

VareseNews

Di nuovo allarme-ozono: attenzione a bambini, anziani e malati

Pubblicato: Mercoledì 22 Agosto 2012

Ozono oltre il livello di attenzione in quasi tutta la provincia: **se si prende come riferimento la "soglia d'informazione" stabilita da Arpa** (180 microgrammi per metro cubo, $\mu\text{g}/\text{mc}$), **quasi tutte le centraline di rilevamento della bassa provincia segnalano uno sfioramento**, in questi giorni di grandissimo caldo (le uniche sotto il livello sono Ferno e Varese, ferma a quota 170 e 176). In alcuni casi poi si arriva quasi ad avvicinarsi alla "soglia d'allarme" di 240 $\mu\text{g}/\text{mc}$: nello specifico infatti a **Saronno si arriva a 217 $\mu\text{g}/\text{mc}$, a Busto Arsizio (centralina via Magenta) a 207, a Gallarate 185.**

Cosa significano i due dati-limite? **La "soglia di informazione" è** – secondo Arpa – "il livello oltre il quale **sussiste un rischio per la salute umana in caso di esposizione di breve durata per alcuni gruppi particolarmente sensibili** della popolazione nel suo complesso ed il cui raggiungimento impone di assicurare informazioni adeguate e tempestive". In pratica: attenzione a far uscire bambini, anziani, persone con patologie, che sono i più esposti a rischi respiratori e malattie cardiache. **La "soglia d'allarme" è invece riferita all'intera popolazione**, perché gli effetti nefasti dell'ozono sono particolarmente potenti a causa della concentrazione accumulata.

Che fare? "Poiché l'intensità degli effetti dell'ozono cresce con la durata dell'esposizione dell'individuo – spiega Arpa – **la regola principale è quella di limitare l'esposizione e quindi principalmente limitare le attività all'aria aperta nelle ore di maggiore insolazione**, generalmente dalle ore 12.00 alle ore 16.00. E' quindi consigliato di limitare i lavori pesanti o le attività sportive nelle prime ore della mattina o in serata, quando i livelli di ozono saranno diminuiti. **Le ore più calde della giornata andrebbero trascorse in ambienti chiusi**, avendo l'accortezza di ventilarli nei momenti freschi come la mattina presto o la sera. Anche l'alimentazione nelle giornate di alti livelli di l'ozono ha una grande importanza. Una dieta ricca di sostanze antiossidanti può aiutare ad abbassare la sensibilità di un individuo all'ozono ed è quindi consigliato, in questi periodi, privilegiare cibi che contengano tali sostanze. I cibi ricchi di antiossidanti sono principalmente frutta e verdura di stagione; per esempio la vitamina C è disponibile in pomodori, peperoni, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni. Utile a tale scopo è anche la vitamina E (uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, olio di oliva, olio di arachidi, olio di germe di grano, olio di fegato di merluzzo) e il selenio (pollo, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, lievito di birra, germe di grano). Chiaramente per i soggetti rientranti nelle categorie a rischio, e in generale per le persone anziane e per i bambini, è consigliabile applicare questi suggerimenti anche con livelli di ozono inferiore alla soglia di informazione (180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)".

Discorso diverso, invece, per la "prevenzione". Per evitare la formazione di ozono, invece, si raccomanda di **evitare di accendere fuochi e barbecue e di limitare l'uso dell'automobile** (evitando anche velocità elevate e "sgasate"): sono queste alcune delle fonti principali di questo inquinante. Certo è che limitare il traffico stradale non è facile, tanto più in un territorio percorso da A8, A9 e superstrade varie.

Non desta preoccupazioni invece il Pm10: nella bella stagione, non ci sono i riscaldamenti accesi e ci sono meno veicoli a motore in circolazione e così si rimane sempre sotto il livello di guardia di 50 $\mu\text{g}/\text{mc}$. Il dato peggiore rimane quello di Saronno con 32 $\mu\text{g}/\text{mc}$, seguito dal paese di Ferno con 27 $\mu\text{g}/\text{mc}$.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it