

Un occhio al tempo

Le condizioni del tempo influiscono sulla concentrazione dei pollini nell'aria: quest'ultima aumenta nelle giornate ventose, ma anche quando vi è un clima caldo (25°-30° C) e con un'umidità relativa del 60-90%. Nelle ore centrali della giornata: meglio evitare passeggiate ed escursioni tra boschi e prati, soprattutto se la giornata è particolarmente soleggiata, ventosa e con tempo asciutto. Nelle prime ore del mattino o in tarda serata: è il momento ideale per concedervi una passeggiata e, è proprio il caso di dirlo, una boccata d'aria.

Attenzione anche in casa

- Meglio dormire con le finestre chiuse, impedendo ai pollini di entrare in camera da letto e di disturbare il vostro sonno.
- Al mattino riponete il cuscino in un armadio: eviterete così che eventuali pollini presenti in camera possano posarvi e darvi poi fastidio durante la notte.
- Per il ricambio di aria aprite le finestre tra le 22.00 e le 04.00 o nelle primissime ore del mattino, mai al calare del giorno: in queste ore, infatti, la concentrazione di pollini nell'atmosfera è al massimo.
- Utilizzate un climatizzatore provvisto di un apposito filtro (HEPA) in grado di trattenere i pollini: vi aiuterà a mantenere l'ambiente libero dai pollini.
- In automobile meglio tenere i finestrini chiusi ed inserire nel circuito di areazione un apposito filtro che trattiene i pollini anche se il veicolo è già provvisto di climatizzatore.
- Evitate di parcheggiare l'auto sotto gli alberi: in questo modo terrete lontani eventuali pollini che potrebbero entrare nell'abitacolo e provocare sintomi fastidiosi.
- Se il prato ha bisogno di una regolata, è meglio non tagliare l'erba nei periodi di impollinazione. Se a tagliare l'erba sono i vicini, non sostate nelle vicinanze oppure usate adeguate mascherine protettive.
- Nel periodo in cui i sintomi sono più insistenti, sarebbe meglio fare la doccia e lavare i capelli tutti i giorni, per evitare che i residui di polline rimasti nei capelli si trasferiscano poi sul cuscino e vi infastidiscano durante il sonno.

Attenzione particolare si sta dando negli ultimi tempi anche al verde pubblico, in particolare alle strategie da utilizzare nell'allestimento di verde in aree urbane, al fine di evitare piante particolarmente allergizzanti come pini e cipressi che nella nostra regione sono prevalenti.

È necessario individuare attraverso la conoscenza dell'ambiente che ci circonda e dei suoi cicli naturali, le migliori strategie da mettere in atto a partire dalla progettazione degli spazi pubblici e privati, dei giardini scolastici e del territorio, in modo da mitigare i fattori di rischio per allergie ed asma, patologie che nel nostro paese risultano la terza causa di malattia cronica.

Mercoledì 21 marzo, in occasione della Giornata nazionale del polline, **presso gli ospedali** di Perugia (Santa Maria della Misericordia), Terni (Santa Maria), Città di Castello (Nuovo ospedale), Nuovo ospedale comprensoriale di Gubbio, presidio ospedaliero Narni-Amelia, Ospedale di Spoleto, **verrà distribuito da Arpa Umbria un opuscolo informativo** sui problemi sanitari e ambientali derivanti dai pollini.

