

29 ottobre 2018 - [Ravenna](#), [Cronaca](#), [Società](#)

Le 12 regole d'oro per proteggere la salute in casa



[Coppia distesa a letto mentre respira aria pulita](#)

Aria viziata: come neutralizzare quel "nemico insidioso"

Cosa può causare la famosa "aria viziata"?

L'aria degli ambienti domestici può causare **problemi di salute**, anche gravi.

Se vi sembra eccessivo vi basti pensare a quante **sostanze dannose** possono essere presenti in un ambiente anche piccolo, fra detersivi, fumi, spore e inquinanti emessi dai materiali usati negli edifici.

*“L'aria indoor proviene dall'aria atmosferica esterna ed entra negli ambienti confinati attraverso la ventilazione (naturale o artificiale) – spiega il **Ministero della Salute** sul portale www.salute.gov.it -. Negli ambienti chiusi o semichiusi l'ossigeno presente nell'aria viene gradatamente consumato, mentre con la respirazione e la traspirazione umana sono immessi nell'aria alcuni componenti quali: vapore acqueo, anidride carbonica (CO2) e diverse sostanze organiche.*

*L'esposizione ad alcuni **inquinanti presenti nell'aria indoor** può essere responsabile della comparsa di **specifiche patologie** o dell'aggravamento di patologie preesistenti.*

*Numerosi inquinanti indoor, in primo luogo il **fumo passivo e i prodotti della combustione**, contribuiscono all'aumento di incidenza di malattie respiratorie croniche, malattie cardiovascolari, asma ed allergie e/o al loro aggravamento.*

*Alcuni inquinanti indoor contribuiscono ad aumentare l'incidenza **tumori** nella popolazione; la presenza di miscele di composti organici nell'aria indoor può causare effetti sub-clinici a carico del **sistema nervoso periferico e centrale**, che portano ad **alterazioni del comportamento**.*

In assenza di adeguata ventilazione, la qualità dell'aria interna tende ad alterarsi, come conseguenza della presenza e dell'accumulo di sostanze inquinanti: sostanze con caratteristiche tali da modificare la normale composizione o stato fisico dell'aria e alterarne la salubrità (aria viziata).

*Con la **ventilazione** è possibile rinnovare l'aria viziata di un ambiente, sostituendola con aria più pulita e diluire la concentrazione delle sostanze nocive prodotte da fonti interne; inoltre è possibile eliminare anche il vapore acqueo in eccesso”.*

?I consigli

Ecco **i consigli per respirare aria pulita** in casa e proteggere la nostra salute:

- **Non fumare** negli ambienti domestici
- **Aerare le stanze**, quando fuori l'aria è più pulita, aprendo le finestre almeno per 5 minuti al giorno (con maggiore frequenza in presenza di mobili nuovi)
- **Pulire o cambiare i filtri** dei condizionatori a inizio stagione
- **Attivare sempre la cappa filtrante** quando si cucina e aerare i locali durante e dopo le cotture
- **Limitare l'uso di stufe e caminetti** e controllare che funzionino perfettamente
- **Acquistare mobili che non rilascino composti organici volatili**
- **Per la pulizia della casa** preferire sostanze naturali come acqua, sapone naturale, aceto, bicarbonato
- **Usare un aspirapolvere di buona qualità** che non rilasci polveri
- **Eliminare subito le muffe** (con detersivi che non contengano cloro)
- **Mantenere l'umidità di casa intorno al 40-55%**
- **Lavare regolarmente tappezzerie e tende**
- **Nella scelta di materiali da costruzione**, come vernici e adesivi, prediligere quelli che presentano livelli emissivi più bassi per gli inquinanti chimici indoor. Tale informazione è presente nella certificazione che accompagna il materiale.

Tag: [ministero della salutepatologiesostanza dannose nell'aria](#)

Ti potrebbe interessare anche

[Pericolo: "Possibile presenza di schegge di vetro all'interno delle confezioni del succo di frutta"](#)

Il Ministero raccomanda a chi ha acquistato il prodotto in questione di non consumarlo e restituirlo al punto vendita.

Collegamento sorgente: <http://www.ravenna24ore.it/news/ravenna/0083286-12-regole-doro-proteggere-salute-casa>