

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

BIMBI IN CITTÀ: I CONSIGLI DEL PEDIATRA CONTRO LO SMOG



Durante le giornate più critiche è meglio tenere a casa i bambini piccoli. Consigliata, poi, la frequentazione di parchi o zone verdi distanti almeno a 200, 250 metri dalle strade trafficate

Un italiano su tre è esposto a livelli di inquinamento oltre le soglie massime ammesse dalla legge con gravi rischi per la propria salute. In aumento, soprattutto, le patologie respiratorie croniche e le allergie soprattutto tra bambini e anziani. Un killer silenzioso, come l'ha definito nel suo ultimo rapporto, il Ministero della Salute, che rende sempre più indispensabili lo sviluppo di serie politiche di contenimento e anche interventi di prevenzione efficaci.

“L'inquinamento è una componente importante per lo sviluppo o l'aggravarsi di patologie come l'asma – sottolinea il professor Renato Cutrera, presidente della Società Italiana sulle Malattie Respiratorie Infantili e direttore UOC Brocopneumologia, Dipartimento Medicina Pediatrica Ospedale Pediatrico Bambin Gesù - Può provocare crisi respiratorie e tosse frequenti, porta a un aumento dei casi di malattia, degli accessi ai pronto soccorso, dei ricoveri ospedalieri, sia per i bambini, sia per gli anziani, le due classi più sensibili al disturbo. Un fenomeno che si aggrava nel periodo estivo, soprattutto nelle grandi aree urbane.

Che cosa possono fare i genitori che vivono in città per limitare i danni?

"Durante le giornate più critiche – spiega il prof. Cutrera - è meglio tenere a casa i bambini piccoli. Tra l'altro, nei passeggini o nelle carrozzine, respirano peggio degli adulti perché le polveri sottili stanno più vicine al terreno. Altre precauzioni che le mamme possono osservare consistono nel cercare di frequentare parchi o zone verdi distanti almeno a 200, 250 metri dalle strade trafficate e nel cercare di uscire di casa in fasce orarie in cui il grosso del traffico cala, la mattina, per esempio, verso le 10.30, 11.00 e la sera dopo le 19". Non solo. "Portare i bambini ogni tanto a respirare aria buona, in montagna o mare è un buon proposito, soprattutto se frequente e accompagnato da stili di vita sani, come un po' di attività fisica all'aria aperta. Tuttavia, i benefici possono essere solo temporanei, se poi la maggior parte del tempo si passa in città – spiega l'esperto – Alcuni studi dimostrano che il particolato inquinante arriva nelle vie aree periferiche dove si deposita, rimanendovi per anni. Le conseguenze di ciò non sono ancora chiare. È ormai dimostrata la correlazione tra esposizione ad inquinanti dell'aria e lo sviluppo di tumori. Per questo è importante sensibilizzare anche le istituzioni locali perché intervengano efficacemente per circoscrivere il fenomeno".