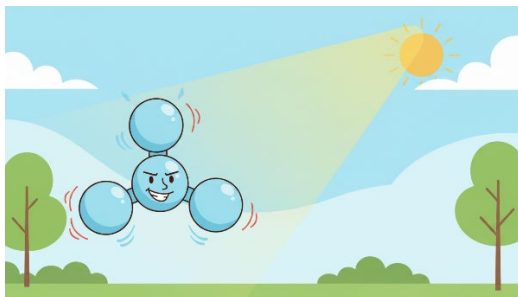


## UN NEMICO INVISIBILE PER I PAZIENTI ALLERGICI: L'OZONO!



Se soffri di **allergie o asma**, probabilmente hai già il tuo "radar" ben sintonizzato sui pollini primaverili e sulle graminacee. Ma quando arriva l'estate, le temperature si alzano e le ondate di caldo africano prendono il sopravvento, entra in gioco un alleato inaspettato del tuo malessere, un nemico invisibile che non fa starnutire, ma che toglie il fiato: l'ozono troposferico.

Ecco tutto quello che devi sapere per proteggere le tue vie respiratorie durante la stagione più calda dell'anno e goderti l'estate senza brutte sorprese.

### **Il Dottor Jekyll e Mr. Hyde dell'atmosfera**

L'ozono è un gas dai due volti. Probabilmente hai già sentito parlare del famoso "buco nell'ozono" e sai che questo gas è preziosissimo. Ed è vero! Il 90% dell'ozono si trova nella stratosfera (a decine di chilometri sopra le nostre teste) dove si comporta come un meraviglioso scudo protettivo, bloccando i raggi ultra-violetti più dannosi del Sole e rendendo possibile la vita sulla Terra.

Ma c'è un restante 10% che si forma proprio qui, a livello del suolo, nello strato di aria che respiriamo tutti i giorni. Ed è qui che l'ozono si trasforma in Mr. Hyde. Non viene emesso direttamente dai tubi di scappamento o dalle ciminiere, ma nasce da una "ricetta" estiva letale: l'incontro tra inquinanti (come i gas di scarico delle auto), forte luce solare e temperature roventi. Questo mix lo trasforma in un gas fortemente ossidante, un vero e proprio "cerino" per le vie respiratorie.

### **Perché chi è allergico deve fare molta attenzione?**

Se hai un sistema respiratorio già sensibile, irritato o reattivo a causa di riniti, asma o allergie, l'ozono è la classica goccia che fa traboccare il vaso. Respirare aria con un'alta concentrazione di questo gas provoca: Irritazione intensa a gola e occhi (bruciore e secchezza). Tosse stizzosa e fiato corto. Una fastidiosa sensazione di "fame d'aria" e riduzione della funzionalità polmonare.

Quando le centraline ambientali superano la soglia di allarme dei 240  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ , l'impatto sui polmoni di un soggetto allergico può essere immediato.

### Il Tuo Piano d'Azione Estivo

Per un paziente allergico, difendersi dall'ozono non significa rinunciare all'estate, ma imparare a gestire l'orologio. L'ozono ha una debolezza: segue il ritmo del sole. Raggiunge il suo apice nel pomeriggio e svanisce gradualmente con il calare delle temperature e del buio.

Ecco 4 regole d'oro per respirare a pieni polmoni:

1. Cambia i tuoi orari. Il picco di ozono si verifica tra le 13:00 e le 19:00. Se puoi, organizza le tue uscite, le commissioni o le passeggiate al mattino presto o la sera tardi, quando l'aria è più pulita.
2. Riposa di pomeriggio. Dimentica la corsa o la ginnastica al parco alle 18:00. L'attività fisica intensa ti costringe a respirare profondamente, portando enormi quantità di ozono irritante dritti nei tuoi polmoni infiammati.
3. Mai aprire le finestre nelle ore più calde. Arieggia la casa al mattino e chiudi tutto nel primo pomeriggio. Un condizionatore (con filtri ben puliti!) è un alleato prezioso per mantenere l'aria interna sicura.
4. Tieni d'occhio il nostro **Bollettino del Polline**: se annuncia l'aumento delle conte, passa in modalità "difesa" e resta al chiuso.



*Renato Ariano*