

L'inquinamento domestico o indoor

Solitamente, quando si parla di inquinamento dell'aria, si intende la presenza di elementi nocivi nell'aria che respiriamo all'aperto. In realtà, esiste anche l'**inquinamento domestico**, che può avere effetti molto dannosi sulla salute.

L'inquinamento indoor si definisce come la «modificazione della normale composizione o stato fisico dell'aria atmosferica interna, dovuta alla presenza nella stessa di una o più sostanze in quantità o con caratteristiche tali da alterare le normali condizioni ambientali e di salubrità dell'aria stessa e tali da costituire un pericolo [...] per la salute dell'uomo» (Ministero della Salute).

Per contrastare le emissioni è bene ventilare spesso i locali o ricorrere ad alcune piante in grado di metabolizzare sostanze chimiche pericolose presenti nell'aria. Le cause dell'inquinamento domestico sono legate alle caratteristiche dell'edificio e alle abitudini di chi vi abita.

Principali fonti e agenti di inquinamento domestico (Ministero della Salute)

<i>Fonti</i>	<i>Inquinanti</i>
Processi di combustione a gas o carbone per riscaldare e/o cucinare, camini e stufe a legna, gas di scarico veicoli	Prodotti di combustione (CO, Nox, SO ₂ , particolato)
Materiali da costruzione e isolanti	Amianto, fibre vetrose artificiali, particolato, radon, agenti biologici (per presenza umidità e/o polvere)
Materiali di rivestimento e moquette	Formaldeide, idrocarburi volatili (COV) e agenti biologici (per presenza umidità e/o polvere)
Arredi	Formaldeide, idrocarburi volatili (COV) e agenti biologici
Liquidi e prodotti di pulizia	Alcoli, fenoli, idrocarburi volatili (COV)
Fotocopiatrici	Idrocarburi policiclici, idrocarburi volatili (COV), formaldeide, CO, particolato fine
Impianti di condizionamento	CO ₂ e idrocarburi volatili (per scarso numero di ricambi o eccesso di riciclo); agenti biologici (per mancanza di pulizia/manutenzione)
Polveri	Agenti biologici (allergeni indoor, acari)
Individui	CO ₂ e agenti biologici (batteri, virus, ecc.)
Animali	Allergeni indoor (peli, ecc.)
Sorgenti naturali (lave, tufi, graniti, ecc.)	Radon



Solventi, vernici, collanti, usati per le finiture dei mobili possono sprigionare emissioni nocive (benzene, ad esempio, e formaldeide).



Nocivi possono essere anche **detersivi**, cere, **spray** e prodotti per l'igiene, insetticidi, moquette. Per contrastare le emissioni inquinanti è bene ventilare spesso i locali o ricorrere ad alcune piante, in grado di metabolizzare sostanze chimiche pericolose presenti nell'aria.



Caldaie, stufe e caminetti possono rilasciare il **monossido di carbonio**, un gas inodore, incolore, insapore, altamente tossico per l'organismo. Per evitare i rischi legati all'assunzione di monossido di carbonio è molto importante la manutenzione di stufe e camini.



Un altro gas particolarmente nocivo per la salute è il **radon**. Si tratta di un gas radioattivo di origine naturale, inodore, incolore e insapore che si trova principalmente nei locali, specie quelli a diretto contatto con il suolo, come cantine, taverne, garage. Anche per evitare i rischi legati alla concentrazione di radon nell'aria, è importante areare spesso i locali.

10 regole per conservare una buona qualità dell'aria negli ambienti domestici (da seguire e, eventualmente... da suggerire ai genitori)

1. Ventilare regolarmente gli ambienti domestici almeno una volta al giorno, per un minimo di 20 minuti. È preferibile areare la casa nel pomeriggio.
2. Durante la cottura dei cibi in cucina usare la cappa, preferendo quelle con aspirazione mediante ventola meccanica e filtri. Cambiare periodicamente i filtri.
3. Areare la casa durante e dopo le attività domestiche di pulizia, lavaggio e stiratura, o di bricolage, verniciatura, incollaggio, utilizzo di solventi, disinfettanti e/o disinfestanti.
4. Pulire i tappeti con l'aspirapolvere almeno una volta alla settimana. Pulire periodicamente anche divani, tende, materassi e arredi in tessuto.
5. Evitare, se possibile, l'utilizzo di deodoranti e profumanti dell'ambiente quali spray, incensi e candele.
6. Evitare, se possibile, di utilizzare caminetti, stufe a legna o a pellet come fonte principale di riscaldamento. In particolare, evitare caminetti o stufe a sistema «aperto», non sigillate e senza ricambio d'aria con l'esterno.
7. Evitare condizioni microclimatiche estreme nelle abitazioni: controllare che la temperatura e l'umidità dell'aria non siano eccessivamente elevate né eccessivamente basse.
8. Evitare di fumare in casa.
9. Può essere utile l'impiego di purificatori meccanici.
10. Non scordarti di uscire di casa ogni tanto! Stare all'aperto e camminare sono attività semplici e salutari. È preferibile trascorrere il tempo fuori casa in parchi e zone verdi della città, oppure nei boschi e in campagna.

