



*Prof. Alessandro Miani*

Roma, 20 giugno 2024 - Un mix di caldo record e polvere sahariana interesserà da oggi a venerdì diverse aree dell'Italia, con effetti sulla qualità dell'aria e sulla salute dei cittadini. Lo afferma la Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA) che invita alla massima attenzione sul fronte sanitario.

“In diverse città d'Italia il cielo ha già assunto un colore lattiginoso fino a diventare giallo-rossastro in alcune aree, e ciò come conseguenza dell'arrivo della polvere del Sahara in atmosfera - spiega il presidente Alessandro Miani - Polveri che andranno ad aggiungersi al Pm2.5 e Pm10 già presenti nell'aria, peggiorandone la qualità anche in assenza di precipitazioni. I soggetti più a rischio sono bambini, anziani, cardiopatici e chi soffre di malattie respiratorie, a partire dall'asma: le polveri infatti possono avere anche metalli pesanti al loro interno e unirsi alle sostanze inquinanti già presenti nell'aria, e finiscono per essere inalate dall'uomo”.

“Per questo è consigliabile evitare il più possibile l'esposizione alle polveri desertiche, specie per i soggetti che già soffrono di malattie o disturbi respiratori - prosegue Miani - Particolarmente a rischio i bambini, sia perché i loro sistemi respiratori e immunitari sono ancora in via di sviluppo, sia perché tendono a passare più tempo all'aperto rispetto agli adulti. Uno studio del 2015 ha evidenziato ad esempio che i bambini esposti alle polveri sahariane presentano un rischio maggiore del 20% di sviluppare

infezioni respiratorie rispetto a quelli non esposti”.

Al fenomeno delle polveri si aggiunge poi il caldo record che da oggi a venerdì colpirà varie zone della penisola, con temperature superiori anche di 12 gradi rispetto alla media che possono provocare disturbi lievi come crampi, svenimenti, edemi, ma anche problemi gravi, dalla congestione alla disidratazione, aggravando le condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti - spiega SIMA.

“Le ondate di calore e di polvere sahariana non sono certo fenomeni nuovi in Italia, ma preoccupa il forte aumento della loro frequenza e della loro intensità, un effetto diretto del riscaldamento globale e dei cambiamenti climatici che va monitorato con attenzione, perché impatta in modo diretto sull’ambiente e sulla salute pubblica”, conclude Miani.

La Società Italiana di Medicina Ambientale diffonde inoltre una guida con i consigli pratici per difendersi dal caldo:

- Evitare di esporsi al caldo e al sole diretto e uscire di casa solo nelle ore più fresche.
- Assicurare un adeguato ricambio di aria in casa e agevolare la ventilazione naturale.
- Mantenere le stanze fresche schermando le finestre esposte al sole (utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.).
- Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte).
- Fare bagni e docce frequenti e con acqua tiepida.
- Assumere almeno 1,5/3 litri di acqua durante la giornata, evitare alcolici e preferire cibi che contengono molta acqua, come frutta e verdura.
- Quando si esce di casa, proteggere gli occhi con occhiali da sole e prevenire scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Indossare abiti in fibre naturali (lino o cotone) e indumenti traspiranti, meglio se di colore chiaro.
- Evitare l'attività sportiva all'aperto nelle ore più calde.