo che avvertiamo in una casa ammobiliata recente e che ci dà l'impressione di pulito e sano, al contrario, dovrebbe preoccuparci”.**

*“Il pericolo si annida dove ci si sente più al sicuro”* è l'aforisma utilizzato dall' ANSiD, l'Associazione Nazionale Sicurezza Domestica” per sottolineare come la nostra attenzione sia costantemente rivolta ai pericoli che corriamo quando usciamo dalla nostra abitazione che riteniamo, spesso impropriamente, il luogo sicuro per eccellenza. Niente di più errato! Preoccupati, appena in strada, dell'aria inquinata che respiriamo, non siamo che la qualità dell'aria della nostra abitazione non lo è da meno.



Notizie ▾

Rubriche ▾

Lavoro ▾

Gli Speciali ▾

Primo Piano

L'editoriale

Video

Approfondimenti ▾

Politica

Stampa

Appuntaeventi



Architetto Gabriella Pesacane

A condizionarne la qualità concorrono vari fattori: l'inquinamento outdoor non può non avere ripercussioni anche all'interno della nostra abitazione, anche l'uso di sostanze che usiamo abitualmente in casa (disinfettanti, igienizzanti, pitture, solventi ecc.), i fumi che si sprigionano quando cucini le polveri che si nascondono sui tappeti, sui divani e sui tessuti in genere. ottima indagine condotta dall' ADICO, Associazione Difesa Consumatori, l'è evidenziato come gli arredi, soprattutto se acquistati di recente possono rilasciare sostanze chimiche nocive perché prodotti quasi universalmente compensati e truciolati trattati con sostanze tossiche (vernici, collanti). L'

dispersio  
dell'abita

Annuncio chiuso da Google

Segnala questo annuncio

Perché questo a

Quel buo

sano, al contrario, dovrebbe preoccuparci ed indurci a ventilare abbondantemente la casa prima di abitarla. A far riflettere arrivano gli esiti di un recente, importante studio (ANAPNOI – *Respirare bene per invecchiare meglio*) messo a punto dall' Università Cattolica che ha coinvolto varie unità operative ( Fisica Ambientale e Fis della Materia del Dipartimento di Matematica e Fisica di Brescia, la Facoltà di Sociologia di Milano, la Facoltà d Scienze agrarie alimentari e ambientali di Piacenza e due gruppi di ricerca, Farmacologia e Igiene, della Facoltà Medicina e chirurgia – Fondazione Policlinico Universitario A.

Annuncio chiuso da Google

Segnala questo annuncio

Perché questo a

Gemelli IRCCS di Roma). Lo studio tendeva a dimostrare gli effetti dell'inquinamento domestico su pazienti aff da broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco), ma che in definitiva riguarda tutti coloro che vivono in quelle abitazioni. Si tratta di uno studio di notevole valore scientifico anche per la metodologia e gli strumenti utilizzati le rilevazioni (sensori nanostrutturati per l'analisi del respiro; è stato sperimentato presso la Farmacologia del Policlinico A. Gemelli Irccs, un nuovo naso elettronico a nanotubi di carbonio, in grado di fornire maggiori e più complete informazioni). Lo studio ha permesso di mettere a punto una serie di consigli utili per ridurre l'inquinamento domestico. Importante sottolineare l'aspetto pratico di questi consigli che hanno il pregio di ess facili da osservare senza un grande impegno di tempo e di mezzi da parte di tutti noi.

### **Le 10 regole per una buona qualità dell'aria negli ambienti domestici:**

- 1) Ventilare l'abitazione almeno una volta al giorno ed almeno per 20 minuti aprendo le finestre se possibile q meno esposte alle strade di traffico e possibilmente di pomeriggio quando l'inquinamento esterno è minore
- 2) Usare la cappa, quando si cucina avendo attenzione a cambiare periodicamente i filtri;
- 3) Aerare la casa dopo aver compiuto alcune attività, quali ad esempio l'uso di pitture, coll solventi, disinfetta ecc.;

[Home](#)
[Notizie](#)
[Rubriche](#)
[Lavoro](#)
[Gli Speciali](#)
[Primo Piano](#)
[L'editoriale](#)

[Video](#)
[Approfondimenti](#)
[Politica](#)
[Stampa](#)
[Appuntamenti](#)

6) Evitare l'utilizzo di deodoranti e profumanti dell'ambiente quali spray, incenso e candele.

7) Evitare, se possibile, di utilizzare caminetti, stufe a legna o a "pellet";

8) Mantenere in una media accettabile le condizioni microclimatiche dell'abitazione evitando che la temperatura e l'umidità dell'aria siano troppo alte o troppo basse;

9) Evitare di fumare in casa;

10) Non vivere troppo in casa, ma uscire cercando di passeggiare in luoghi possibilmente non inquinati.

Come si nota, si tratta di consigli utili e semplici che, lo si è già detto, non richiedono un grosso impegno ma solo l'adozione di buone regole di vita.



\*Architetto, presidente ANSiD, Associazione Nazionale Sicurezza Domestica

Condividi:

[f Condividi 6](#)
[Tweet](#)
[WhatsApp](#)
[Stampa](#)

Mi piace:

Mi piace

Di' per primo che ti piace.

Categoria *APPROFONDIMENTI*



*A Massa appuntamento con la prevenzione*

*Appuntamenti con la prevenzione all'Asl Na1*



## Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

Commento



- [🏠](#)
- [Notizie ▾](#)
- [Rubriche ▾](#)
- [Lavoro ▾](#)
- [Gli Speciali ▾](#)
- [Primo Piano](#)
- [L'editoriale](#)
- [Video](#)
- [Approfondimenti ▾](#)
- [Politica](#)
- [Stampa](#)
- [Appuntaeventi](#)

Nome \*

Email \*

Sito web

[Pubblica il commento](#)

- Avvertimi via email in caso di risposte al mio commento.
- Avvertimi via email alla pubblicazione di un nuovo articolo.

Incredibili a colori,  
vantaggiose in bianco  
e nero



## ***LE PAGINE***

[Chi Siamo](#)

[Contatti](#)

[La Redazione](#)

[Pubblicità](#)





Notizie ▾

Rubriche ▾

Lavoro ▾

Gli Speciali ▾

Primo Piano

L'editoriale

Video

Approfondimenti ▾

Politica

Stampa

Appuntaeventi

