

Qualità dell'aria e salute dei polmoni – i rischi

Quanto sono gravi i rischi dell'inquinamento atmosferico?

L'esposizione all'inquinamento atmosferico toglie **quasi un anno** di vita all'europeo medio

Fonte: OMS

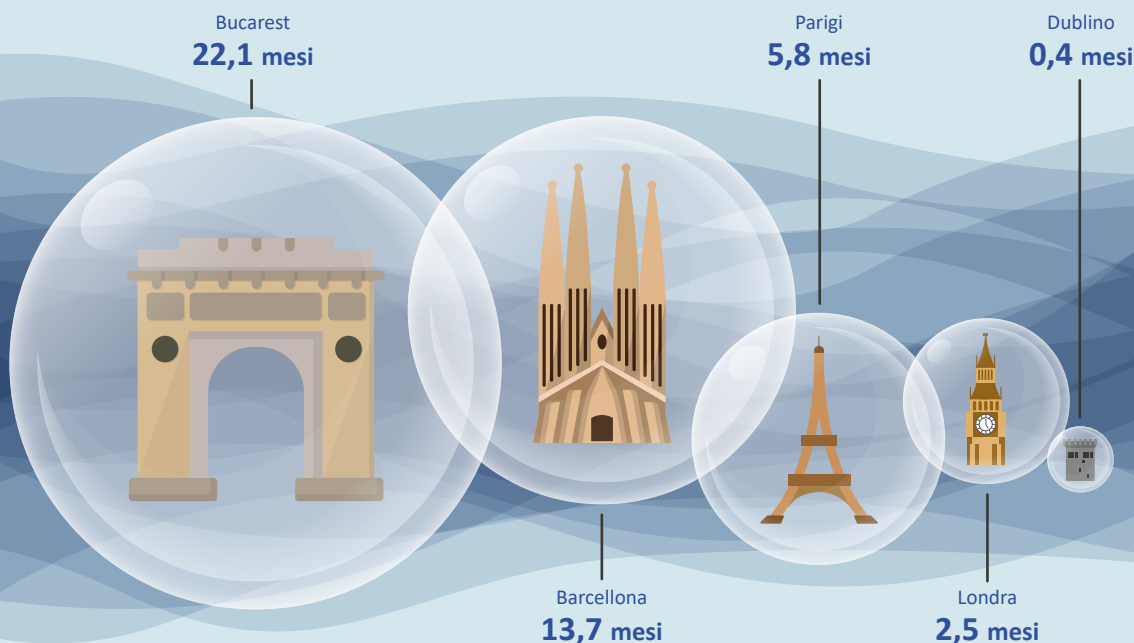


Attualmente l'inquinamento atmosferico causa quasi **500.000** decessi prematuri in Europa ogni anno

Fonte: Agenzia europea per l'ambiente

È importante respirare aria pulita?

Prolungamento della vita per persona se l'inquinamento atmosferico nelle città europee rispettasse le linee guida sulla salute*



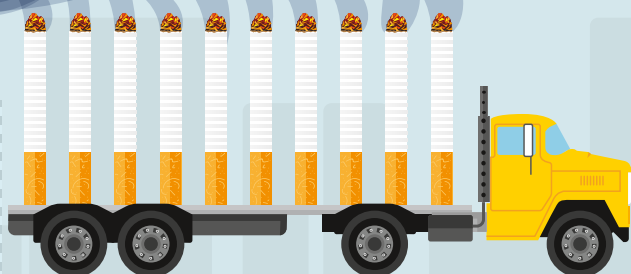
Se l'inquinamento atmosferico nelle città europee venisse ridotto ai livelli stabiliti dall'Organizzazione mondiale della sanità nelle linee guida sulla qualità dell'aria*, le persone vivrebbero più a lungo, **in alcuni casi quasi 2 anni**

* Livelli di particolato sottile (PM_{2,5}) di 10 µg/m³, prolungamento della vita per persona di 30 anni o più. Fonte: Aphekom 2011, Agenzia europea per l'ambiente

L'inquinamento atmosferico è pericoloso quanto il fumo?

L'inquinamento atmosferico può essere pericoloso quanto il fumo passivo

Abitare nelle vicinanze di una strada trafficata implica gli stessi rischi dati dal fumo passivo di **10 sigarette al giorno**



Ma il fumo attivo è molto più pericoloso

Fattore di rischio	Inquinamento atmosferico	Fumo
Vita persa	Quasi 1 anno per ogni europeo medio	10 anni per ogni fumatore attivo

Quali sono gli effetti dell'inquinamento atmosferico sui bambini?



Neonati

L'esposizione all'inquinamento atmosferico durante la gravidanza è associata a un basso peso alla nascita e al parto prematuro



Bambini

I bambini residenti in aree inquinate hanno maggiori probabilità di soffrire di tosse, respiro affannoso e asma



Adolescenti

I bambini che crescono in aree inquinate hanno maggiori probabilità di sviluppare carenze della funzione polmonare durante l'adolescenza

Fonti: Gauderman et al. 2004, Gehring 2013, Pedersen et al. 2013, Shah et al. 2011

Qual è l'impatto di una cattiva qualità dell'aria sulle persone con patologie polmonari?

Le persone con patologie polmonari, come asma o broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), gli anziani e i bambini sono più a rischio per l'inquinamento atmosferico

I picchi di inquinamento atmosferico possono:

I pazienti a rischio devono:

Aggravare i sintomi come tosse, dispnea e fiato corto

Accrescere il numero di visite ospedaliere per patologie polmonari*

Accrescere il rischio di morte per patologie polmonari

Controllare in internet la qualità dell'aria nel luogo o iscriversi a un servizio di avvisi per l'inquinamento

Evitare l'esercizio fisico all'esterno quando i livelli di inquinamento sono alti

Tornare indietro e consultare il proprio medico se i sintomi persistono o peggiorano

* Un aumento stimato dell'1% per ogni 10 µg/m³ di aumento dei livelli di particolato (PM10). Fonti: Atkinson et al. 2001, Peacock et al. 2011

Si può continuare l'attività fisica all'esterno se ci sono preoccupazioni riguardo alla qualità dell'aria?

Modi per ridurre la propria esposizione all'inquinamento atmosferico:

Sì!



Scegliere strade secondarie



Allenarsi nelle aree verdi



Evitare l'esercizio fisico nelle ore di punta o quando i livelli di inquinamento sono elevati

I benefici dell'esercizio fisico superano i rischi derivanti dall'inquinamento atmosferico per la maggior parte delle persone. Per coloro che soffrono di malattie polmonari o vivono in zone molto inquinate, è importante adottare sempre precauzioni mirate ad evitare alti livelli di inquinamento e consultare il proprio medico.

Fonte: Hartog 2010



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Scopri di più su: www.healthylungsforlife.org

Questo documento è stato realizzato allo scopo di aiutare gli operatori sanitari a spiegare ai loro pazienti i rischi connessi alla bassa qualità dell'aria. È stato realizzato dall'Environment and Health Committee (Comitato per l'ambiente e la salute) dell'European Respiratory Society (ERS) e dall'European Lung Foundation (ELF) come parte della campagna Healthy Lungs for Life (Polmoni sani per la vita). Questo materiale è stato redatto con l'aiuto del prof. Bert Brunekreef e del prof. Jonathan Grigg.