

## STUFE, CAMINETTI E TERMOSIFONI POSSONO A VOLTE MINACCIARE IL NOSTRO BENESSERE

# Ecco le tre regole per una casa ben riscaldata e senza pericoli!

Nelle prossime settimane il primo grande freddo, proveniente dall'Atlantico, si abatterà sull'Italia. Le temperature si abbasseranno notevolmente e quindi il riscaldamento domestico verrà acceso in tutte le case della Penisola. Stufe, camini e termosifoni possono a volte minacciare il nostro benessere. L'aria di casa può, infatti, essere ben più inquinata di quella esterna. I li-



velli di polveri sottili registrati fra le quattro mura superano anche di 40 volte la soglia massima consentita all'aperto. Gli esperti lo chiamano *inquinamento indoor*. Fumare in casa o cucinare spesso cibi alla brace aumentano il livello di inquinanti all'interno delle abitazioni. Ma anche il riscaldamento domestico può contribuire a rendere la casa una camera a gas. Ecco tre semplici norme da seguire per avere una dimora riscaldata e sicura:

**1. Attenzione a caminetti, stufe e forni a legna:** producono PM10, monossido di carbonio, idrocarburi policiclici aromatici (IPA) e polveri. È fondamentale verificare la manutenzione ed il corret-

to funzionamento di questi apparecchi. Se in casa avete un camino assicuratevi che la pulitura della canna fumaria sia stata effettuata correttamente.

**2. Arieggiare bene i locali:** ricordatevi di aprire le finestre anche durante la stagione fredda. Basta spalancarle per 3/4 minuti 2 o 3 volte nell'arco dell'intera giornata. Il ricambio dell'aria è fondamentale per prevenire la diffusione di inquinanti, agenti patogeni (virus o batteri) e muffe all'interno dell'abitazione.

**3. Mantenere la giusta temperatura:** tenere troppo alto il riscaldamento nuoce al benessere, oltre che al portafoglio. I valori ottimali del microclima domestico consigliati dal Ministero della Salute sono:

Temperatura 19÷22°C  
Umidità relativa 40÷50%  
Velocità dell'aria 0,10÷0,15 m/s  
Se l'aria diventa troppo secca è necessario umidificarla con appositi contenitori d'acqua posti sui caloriferi.

### SALUTE INTAVOLA

#### Cuore "sotto pressione"? Dite di no al sale di troppo

Il cuore è vera e propria pompa, che "fa circolare" il sangue in tutto il corpo. A volte capita che debba faticare di più, aumentando la pressione all'interno dei nostri vasi. Questa condizione, detta 'ipertensione arteriosa', causa danni all'apparato circolatorio. La pressione subisce variazioni evidenti a seconda dello stato di salute dei nostri vasi. Età e fattori genetici sono gli unici fattori di rischio fuori dal nostro controllo. Per il resto è colpa degli stili di vita errati, che degradano l'elasticità delle arterie e la fluidità del sangue. Adottare stili di vita corretti è il modo migliore per proteggersi. Evitate l'uso del sale come condimento e i cibi che contengono già molto sodio, come formaggi stagionati, carne in scatola, frutti di mare, dadi da brodo, salse pronte e salumi. Infine state alla larga da alcol e fumo aumentano il rischio di patologie coronariche.



### PICCOLI INCIDENTI

#### Ferite, prima regola disinfettare con cura

Nella vita di tutti i giorni capita di procurarsi piccole ferite. Molte volte non si è attrezzati a dovere per medicarle, oppure non si sa proprio come procedere. Il rischio è di peggiorare l'entità del danno e di causare infezioni. Nella maggior parte dei casi di lieve abrasione superficiale è sufficiente lavare con acqua e applicarvi del ghiaccio. Per le piccole ferite è sempre necessario, oltre alla pulizia, disinfettarle con cura. Attenzione però, perché va evitato l'alcol, che potrebbe aumentare innanzitutto il bruciore e non è molto efficace. L'acqua ossigenata o i comuni antisettici a base di cloro o iodio sono in grado di svolgere un ruolo nettamente più efficace. Una volta che la ferita è stata disinfettata è il momento di proteggerla, usando cerotti o garze sterili. Se è troppo profonda e non si riesce ad arrestare il sanguinamento è meglio rivolgersi al Pronto Soccorso.

### SALUTE E TECNOLOGIA



#### Mal di schiena? È colpa dello smartphone!

Scrivere un sms o postare un tweet può causare il mal di schiena. Lo sforzo di piegare il collo sullo smartphone aumenta la pressione esercitata sulla colonna vertebrale. A scoprirlo è stato un gruppo di ricercatori della New York Spine Surgery and Rehabilitation Medicine. Piegare la testa di circa 60 gradi per guardare lo schermo dello smartphone aggiunge circa 27 chilogrammi al valore della pressione sulla colonna vertebrale cervicale, la parte della spina dorsale sopra le spalle. Più si piega il collo e maggiore sarà la pressione. Bisogna sforzarsi a mantenere la giusta postura quando si utilizza lo smartphone. "Anche se è quasi impossibile evitare che le tecnologie causino questi problemi - hanno affermato gli scienziati - gli individui dovrebbero fare uno sforzo per guardare i propri telefoni con una spina dorsale neutrale ed evitare di passare molte ore con la testa curvata in avanti".