

## ARIA CONDIZIONATA IN CASA E NEI LUOGHI DI LAVORO: L'IMPORTANZA DI UN CORRETTO UTILIZZO

**Aria fresca e temperatura ideale, ma il danno è dietro l'angolo; pregi e difetti dell'elettrodomestico più utilizzato del momento: il condizionatore d'aria. Tre specialisti dell'Istituto Scientifico di Pavia dell'IRCCS Fondazione Maugeri spiegano come va utilizzata l'aria condizionata per evitare problemi respiratori e muscolari**

Contro il caldo afoso ogni soluzione è ammessa, prima fra tutte l'impiego di condizionatori d'aria: in casa, al lavoro, in auto, negli uffici e nei mezzi pubblici. Ma con moderazione e seguendo le giuste precauzioni. **Cefalee, contratture, raffreddori, fino a polmoniti e bronchiti** sono alcuni fastidiosi effetti collaterali che un uso improprio dell'aria condizionata potrebbe causare. Il dr. Stefano Nava, responsabile dell'U.O. di Pneumologia Riabilitativa, la dr.ssa Isabella Springhetti, responsabile dell'U.O. di Recupero e Rieducazione Funzionale, e il dr. Francesco Frigerio, fisico ambientale, tutti specialisti operativi presso l'Istituto Scientifico di Pavia dell'IRCCS Fondazione Maugeri, ci spiegano come dovrebbe essere regolata la temperatura negli ambienti chiusi per non incorrere in spiacevoli problemi di salute: **mantenere un clima costante e regolare in modo appropriato temperatura ed umidità** sono accorgimenti fondamentali.

Durante i mesi più torridi dell'anno, soprattutto per quanti rimangono in città, l'aria condizionata rappresenta un valido aiuto per sfuggire agli effetti del troppo caldo: eccessiva sudorazione, difficoltà a respirare, spossatezza. Ma in che modo i condizionatori possono essere alleati contro la calura e non fonte di ulteriori danni? "Le Linee Guida di Regione Lombardia e dell'ISPESL (Istituto Superiore Prevenzione e Sicurezza sul Lavoro) impongono di mantenere una differenza fra temperatura interna ed esterna non superiore a 15° - afferma il dr. Frigerio, fisico ambientale presso l'Istituto di Pavia dell'IRCCS Fondazione Maugeri -. Ciò che provoca la sensazione di afa e caldo in estate è l'umidità associata ad alte temperature; i condizionatori d'aria, infatti, creano un clima fresco perché tolgono l'umidità dall'aria, **ma l'umidità non andrebbe eliminata completamente**. L'ideale è che essa rimanga sempre in un intervallo compreso tra il 40 e il 60% in modo da non creare un clima troppo secco".

"L'umidità, di per sé, non è un male, anzi - afferma il dr. Stefano Nava -; il problema è l'eccesso o la mancanza di umidità in relazione alle temperature registrate. **A livello respiratorio i problemi che possono presentarsi sono di due ordini:** il passaggio in tempi brevi da temperature molto elevate a temperature molto più basse e l'eccessiva deumidificazione dell'aria. Nel primo caso, il passaggio rapido, ad esempio entrando ed uscendo da esercizi pubblici o dall'auto, senza il necessario adattamento, provoca **danni da raffreddamento**, dalle **bronchiti**, alle **polmoniti**. Su questo piano i soggetti più a rischio sono i malati respiratori cronici che sono più sensibili agli sbalzi di temperatura. Per ciò che riguarda l'umidità, un'aria troppo umida crea difficoltà respiratorie ed eccesso di secrezioni bronchiali, un'aria troppo secca crea secchezza delle fauci e quindi possibili mal di gola; in soggetti asmatici, può provocare broncospasmo e quindi causare crisi asmatiche. Il consiglio, dunque, è quello di regolare sempre con attenzione temperatura ed umidità. Un'ultima considerazione merita la differenza di sistemi di condizionamento: i moderni sistemi con filtri hanno minimizzato il rischio di veicolazione di batteri, di virus e patologie in genere. I vecchi sistemi con raccolta dell'acqua assorbita in vaschetta, presentavano invece questo ulteriore pericolo".

Le abitudini più scorrette sembrano essere quelle di mettersi vicini alle sorgenti di raffreddamento dell'aria sottoponendosi in tal modo a variazioni termiche improvvisi. "Il rischio più frequente è quello di sviluppare **contratture (rigidità, dolore)** localizzate, nelle aree sottoposte al getto diretto di aria fredda come spesso accade a livello di **collo, spalle, o schiena** - afferma la dr.ssa Isabella Springhetti -. In soggetti predisposti (immuno-compromessi), possono svilupparsi anche nevriti virali. Un altro inconveniente possibile, è il riacutizzarsi di **sinusiti croniche, con cefalea**. Infine, in soggetti allestiti, una temperatura troppo fredda può essere particolarmente dannosa perché tali persone non sono in grado di allontanarsi dalla fonte in autonomia o comunicare con chiarezza la sensazione di freddo: in questi casi temperatura non dovrebbe essere inferiore a 24°".



### **Alcuni utili accorgimenti:**

- In uffici, malls e centri commerciali, portare con sé sempre golfini o sciarpe da indossare all'interno
- Non stazionare mai vicino a bocchette di uscita dell'aria fredda
- Usando apparecchi di condizionamento portatili, dirigere il getto d'aria lontano dalle persone che soggiornano nel locale, soprattutto se anziani o non autosufficienti
- Ricordare che molti grandi anziani sono generalmente ipotermici e soffrono il freddo quanto il caldo; evitare variazioni termiche brusche è per essi particolarmente importante in quanto i meccanismi biologici di adattamento ai cambiamenti di temperatura sono meno efficienti che in giovani e adulti.

[www.fsm.it](http://www.fsm.it)