

Intervista ad  
**Alessandro Zanasi**

“Ogni giorno respiriamo circa 15.000 litri d’aria e l’aria è composta in gran parte di sostanze irritanti e inquinanti. Noi siamo quello che respiriamo”



# Alessandro Zanasi

Medico Chirurgo, Pneumologo e Farmacologo, Associazione Italiana per lo Studio della Tosse

Quali sono gli effetti dell’inquinamento sulla nostra salute e in particolare sul nostro sistema respiratorio? Cosa possiamo fare per proteggerci? Siamo andati a trovare Alessandro Zanasi, pneumologo, che si occupa di malattie respiratorie con un particolare interesse per la tosse, una patologia strettamente correlata all’inquinamento atmosferico.

“Noi siamo ciò che respiriamo e, se analizziamo la composizione dell’aria, scopriamo che l’aria che respiriamo, circa 10.000/15.000 litri al giorno, è composta prevalentemente di sostanze irritanti e inquinanti che, nella migliore delle ipotesi, vanno a irritare le vie respiratorie e, nella peggiore, possono portare ad alterazioni genetiche. **Se non riduciamo la presenza di sostanze tossiche nell’aria non possiamo sperare di avere dei miglioramenti sulla nostra salute**”. Tutti possiamo contribuire a questo obiettivo: come? “Gli elementi principali che causano l’alto livello di inquinamento nella nostra regione sono la conformazione geografica a forma concava, la forte industrializzazione, gli allevamenti di bestiame e il traffico stradale. A livello personale possiamo quindi **dare il nostro prezioso contributo** privilegiando i mezzi pubblici, guidando piano, controllando frequentemente lo stato dell’automobile, riducendo l’uso del riscaldamento e facendo una buona manutenzione delle nostre caldaie”.

Gli **effetti negativi dell’inquinamento sul nostro sistema respiratorio** possono manifestarsi subito dopo dei picchi di esposizione (“**effetti acuti**”, ad esempio tosse, bruciore agli occhi, ecc.) oppure dopo esposizioni prolungate nel tempo (“**effetti cronici**”). Come possiamo proteggerci? “Con semplici azioni quotidiane come aprire le finestre la mattina presto o la sera tardi, evitare di uscire nelle ore di massima emissione di agenti inquinanti, avere una corretta idratazione e alimentazione (ad esempio mangiando frutta e verdura che hanno effetti anti-ossidanti), non abusare di deodoranti e detersivi, fare attività fisica lontano dai luoghi più inquinati. Se si vuole utilizzare la mascherina, consiglio di scegliere quelle professionali FFP (Filtering Facepiece Particles, in italiano Facciale filtrante contro le particelle) o i filtri nasali”.

Fra le categorie di persone che più dovrebbero essere sensibilizzate su questo tema, Zanasi cita i **soggetti più a rischio**, come **anziani e persone con problemi respiratori o cardiaci**, ma anche i **giovani**, “che si sentono particolarmente immuni da queste problematiche e quindi sottovalutano il problema” e le **donne in gravidanza**: “è ormai dimostrato che l’inquinamento influisce negativamente sulla salute dei nati. Ad esempio è correlato con il verificarsi di parto prematuro e di un minor peso del bambino alla nascita, ma anche con patologie neurologiche e respiratorie”. Zanasi conclude con un appello a **chi fuma le sigarette**, responsabile di ben **tre livelli di inquinamento**: “il primo livello è quello che ci si procura individualmente aspirando il fumo; il secondo è quello passivo che riguarda chi inala il fumo in maniera indiretta e il terzo è quello del fumo che, depositandosi sui vestiti, sulle pareti, sui sedili, ecc., viene rimesso in circolo nell’ambiente. Non ci si pensa mai ma anche questo incide sull’inquinamento atmosferico: basti pensare che in Italia, nonostante tutte le informazioni che abbiamo a disposizione sui danni che il fumo provoca, ci sono ancora circa 12 milioni di fumatori e fumatrici”.