



PROTEGGERE I BAMBINI DALL'INQUINAMENTO

L'inquinamento atmosferico, ma anche quello indoor, sono stati riconosciuti negli ultimi anni quali importanti fattori sfavorevoli, con effetti deleteri sulla salute di tutti e in particolare dei bambini.

Il 6.4% delle morti per tutte le cause nei bambini fra 0 e 4 anni è dovuto ad inquinamento atmosferico!

I bambini sono sicuramente tra i soggetti più esposti ai danni causati dall'inquinamento ambientale, perchè con facilità possono inalare i gas di scarico provenienti dai motori, respirando ad un'altezza inferiore. Evitare di portare in strada i bambini nelle ore di maggior traffico e tenere i bambini in braccio o nel marsupio invece che nel passeggino può ridurre la quantità di inquinanti inalati.

Anche l'attenzione nei confronti dell'ozono è utile per evitare, soprattutto nei mesi estivi, sintomi fastidiosi quali bruciore agli occhi e alla gola e anche peggioramento di asma e altre malattie respiratorie; quando vengono diramati i segnali di allerta per la concentrazione di ozono nell'atmosfera, è bene che i bambini, specie i più piccoli, che respirano volumi d'aria proporzionalmente maggiori, non escano a giocare all'aperto.

Utile anche insegnare a respirare con il naso per sfruttare l'efficace funzione filtrante di questo organo

Privilegiare gli spostamenti a piedi (Pedibus!), l'uso delle biciclette (con caschetto protettivo) e dei mezzi pubblici, riducendo al minimo l'impiego delle auto (spesso con un solo passeggero) e facendo attenzione a non tenere inutilmente il motore acceso durante una sosta o una coda, contribuisce a ridurre l'inquinamento e a difendere la salute dei nostri figli e nipoti.

Anche in ambienti chiusi all'interno degli edifici l'inquinamento può causare effetti nocivi sulla salute dei bambini. Moltissime sono le possibili fonti di inquinamento: materiali da costruzione o da arredamento, mobili nuovi, tappeti e tappezzerie, e poi stampanti laser, impianti di riscaldamento, fornelli a gas, tanti prodotti per la pulizia della casa e per l'igiene personale, pesticidi, colle, vernici. Essenziale garantire una buona ventilazione degli ambienti domestici e scolastici, soprattutto durante le pulizie o dopo l'acquisto di mobili nuovi in truciolato e compensato e di tappeti. Importante limitare l'impiego di pesticidi e risciacquare le superfici su cui sono stati usati detersivi chimici.

L'inquinante più pericoloso però è il fumo di tabacco, anche quello passivo di seconda o terza mano: assolutamente vietato fumare in casa o in auto. Tosse, asma, otiti e infezioni respiratorie sono sicuramente più frequenti nei bambini esposti al fumo (che aumenta anche il rischio di morte in culla).



Anche l'inquinamento acustico è da evitare: oltre ad essere fastidioso può causare una riduzione della capacità uditiva anche in giovane età; giocattoli e videogiochi assordanti sono particolarmente dannosi: un ambiente di vita rumoroso può essere causa di stress, disturbi del sonno, cefalea e disturbi dell'apprendimento.