

Prevenzione

Organi

Cuore e polmoni restano però le prime «vittime»

Cuore e polmoni sono le prime vittime dello smog: biossido di azoto e particolato sono ritenuti direttamente responsabili di un aumento del rischio di eventi cardiovascolari come ictus e infarti, oltre che di malattie respiratorie e tumore al polmone. Nuovi dati presentati al congresso RespiraMI sottolineano inoltre che il riscaldamento globale può ulteriormente esacerbare le conseguenze dello smog proprio su cuore e vasi, perché con l'aumento delle temperature gli

inquinanti diventano ancora più deleteri sull'apparato cardiovascolare. Interventi mirati a ridurre il traffico possono tuttavia proteggere la salute dei cittadini: in Germania, per esempio, uno studio in 69 città ha dimostrato che l'introduzione di zone a traffico limitato ha ridotto del 2-3 per cento i problemi cardiaci e del 7-12 per cento gli ictus, soprattutto negli anziani.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fra le conseguenze dell'inquinamento atmosferico ci sono anche quelle sul sistema nervoso, con peggioramento della depressione e persino del riposo notturno

Lo smog toglie il sonno (letteralmente)

di Elena Meli

L'aria avvelenata delle città toglie il fiato, ma non solo. L'elenco dei danni dello smog continua ad allungarsi: durante l'ultimo convegno RespiraMI, che si è tenuto nei giorni scorsi a Milano per fare il punto sugli effetti dell'inquinamento sulla salute, sono emerse ulteriori prove di quanto ci facciano male inquinanti come biossido di azoto e particolato atmosferico.

Ora preoccupano soprattutto le conseguenze su salute mentale e cervello, che fino a qualche tempo fa non erano inclusi fra i bersagli dello smog: i dati dello studio DepAir, coordinato da Michele Carugno della Fondazione Irccs Ca' Granda - Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, dimostrano per esempio su circa 500 pazienti con depressione che i sintomi del disturbo dell'umore si acuiscono quando l'aria è più sporca. Con un incremento di 10 microgrammi per metro cubo

Diametro

● Il particolato atmosferico è composto da particelle differenti per grandezza: PM10 quelle con diametro inferiore a 10 micron, PM2.5 (circa il 60%) meno di 2,5, più dannoso, perché può arrivare più in profondità nelle vie aeree

del biossido di azoto, le cui fonti principali sono il traffico delle auto e il riscaldamento, la depressione peggiora e così anche il funzionamento sociale; con un analogo aumento dei livelli di particolato gli effetti sono evidenti soprattutto in chi ha un equilibrio più instabile perché per esempio ha altre patologie croniche con un discreto livello di infiammazione generale, come il diabete. E quando l'aria è più inquinata, in chi soffre di depressione peggiorano pure l'appetito e il sonno. «Questi, insieme a molti altri dati emersi negli ultimi tempi, confermano che dobbiamo agire a livello personale, di comunità e politico per ridurre lo smog», osserva Sergio Harari, direttore dell'Unità



In aree con traffico intenso è meglio evitare l'attività fisica

operativa di Pneumologia e di Medicina interna dell'ospedale San Giuseppe MultiMedica di Milano e co-coordinatore scientifico del convegno RespiraMI. «Non possiamo smettere di respirare, ma nei giorni in cui si registrano picchi di smog per esempio possiamo proteggerci uscendo con le mascherine FFP2. Anche semplici regole di buonsenso possono essere d'aiuto: è meglio non fare attività fisica come la corsa in aree con un intenso traffico, se si hanno bimbi piccoli bisogna preferire passeggini che li tengano più in alto rispetto al livello della strada».

Una cautela indispensabile perché, per esempio, uno studio danese condotto nel 2023 su un milione di bambini e ragazzi fino ai 19 anni dimostra che l'esposizione precoce allo smog, anche a livelli non necessariamente elevati, aumenta il rischio di ammalarsi di asma.

Senza contare gli effetti dell'inquinamento su chi ancora non è neppure nato: una ricerca spagnola che ha seguito circa mille future mamme e i loro bimbi ha rilevato che l'esposizione allo smog in gravidanza ha effetti sullo sviluppo cerebrale del feto e poi del bimbo dopo la nascita,

modificando parametri come le connessioni nervose e lo sviluppo motorio e cognitivo. Un dato che conferma quanto emerso da studi. «Di fronte allo smog delle nostre città non siamo inermi come pensiamo», dice Harari.

«Possiamo fare molto per esempio per migliorare la qualità dell'aria indoor, dove peraltro passiamo la maggior parte del tempo: esempi di buone abitudini sono arieggiare le stanze al mattino presto, quando ci sono poche auto anche nelle strade più trafficate; arricchire gli ambienti con il verde, che purifica l'aria; limitare l'uso di stufe e caminetti o quantomeno controllarli che siano ben installati e che la manutenzione sia

I sintomi

dei disturbi dell'umore si acuiscono quando l'aria è più sporca

corretta. «Anche altre scelte quotidiane incidono molto più di quello che crediamo sulla qualità dell'aria e tutti siamo chiamati a impegnarci: scegliere la mobilità sostenibile, non mangiare cibi fuori stagione o ridurre il consumo di animali allevati in maniera intensiva sono tutti mezzi che ciascuno di noi ha per contribuire in maniera decisiva a migliorare l'aria che respiriamo», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La variabile socio-economica

A Milano soffre di più chi abita in periferia



Nel capoluogo lombardo si registrano almeno 3mila morti l'anno attribuibili allo smog

L'aria inquinata uccide più in periferia che nel centro città: lo indica una ricerca dell'Agenzia per la Tutela della Salute di Milano che nel capoluogo lombardo ha realizzato, quartiere per quartiere, una mappatura dei livelli di inquinanti e dei relativi effetti sulla mortalità. I dati, del 2019, mostrano un tasso più elevato di decessi attribuibili a biossido di azoto e particolato in alcune aree periferiche di Milano, in particolare quelle attraversate da arterie stradali molto trafficate e densamente abitate, con molti cittadini anziani, mentre soffrono meno le aree periferiche in cui ci sono più orti, spazi sportivi e verdi o una densità abitativa inferiore. Al di là dell'impatto sui singoli quartieri è evidente l'elevato numero di decessi per cause cardiovascolari, respiratorie e per tumore al polmone da imputare allo smog: nella sola Milano almeno 3mila morti l'anno. Le stime relative al resto d'Italia non sono migliori, anzi: l'esposizione cronica al PM2.5 in concentrazioni superiori a 5 milligrammi per metro cubo provoca oltre 72mila morti l'anno, di cui quasi 40mila nella Pianura Padana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE COMPRESSE ORIGINALI PER GLI OCCHI!

Kathy ha migliorato la sua vista con Blue Berry, e ha impressionato la sua oculista

La mia vista è migliorata, grazie a Blue Berry!

Kathy ha scritto per raccontarci la sua meravigliosa storia:

«Sono una donna di 62 anni, che ha portato gli occhiali fin dall'età di 10 anni. Un giorno feci un normale controllo della vista, ma i risultati non furono molto confortanti.

Mi ricordai di aver letto di Blue Berry su alcune riviste, così, qualche tempo dopo, iniziai ad assumerlo.

Tornai dalla mia oculista per i controlli di routine, e mi fece notare che la mia parte visiva riguardante la lettura era notevolmente migliorata. Ne restò letteralmente impressionata.

LO SAPEVI?

Durante la seconda guerra mondiale i piloti dell'aviazione inglese erano noti poiché mangiavano considerevoli quantità di mirtilli neri la notte prima di andare in missione, per affinare la visione notturna.

Non starò mai più senza Blue Berry™

Le dissi che avevo iniziato a prendere le compresse di Blue Berry e lei mi confermò che molto probabilmente erano state queste a farmi migliorare la vista.

Volevo solo far sapere a tutti che prodotto meraviglioso è Blue Berry. Ho portato gli occhiali fin da quando avevo 10 anni ed ora che ne ho 62, la mia vista è migliorata! Non starò mai più senza Blue Berry. Grazie per avermi fatto conoscere questo prodotto così efficace che mi ha aiutato a migliorare la vista»

Blue Berry è l'integratore naturale per la vista più venduto in Scandinavia e lo è da almeno dieci anni. Blue Berry è approvato dall'associazione per la salute Canadese come integratore utile nella prevenzione della degenerazione maculare e della cataratta.

INTEGRATORE PER LA VISTA N°1 IN SCANDINAVIA



Blue Berry™ è in vendita in tutte le farmacie o visita il sito www.newnordic.it

Per maggiori informazioni: 02.89070845 - info@newnordic.it
Cerca "L'Albero d'Argento", il logo New Nordic, garanzia di purezza ed elevata qualità.

Blue Berry™ 60 compresse, codice 905360347
Blue Berry™ 120 compresse, codice 905360335



Il percorso della vitalità