

# BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 9 MAGGIO 2013

a cura di STEFANO TAMBURINI

## IL PUNTO

L'aria fresca è un diritto mica una droga

**P**repariamoci alla disfida del telecomando o della manopola. L'arrivo del caldo vero e la conseguente doverosa ricerca di un po' di aria fresca, scatenerà la solita ondata di incomprensioni e anche qualche lite, specie negli uffici. Purtroppo è un rituale, qualche volta scatenato da problemi reali di salute, molto più spesso da scarsa conoscenza dei benefici dell'aria condizionata e talvolta anche da atteggiamenti integralisti come quelli di un noto geologo prestatario per qualche tempo alla presidenza di un Parco naturale che non molti anni fa definì quelli che cercavano solo un po' di refrigerio dei «drogati dell'aria condizionata».

Oggi vogliamo aiutarvi a capire che un impianto di condizionamento d'aria - ovviamente ben efficiente - non è da demonizzare. Certo, anche qui serve il buonsenso: trasformare una stanza in un frigorifero rischia di regalarvi brutte sorprese al momento di tornare alla temperatura reale, lo sbalzo potrebbe creare i presupposti per un malore o comunque uno stato di disagio. Al contempo, con 30 gradi all'esterno tentare di cavarsela con due finestre aperte non ha alcun senso: può creare un minimo di buone sensazioni negli attimi iniziali a chi si trova nelle immediate vicinanze ma dopo sarà peggio, molto peggio. E non solo per le ascelle pezzate e per i conseguenti effluvi: lavorare al caldo, con alti tassi di umidità può provocare malesseri e comunque abbassa anche la produttività.

Insomma, il mondo ha fatto progressi anche per farci stare meglio. Tranquilli, non ci sono «drogati dell'aria condizionata», semmai solo fanatici del salutismo intollerante.

@s\_tamburini  
CRIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperto: «Fa sicuramente bene se utilizzato con intelligenza e ci sono persone che proprio non devono farne a meno»

## di Brunella Gasperini

■ Aria condizionata sì, aria condizionata no. La questione si ripresenta puntualmente all'arrivo del caldo: da una parte i *salutisti tout court* che vedono nel condizionatore un nemico del benessere, dall'altra quelli che non vogliono rinunciare a questo comfort ritenendolo un alleato indispensabile contro l'afa. Una disputa che si accende soprattutto negli ambienti di lavoro, nelle situazioni in cui ci si trova a dover condividere spazi e aria, ognuno con le proprie ragioni. Una faccenda controversa ancora irrisolta nel nostro Paese, ma non in altri dove il condizionamento dell'aria è consuetudine ormai assimilata.

La domanda principale riguarda comunque la salute. Gli studi a riguardo indicano che l'aria filtrata artificialmente è salubre, aiuta il sistema di termoregolazione dell'organismo, favorisce il benessere persino sul lavoro, influenzando positivamente sul rendimento, la prontezza dei riflessi e la concentrazione. Ma gli stessi studi avvertono che un uso inadeguato ed eccessivo può essere dannoso per la salute e per le prestazioni, aumentando per esempio il numero di errori commessi durante l'attività lavorativa.

Ora stanno nascendo alternative ecologiche all'aria condizionata (come il teleraffreddamento), però in Italia queste tecniche innovative non sono ancora molto utilizzate. Il condizionatore resta dunque il sistema più diffuso e popolare per vincere i disagi causati dall'aumento della temperatura.

È dimostrato infatti che il caldo eccessivo e l'umidità incidono negativamente sulla salute, sul tono generale di benessere e anche sull'umore, addirittura aggravando ansia e depressione. Conciliare l'afa con lavoro,



## Il condizionatore? Non è il demonio, anzi ma a patto che...

impegni quotidiani e sonno non è cosa facile. «Tutte le temperature eccessive, sia le alte sia le basse, determinano uno sforzo di adattamento del nostro corpo che, soprattutto nelle persone più fragili (bambini, anziani e malati) può provocare disturbi importanti e, nel caso delle cosiddette ondate di calore, determinare problemi anche gravissimi» spiega il professor Walter Ricciardi, direttore dell'Istituto di Igiene dell'università Cattolica di Roma e coordinatore del *Rapporto osservasalute 2012*, presentato al Policlinico Gemelli in questi giorni.

**Allora il nostro organismo non è programmato per adeguarsi alle temperature più elevate?**

«In condizioni di normalità si adatta piuttosto bene ai cambi di temperatura, ma oltre certi limiti le conseguenze sul funzionamento nelle attività di vita o di lavoro possono essere sicuramente negative».

**Per fronteggiare il caldo eccessivo, l'aria condizionata fa bene o fa male?**

«Sicuramente bene, se usata con intelligenza. È stata l'innovazione tecnologica che ha determinato i più ampi vantaggi in termini di qualità di vita e produttività lavorativa nella storia moderna, in particolare nei Paesi con clima tipicamente continentale o tropicale, dove le temperature estive possono essere elevatissime e in cui la sensazione di malessere è aggravata dall'eccessivo tasso di umidità».

Particolare attenzione per gli allergici (se i filtri non sono correttamente gestiti) e per chi ha vulnerabilità respiratorie

sivo tasso di umidità».

**Per chi è indispensabile? Per chi invece è dannosa?**

«Indispensabile direi solo per gli anziani durante le ondate di calore e per i pazienti gravi in ospedale. Ma il crescente utilizzo, anche in Paesi dal clima temperato come il nostro o in Nord Europa, è favorito dall'elevazione progressiva della temperatura terrestre e determina una qualità di vita sicuramente superiore, particolarmente per il riposo e il sonno notturno. Può essere talvolta dannosa, nei soggetti

ipersensibili, per motivi allergici (quando i filtri non sono correttamente gestiti) o nelle persone suscettibili a raffreddamento per vulnerabilità respiratorie o nel sistema di termoregolazione».

**Cosa vuol dire farne un utilizzo corretto?**

«Non esagerare mai con le basse temperature e con la velocità dell'aria. Idealmente la temperatura non deve mai essere eccessivamente più bassa di quella esterna (esempio fuori 35°, dentro 20°), ma tale da garantire una buona qualità della permanenza nell'ambiente di vita o di lavoro ed evitare gli sbalzi di temperatura e di umidità che possono verificarsi quando si passa dall'ambiente condizionato a quello esterno. Il flusso d'aria non deve essere troppo forte (dovrebbe essere quasi impercettibile) e mai indirizzato direttamente contro il corpo umano».

**Casa, auto, ufficio. In quali situazioni è più consona?**

«In tutte, se utilizzata in modo corretto. I suggerimenti precedenti valgono ancor di più in auto, dove il rischio di sbalzi di temperatura (entrando e uscendo dalla macchina) e di un flusso d'aria troppo forte e diretto verso specifiche parti del corpo, è molto frequente».

**Quali sono i rischi per la salute se non se ne fa un uso corretto?**

«I disturbi più frequenti sono raffreddamento, dolori articolari-muscolari, cervicali, allergie, cefalea, irritazione oculare».

**Si può dire che i problemi legati alla qualità dell'aria in ambienti chiusi (soprattutto uffici) sono da imputare in buona parte a un'inadeguata o inesistente manutenzione dell'impianto di condizionamento?**

«Se c'è l'aria condizionata, sì. Un condizionatore non tenuto in modo efficiente può portare un accumulo di insetti e microrganismi dannosi. La manutenzione corretta dell'impianto è una condizione necessaria e non derogabile per il benessere e la sicurezza delle persone. Ma contano anche l'affollamento e l'igiene ambientale».

CRIPRODUZIONE RISERVATA

# Ma tu, quanto ami l'aria condizionata?

Rispondi alle domande, segui il percorso e scopri se non puoi farne a meno, se il tuo è amore-odio o proprio non ti va

