



Attività fisica e qualità dell'aria: 10 consigli preziosi

1 Considera la tua posizione e il percorso

Quando pratichi attività fisica in un paese o città, usufruisci quanto più possibile di parchi, spazi pubblici e percorsi con zone a bassa emissione inquinante. Una quantità crescente di ricerche indica che gli spazi verdi contribuiscono alla nostra salute e al nostro benessere.

2 Mantieni una distanza salutare dalla strada

Se vai in bicicletta, pratichi jogging o passeggi all'aperto, ove possibile è meglio evitare di farlo vicino al ciglio delle strade, particolarmente se trafficate. Gli studi hanno dimostrato che i livelli di inquinamento dell'aria sono superiori su strade più frequentate, ma che il livello di inquinamento scende quanto più ci si allontana dalla strada. Per esempio, si è esposti a livelli di inquinamento atmosferico inferiori a soli 1-2 m di distanza dal flusso di traffico principale. Inoltre, è consigliabile utilizzare una strada parallela più tranquilla e sicura.

3 Spostati dai veicoli

Quando vai in bicicletta, pratichi jogging o cammini dietro auto, scooter, motociclette, camion e altri veicoli, respiri livelli molto elevati di agenti inquinanti che possono essere nocivi ai polmoni. Se è possibile farlo in modo sicuro, spostati da questi veicoli per cercare di ridurre l'esposizione e tieniti a distanza.

4 Evita strade trafficate con edifici alti

L'inquinamento dell'aria tende a rimanere intrappolato all'interno di strade con edifici alti da una parte e dall'altra, pertanto questo tipo di strada solitamente presenta una scarsa qualità dell'aria e dovrebbe essere evitata per lo svolgimento di attività fisica. I semafori sono un altro "punto caldo" di inquinamento da evitare, poiché quando i veicoli si allontanano dal semaforo rilasciano maggiori emissioni.

6 Controlla le previsioni del tempo

L'inquinamento atmosferico tende a essere ai massimi livelli nelle calde giornate di sole, mentre l'aria tende a essere più pulita dopo la pioggia o quando tira il vento. Se hai un'allergia ai pollini, potresti riscontrare più problemi nei giorni in cui i livelli di polline sono elevati, poiché il polline può interagire con l'inquinamento. Verifica le previsioni sulla qualità dell'aria per ulteriori informazioni.

7 Evita le attività fisiche durante le ore di punta

Cerca di evitare l'attività fisica all'aperto durante le ore di punta in zone molto trafficate o in altri momenti quando vi sono molte automobili sulle strade. Scegli un'alternativa, un percorso più tranquillo o un altro momento per praticare attività fisica.

5 Controlla l'indice di qualità dell'aria del giorno

I livelli effettivi di inquinamento dell'aria dipendono dal tipo di inquinante, dalla posizione e dalla situazione meteorologica locale. Molte agenzie governative sono dotate di stazioni di monitoraggio che misurano continuamente e segnalano i livelli di diversi inquinanti atmosferici. Alcune forniscono anche le previsioni, che puoi utilizzare per decidere quando sarebbe meglio praticare attività all'aperto. Prova a trovare un servizio specifico per la tua località.

Puoi consultare rapporti sulla qualità dell'aria a livello europeo all'indirizzo: <http://atmosphere.copernicus.eu/services/air-quality-atmospheric-composition>

8 Scegli opzioni di viaggio sane

Gli spostamenti in auto contribuiscono al problema dell'inquinamento atmosferico. Perché non considerare la possibilità di utilizzare i mezzi pubblici, o "scegliere l'opzione attiva" e andare a piedi o in bicicletta? Queste opzioni ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi di attività fisica quotidiana, contribuendo al tempo stesso a un ambiente più pulito.

9 Evita l'esposizione al fumo passivo e all'inquinamento dell'aria in ambienti chiusi

Se durante l'allenamento in palestra, a casa o in un altro spazio al chiuso sussiste la possibilità di entrare in contatto con l'inquinamento dell'aria e/o il fumo passivo, vale la pena prendere in considerazione i potenziali agenti inquinanti presenti in questo ambiente e come puoi proteggerti dagli stessi. L'utilizzo dell'aspirapolvere e di prodotti per la pulizia e deodoranti per ambiente può ridurre la qualità dell'aria, pertanto è meglio evitare l'esercizio fisico immediatamente dopo la pulizia.

10 Conduci uno stile di vita attivo!

Non avere paura di condurre uno stile di vita attivo e di fare esercizio fisico - gli esperti ambientali e della salute polmonare sono concordi nell'affermare che i rischi per la salute associati alla respirazione dell'inquinamento dell'aria durante l'attività fisica sono minori rispetto a quelli di uno stile di vita inattivo.

L'attività fisica riguarda qualsiasi tipo di movimento dei muscoli del corpo che utilizza energia. Include attività che fanno parte della routine quotidiana, come giardinaggio, pulizia o passeggiare per negozi. L'esercizio è una forma di attività fisica pianificata, strutturata, ripetitiva e che mira a migliorare o mantenere la forma fisica.

Sia l'attività fisica dolce che quella più intensa possono giovare alla tua salute e migliorare la tua qualità della vita. Uno stile di vita attivo è importante anche per la salute polmonare, sia per la popolazione in generale che per le persone che convivono con patologie polmonari a lungo termine.

▶ **Quanta attività fisica devo fare e di che tipo?**

Esiste un livello di esercizio o attività fisica adatto a tutti, a prescindere che si abbia una patologia polmonare o meno. Questa attività fisica potrebbe essere camminare, andare in bicicletta, nuotare, praticare sport di squadra, fare allenamento della forza o svolgere le attività di ogni giorno, come il giardinaggio o la pulizia, a condizione che siano sufficienti per lasciarti moderatamente senza fiato.

In caso di dubbi sul tipo o la quantità di attività fisica che è necessario svolgere, puoi rivolgerti al tuo operatore sanitario per ricevere consigli.

▶ **Perché dovrei prendere in considerazione la qualità dell'aria ove svolgo attività fisica?**

Quando si è fisicamente attivi, si respira più spesso e si assorbe più aria nei polmoni rispetto a quando si è inattivi. Se la qualità dell'aria è scarsa, è possibile respirare una maggiore quantità di sostanze inquinanti nocive.

Inoltre, durante l'esercizio fisico, è più probabile che si respiri attraverso la bocca piuttosto che attraverso il naso. A differenza del naso, la bocca non è in grado di filtrare determinati agenti inquinanti di grandi dimensioni nell'aria e di impedire loro di entrare nei polmoni. Pertanto, la respirazione attraverso la bocca può comportare l'ingresso di più sostanze inquinanti nelle vie respiratorie. Durante l'esercizio fisico, le particelle più piccole inalate possono entrare più in profondità nei polmoni.

Più agenti inquinanti si respirano nei polmoni, maggiori sono le probabilità di subirne gli effetti negativi.



L'inquinamento dell'aria è un mix di particelle e gas. Molti di questi agenti inquinanti, da soli o mescolati tra loro, possono causare danni alla salute. È molto importante considerare l'impatto dell'atmosfera in cui si svolge l'attività fisica, poiché quando si è fisicamente attivi si respira più aria e le particelle possono penetrare più in profondità nei polmoni.

► **Quale potrebbe essere l'effetto dell'inquinamento dell'aria sui miei polmoni?**

L'esposizione all'inquinamento atmosferico può influire negativamente su tutti. Può essere particolarmente dannoso per le persone affette da patologie polmonari come l'asma e la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), per anziani, bambini e neonati.

Se sei affetto da una patologia polmonare, l'inquinamento atmosferico potrebbe aggravare i tuoi sintomi, tra cui attacchi d'asma, riacutizzazioni di BPCO, difficoltà respiratorie, respiro sibilante, tosse e irritazione.

Gli studi hanno dimostrato che, nel lungo termine, l'esposizione regolare all'inquinamento atmosferico è legata allo sviluppo di determinate patologie polmonari in persone sane. L'inquinamento dell'aria è stato ricondotto anche a un'aspettativa di vita inferiore.

► **A quali tipi di inquinamento dell'aria devo prestare attenzione quando svolgo attività fisica?**

Ci sono due principali tipi di inquinamento dell'aria: l'inquinamento dell'aria negli ambienti interni e l'inquinamento atmosferico.

Inquinamento atmosferico

L'inquinamento atmosferico include agenti inquinanti quali particelle e gas come l'ozono, il biossido di azoto e il biossido di zolfo. Proviene da una varietà di fonti, come il traffico e l'industria.

Durante l'esercizio fisico all'aperto, vale la pena considerare che le seguenti aree possono risultare maggiormente esposte all'inquinamento:

- Principali aree edificate
- Strade e autostrade trafficate
- Aree industriali



© iStockphoto.com/actual_size

Inquinamento dell'aria negli ambienti interni

L'inquinamento dell'aria negli ambienti interni può provenire da diverse fonti, compresi camini e stufe, materiali da costruzione e mobili, prodotti per la pulizia, sistemi di raffreddamento, fumo passivo, e l'inquinamento che proviene dall'ambiente esterno.

Se la tua abitazione, palestra, piscina al coperto o altro spazio per svolgere attività fisica al chiuso ha una scarsa qualità dell'aria interna, i tuoi polmoni potrebbero essere interessati dall'inquinamento atmosferico.

"Quando cammino per Bruxelles, spesso mi copro il viso con una sciarpa, poiché c'è una forte presenza di inquinamento da diesel, che sento davvero. Mi mette parecchia ansia perché mi rende consapevole del fatto che l'inquinamento mi circonda e può influire sui miei polmoni senza che io possa fare nulla. Fisicamente, non si tratta di una cosa immediata; me ne rendo conto a fine giornata che i miei polmoni sono molto pesanti e irritati. Ho anche molta tosse e produco muco.

"Il mio motto è "La pratica val più della grammatica". È importante muoversi per mantenere i muscoli in esercizio. Faccio uso di una cyclette siccome non posso pedalare sulle strade a causa di tutti i fumi di scarico provenienti dagli autoveicoli. Faccio nuoto, ma solo nelle piscine all'aperto, in quanto non mi è possibile usare le piscine al chiuso a causa delle sostanze chimiche presenti nell'aria."

Caroline Gillissen (Belgio), affetta da deficit di alfa-1 antitripsina

Approfondimenti

- Visita il sito web della European Lung Foundation per ulteriori informazioni sull'inquinamento atmosferico, l'attività fisica e patologie polmonari specifiche: www.europeanlung.org
 - La scheda informativa di ELF, "I tuoi polmoni e l'esercizio fisico", contiene altre informazioni sull'impatto dell'attività fisica sui polmoni, su come la respirazione è influenzata dall'attività e i benefici dell'esercizio fisico per le persone con e senza una patologia polmonare.
 - Le schede informative di ELF, "L'inquinamento atmosferico e i polmoni" e "L'inquinamento dell'aria negli ambienti chiusi e i polmoni" forniscono maggiori spiegazioni circa i due principali tipi di inquinamento dell'aria, le loro cause e come fare per proteggere i polmoni.
- Per saperne di più sulla campagna Healthy Lungs for Life, comprese le informazioni sull'importanza dell'aria pulita e di uno stile di vita attivo: www.healthylungsforslife.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Il presente contenuto è stato compilato con l'aiuto del Professor Benoit Nemery, del Dr Frits Franssen, del Professor Dr Patrick De Boever e di Caroline Gillissen.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire professionisti del settore, pazienti e pubblico per influenzare positivamente la salute polmonare. La ELF è una fondazione attiva in tutta l'Europa nell'ambito della salute polmonare, che riunisce i migliori medici europei del settore con l'obiettivo di fornire informazioni utili ai pazienti e di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo alle malattie dell'apparato respiratorio.



La Lung Foundation Netherlands (Longfonds) si occupa della lotta per la salute polmonare e contro le malattie polmonari incurabili. I Paesi Bassi contano oltre un milione di persone affette da una malattia polmonare, tra cui asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Longfonds fa da portavoce per quelle persone, poiché i polmoni sono una questione di vita o di morte.