

# Inquinamento indoor: quanto è sicura l'aria che respiriamo in casa?



A cura di: [Gabriella Pesacane](#) - Pubblicato il 3 Dicembre 2020

Siamo portati a ritenere – erroneamente – che la nostra abitazione sia il “luogo sicuro” per eccellenza. Così non è: e le statistiche ci confortano in questa affermazione, testimoniando un altissimo numero di **incidenti domestici** e di danni correlati. Spesso, quando camminiamo nel traffico cittadino, pensiamo alla nostra casa come a un rifugio nel quale poterci sentire al riparo dai pericoli connessi all’inquinamento di un’aria che appare sempre più irrespirabile.

Ma la realtà, purtroppo, è ben diversa! In Europa la popolazione trascorre al chiuso il 90% del suo tempo e l’aria “interna” contiene più di 900 sostanze chimiche potenzialmente dannose. Se consideriamo che ogni persona inala ogni giorno dai 10mila ai 20mila litri d’aria, si comprende bene quale peso abbia il **problema dell’inquinamento** sulla nostra salute.

Valgono, perciò, anche per la nostra abitazione delle regole generali e dei consigli utili per creare un ecosistema compatibile con il mantenimento di uno stato di salute ottimale. Il decalogo che riportiamo qui di seguito è il frutto di un poderoso lavoro di ricerca di prestigiose università italiane.

Di seguito, le **10 regole per una buona qualità dell’aria** negli ambienti domestici:

1. ventilare l’abitazione almeno una volta al giorno e per almeno 20 minuti, aprendo le finestre (se possibile quelle meno esposte alle strade di traffico e possibilmente di pomeriggio, quando l’inquinamento esterno è minore);
2. usare la cappa aspirante quando si cucina, facendo attenzione a cambiare periodicamente i filtri;
3. aerare la casa dopo aver compiuto alcune attività, quali ad esempio l’uso di pitture, colle, solventi, disinfettanti ecc.;

4. pulire, almeno settimanalmente, tappeti o moquette con aspirapolveri dotati di filtro HEPA, cambiando periodicamente (ogni 6 mesi) il filtro;
5. cambiare periodicamente il filtro HEPA dei purificatori d'aria, laddove presenti;
6. evitare l'utilizzo di deodoranti e profumatori dell'ambiente quali spray, incensi 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 spesso, cercando di passeggiare in luoghi (possibilmente) non inquinati.

Lo [studio](#), che ha preso il nome di "*ANAPNOI – Respirare bene per invecchiare meglio*", ha voluto mettere in relazione gli effetti dell'inquinamento domestico su pazienti affetti da BPCO, la broncopneumopatia cronica ostruttiva, che è un insieme di malattie che interessano polmoni e bronchi, con conseguenti difficoltà respiratorie. Si tratta di malattie ad andamento cronico, con danni spesso irreversibili ma che possono essere tenuti sotto controllo.

Tra queste la bronchite cronica, un'inflammazione della mucosa bronchiale che comporta una difficoltà nello scambio gassoso tra l'aria inalata e l'ossigeno assorbito dai polmoni. I sintomi della BPCO sono: difficoltà a respirare (dispnea), tosse persistente, dolore durante la deglutizione, produzione eccessiva di muco, con catarro bianco o giallastro, con piccole perdite di sangue, respiro sibilante, fiato corto, febbre, brividi di freddo, dolori articolari, faringite, raucedine, oppressione al torace, disturbi del sonno. Ovviamente non sempre questi sintomi sono tutti presenti o lo sono contemporaneamente. Si tratta di una patologia molto diffusa, che interessa quasi il 5% della popolazione e rappresenta la quarta causa di morte.

Ovviamente l'inquinamento ambientale gioca, insieme al fumo di sigarette, un ruolo importante nel determinare la malattia e nel farla aggravare. È perciò fondamentale che la nostra abitazione – dove noi trascorriamo, "respirando", gran parte del nostro tempo – presenti condizioni climatiche ottimali, poco potendo fare, almeno singolarmente, per contrastare l'inquinamento esterno; che comunque contribuisce a condizionare la qualità dell'aria nella nostra abitazione, collegata anche a vari altri fattori quali l'uso frequente di sostanze chimiche (disinfettanti, igienizzanti, pitture, solventi ecc.), i fumi che si sprigionano quando cuciniamo, le polveri che si nascondono su tappeti, divani e tessuti in genere o la presenza di animali domestici (specie se a pelo lungo). Ci si trova, così, di fronte a patologie collegate alla cosiddetta "*Sick Building Syndrome*", ovvero "**Sindrome da edificio malato**", che si presenta con veri e propri disturbi, più o meno intensi, quali nausea, irritazioni, dolori articolari, cefalee, ecc.

Anche in Italia si sono svolti studi e ricerche nel settore. Già nel 1991 la "Commissione Nazionale per l'inquinamento degli ambienti confinati" aveva lanciato un grido di allarme per il **degrado dell'aria** respirata fra le mura domestiche. Tra l'altro in Italia, ancor oggi, non esiste una normativa a livello nazionale per il controllo della qualità dell'aria *indoor* negli edifici generici.

Un'indagine condotta dall'ADICO – Associazione Difesa Consumatori ha evidenziato come gli arredi, soprattutto se acquistati di recente, possono rilasciare sostanze chimiche nocive perché prodotti quasi universalmente con compensati e truciolati trattati con sostanze tossiche (vernici, collanti...). La dispersione è maggiore quando i bordi degli arredi non sono protetti da laminati e quando la temperatura dell'abitazione è particolarmente elevata. Quel buon odore di nuovo che avvertiamo in una casa ammobiliata di recente e che ci dà l'impressione di pulito e "sano", al contrario dovrebbe preoccuparci e indurci a ventilare abbondantemente la casa prima di abitarla.

Alla luce, poi, dello studio ADICO citato, ci sentiremmo di far nostre le proposte scaturite da quello studio, aggiungendo alcuni altri consigli al decalogo ANAPNOI e cioè: evitare, se possibile, l'acquisto di mobili con formaldeide (preferendo quelli con il marchio CQA-Formaldehyde E1, che contraddistingue le produzioni di pannelli a bassa emissione di formaldeide) e verificare che le superfici e i bordi siano laminati; dopo aver collocato la nuova mobilia, inoltre, è opportuno ventilare l'ambiente per almeno 72 ore.

Un capitolo a parte meriterebbe poi l'inquinamento domestico da **onde elettromagnetiche** derivante dall'uso di cellulari e ancor più da telefoni *cordless*, modem wi-fi e altre apparecchiature tenute inutilmente accese 24 ore su 24.

Un altro consiglio ci perviene da Altroconsumo, che ha testato l'uso di deodoranti per ambienti domestici – in particolare quelli utilizzati con dispositivi che si inseriscono nella presa della corrente – e ha rilevato la loro cancerogenicità.

Infine l'inquinamento da **Radon**, per la sua particolare importanza, sembra meritare un'autonoma e specifica trattazione.

## Bibliografia

[www.associazionedifesaconsumatori](http://www.associazionedifesaconsumatori), *“Contro le sostanze chimiche rilasciate da mobili nuovi. I consigli dell' ADICO”*

Johnson A., *Casualties of Progress: Personal Histories from the Chemically Sensitive Paperback* – January 2000

[www.unicatt.it](http://www.unicatt.it), *Progetto ANAPNOI, Respirare bene per invecchiare meglio* – 2019

Sato Y., Sugaya N., Nakagawa T., Morita M., *Analisi di ftalati in prodotti aerosol aromatici e deodoranti e valutazione del rischio da esposizione* – PMID 2015