

SALUTE

Stressati dallo smog

Veleni di ogni genere all'attacco dell'apparato respiratorio

Piccoli accorgimenti per evitare

danni ai nostri bronchi:

mascherina, finestri chiusi

nelle code, niente sport in città

Colpi di tosse, starnuti, voci rauche; questi sono i «compagni» più tipici della stagione invernale. Una stagione che porta bronchiti, tracheiti, faringiti, non solo a causa del freddo, ma soprattutto per l'inquinamento che, durante l'inverno, raggiunge sempre più spesso livelli di guardia.

E' difficile immaginare quanta aria respiriamo nell'arco delle venticinque ore e parallelamente quante sostanze nocive inaliamo: se si potesse realizzare una piramide con 10-15 mila bottiglie, tutte da un litro, potremmo però farci un'idea di quello che ci nostri bronchi giorno che giorno.

Una massa enorme di ossigeno ed anidride carbonica che porta con sé anche tanti veleni: il piombo, il biossido di zolfo, il monossido di carbonio, il biossido di azoto e le particelle sospese (residui di polveri di combustione), che ogni giorno colpiscono il nostro apparato respiratorio compromettendone il normale funzionamento. I responsabili sono noti a tutti. Le fabbriche, che non sempre rispettano le imposizioni di filtri per limitare la fuoriuscita di elementi tossici dalle proprie ciminiere, gli impianti di riscaldamento delle case, le automobili, col traffico sempre più caotico.

Proprio a Milano, dove l'inquinamento atmosferico è un problema col quale si lotta giornalmente, si è svolta recentemente una conferenza dedicata al collegamento tra salute ed inquinamento, in particolar modo riferito all'apparato respiratorio.

Quella macchina perfetta che è il nostro corpo, attiva sempre, all'occorrenza, sistemi difensivi contro agenti esterni. Nei casi dei bronchi, una «vernice protettiva», il muco bronchiale, viene prodotto come barriera alle molecole tossiche ed eliminato tramite cellule, provviste di piccole ciglia in conti-

nuo movimento.

Quando però questo muco viene prodotto in abbondanza a causa di troppi agenti inquinanti, il movimento di queste ciglia viene fortemente rallentato, le sostanze non vengono smaltite, i bronchi di ammalano ed ecco la bronchite, la faringite, la tracheite.

La ripetizione di questo fenomeno porta alla cronicizzazione della malattia con conseguenze gravi, soprattutto nei soggetti a rischio come i bambini, gli asmatici, i fumatori, i bronchitici cronici ed i soggetti con una funzione polmonare già alterata.

Per diminuire i danni che l'inquinamento produce sul nostro apparato respiratorio, tenuto conto che ogni soggetto ha già una propria capacità di adattamento contro gli attacchi esterni, occorre una serie di accorgimenti a carattere collettivo e privato, sia di prevenzione che di cura.

A livello collettivo, occorre una più severa normativa per l'emissione di sostanze tossiche nell'aria; a livello personale occorre limitare il contatto con queste sostanze con piccoli accorgimenti, che sommati tra loro, possono alleviare notevolmente il super-lavoro dei nostri bronchi. Usare la mascherina, che almeno trattiene le particelle più grosse contenute nell'aria; respirare col naso (è un filtro in più verso i polmoni); non fare sport in città (il 15.000 litri d'aria respirata, radoppiano ed anche le sostanze tossiche); evitare di tenere i finestri aperti mentre si è in coda e ancor più spegnere l'auto quando la fila non permette spostamenti.

Per gli anziani e i bambini, la cosa migliore è evitare di uscire nelle ore di traffico intenso, soprattutto i bambini che, vista l'altezza, si trovano proprio a livello dei tubi di scappamento dei tubi

[Mariateresa Salvadori]

TERAPIE / I SUGGERIMENTI DI UN ESPERTO

Cure termali ma con giudizio

Un sicuro beneficio dalle inalazioni, cautela per gli asmatici



Al professor Luigi Allegra, direttore dell'Istituto di Malattie dell'Apparato Respiratorio della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano, il compito di rispondere ad alcune domande in tema di cura e prevenzione delle malattie dell'apparato respiratorio, causate da agenti esterni come l'inquinamento.

Quali possono essere le cure più indicate per queste malattie?

«Premettendo che non esiste un farmaco per i bronchi che permetta di eliminare il problema, esistono comunque validi rimedi curativi come i mucostatici che regolano l'attività protettiva del muco, i broncodilatatori che aiutano i bronchi ad aprirsi e funzionare meglio e gli antibiotici, che assunti per brevi periodi permettono di eliminare i batteri che aggressione le vie aeree».

Le cure termali possono essere un valido rimedio alternativo ai farmaci?

«Le cure termali sono realizzate con acque contenenti molecole solforate, più precisamente idrogeno solforato, un potentissimo mucostatico con notevoli proprietà antiossidanti. Inalare questo tipo di acqua ha due principali effetti: il primo è di rendere fluide secrezioni troppo dense, favorendone l'espulsione e la normalizzazione, il secondo, ora allo studio, è il potere antiossidante. Gli ossidanti sono i nemici e amici delle nostre cellule: amici quando, in piccole quantità, hanno il compito di distruggere i batteri, nemici in grosse quantità perché deteriorano la nostra pelle sia all'esterno (invecchiamento precoce, rughe, ecc.) che all'interno (deterioramento delle pareti polmonari)».

Ci sono controindicazioni o è un rimedio valido per tutti?

«Purtroppo c'è ancora troppo empirismo, spesso vengono mandati alle terme pazienti che non hanno un effettivo bisogno perché si rilasse ancora, comunemente, che questa cura sia un rimedio universale alle varie malattie respiratorie. Questo è vero solo in parte perché, se un bronchitico o un soggetto debole a livello respiratorio può trarne un sicuro beneficio, è ugualmente vero che alcuni tipi di asmatici possono risentirne. In queste acque infatti, molto spesso la concentrazione salina è troppo elevata e questo, negli asmatici, può provocare una accentuazione della malattia. Per non incorrere in questi pericolosi errori occorre un accurato controllo sul paziente ed una specifica cura termale da seguire».

Le cure termali possono inserirsi anche in un contesto di prevenzione? «Vista l'attività antiossidante rilevata, questo tipo di cura può certamente avere valore preventivo. Chi accusa facili irritazioni all vie aeree non trarrà sicuramente beneficio come è stato analizzato da recenti studi statistici».

Per quanto tempo questo effetto anti-ossidante può difendere l'organismo? «Ha un effetto molto prolungato anche se non risolve per sempre il problema. Già l'abbassamento del livello iniziale degli ossidanti mantiene il beneficio per un certo periodo di tempo. Sia poi al medico ed al paziente decidere la cadenza, più o meno stagionale, per dare un supporto continuo di difesa all'organismo».

[m. s.]