

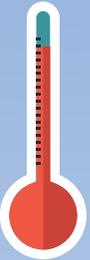
# Il cambiamento climatico e i vostri polmoni

Il cambiamento climatico è il cambiamento a lungo termine della temperatura globale e dei sistemi meteorologici. È stato accelerato dal comportamento umano. Bruciamo combustibili fossili come carbone, gas e petrolio, che producono anidride carbonica e altri agenti inquinanti o gas serra. Questi si accumulano nella nostra atmosfera e causano il riscaldamento globale, che può avere effetti sui nostri polmoni.

## Il cambiamento climatico può

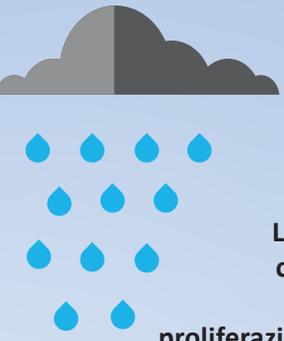
- accrescere il rischio di sviluppare una patologia polmonare o
- aggravare una patologia preesistente.

### Calore estremo



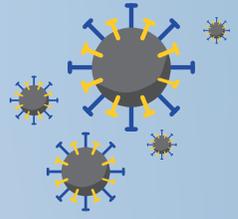
Il calore estremo può aggravare i sintomi delle malattie polmonari e può renderli più frequenti. Le temperature elevate accrescono il rischio di siccità. Questo peggiora la qualità dell'aria, poiché la sporcizia e la polvere salgono dal terreno e si diffondono nell'aria che respiriamo. Gli incendi boschivi diventano più frequenti e il fumo inquina l'aria che respiriamo.

### Inondazioni



Le inondazioni possono causare umidità, che fa aumentare il rischio di proliferazione di muffe. Le muffe provocano allergie, causano infezioni polmonari e possono aggravare le patologie polmonari come asma e rinite.

### Malattie infettive



Il cambiamento climatico può influire sull'efficienza con cui i germi patogeni si diffondono, si riproducono e sopravvivono. Probabilmente vedremo più nuovi virus diffondersi tra le persone e avremo maggiori rischi di epidemie e pandemie a causa del cambiamento climatico.

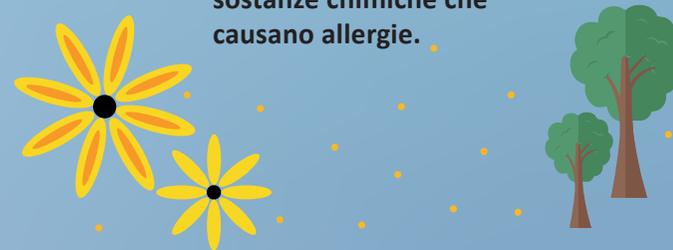
### Inquinamento atmosferico

Inquinamento atmosferico e cambiamento climatico sono strettamente collegati. L'inquinamento atmosferico contribuisce al cambiamento climatico e il cambiamento climatico aumenta i rischi di inquinamento atmosferico.



### Pollini delle piante

L'aumento delle temperature e dell'anidride carbonica significa che le piante producono più polline per periodi più lunghi in più località. Il polline è anche più ricco di sostanze chimiche che causano allergie.



# Cosa potete fare?

Il cambiamento climatico è un grande problema; talvolta si può avere l'impressione che non ci sia nulla che si possa fare. Ecco alcune cose che potete fare per prendervi cura di voi e del pianeta.

## Promuovete gli spazi verdi!

Gli spazi verdi urbani possono migliorare il benessere sia fisico che mentale; aiutano a rimuovere il carbonio dall'atmosfera e hanno il beneficio di rinfrescare il clima! Promuovete una campagna presso le vostre autorità locali per migliorare l'accesso agli spazi verdi nella vostra zona.

## Siate pazienti verdi!

- La vostra salute dovrebbe essere sempre al primo posto. Ma ci sono modi per limitare l'impatto che potreste avere.
- Prendete i vostri farmaci come prescritto: una patologia ben controllata può limitare la necessità di ulteriori farmaci.
- Scoprite dove potete riciclare gli inalatori usati o le confezioni di pillole vuote.
- Promuovete la produzione di farmaci più ecologici.

## #TakeTheActiveOption

Spostandovi a piedi, in bicicletta o correndo, invece di prendere l'automobile, riducete il vostro contributo all'inquinamento e rendete più forti e più sani i vostri polmoni!

## Mangiate ecologico

Seguite una dieta sana e bilanciata. Più frutta, verdura e legumi, meno carne e meno alimenti intensamente lavorati: questo può aiutarci a limitare l'impatto che abbiamo sul pianeta e anche a mantenerci sani!

## #BeSmokeFree

Tutti sappiamo che il fumo danneggia la nostra salute, ma è anche un elemento che contribuisce fortemente al cambiamento climatico e all'inquinamento da plastica.

Questo documento è stato realizzato ai seguenti scopi: insegnare al pubblico come mantenere sani i polmoni alla luce del cambiamento climatico e come combattere il cambiamento climatico, aiutare gli operatori sanitari a spiegare i benefici dei polmoni sani. È stato realizzato dall'European Lung Foundation (ELF) come parte della campagna Healthy Lungs for Life (Polmoni sani per la vita), con il supporto della dott. Ana Maria Vicedo, della prof. Barbara Hoffmann, della prof. Zorana Jovanovic Andersen e di Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

