



Giovanni Agnesod
Alessandro Cipriani
Andrea Rotta
Fabrizio Zanetti

Vivere uno stile di vita più naturale e sano è possibile!

Contiene consigli preziosi anche
per la qualità dell'aria in casa.

stile  naturale

stile  naturale

COS'È STILE NATURALE?

Stile Naturale è un blog e un movimento di persone con una visione green.

Tutto è cominciato con un blog (www.stilenaturale.com) che conta centinaia di articoli e guide che danno preziosi consigli su come vivere in maniera più ecosostenibile e in armonia con la natura.

Registra oltre 550.000 visitatori all'anno, ma l'impatto non era abbastanza per una vera rivoluzione green. Così Fabrizio Zanetti, il suo fondatore, ha deciso che Stile Naturale doveva diventare qualcosa di più grande.

Fabrizio Zanetti, che da anni produceva detersivi naturali delicati sulla pelle ed ecosostenibili, a marchio Verdevero, ha riunito una serie di partner con una visione green come la sua.

Il gruppo, ha debuttato per la prima volta con un progetto comune durante la fiera "Fa la cosa giusta!" a Marzo 2020 a Milano.

Hanno mostrato il loro impegno per salvaguardare l'ambiente e come i loro prodotti a basso impatto ambientale possono sostituire quelli usati comunemente. Sono stati educati moltissimi ragazzi delle scuole sul tema dell'ecosostenibilità.

Stile Naturale vuole lasciare un segno indelebile nelle persone, portandole a capire che è possibile vivere più in sintonia con l'ambiente e rispettarlo.

Sotto la bandiera di Stile Naturale si riuniranno tutte le persone che hanno una visione green del mondo: persone attente all'ambiente, che amano l'aria aperta e vogliono avere uno stile di vita naturale che impatti meno possibile sulla Terra che ci ospita.



PERCHÉ QUESTO LIBRETTO?

Queste pagine sono state scritte con l'intento di far sapere a più persone possibili come si può vivere impattando meno sull'ambiente. In tutto questo è fondamentale vivere in una casa salubre, visto che mediamente passiamo oltre l'80% del nostro tempo al chiuso, in casa o in ufficio.

In questo libretto troverai quindi:

- Una panoramica sul problema del comfort abitativo, fatta dal Dott. Giovanni Agnesod, dell'Arpa (Agenzia regionale della protezione ambientale) della Valle D'Aosta.
- Il decalogo per vivere la vita con uno stile più naturale (a cura di Fabrizio Zanetti)
- Un report sulla qualità dell'aria in casa: cos'è importante monitorare, quali sono le conseguenze di un ambiente poco salubre e quali le strategie per evitarlo. A cura dell'Ing. Andrea Rotta (SmartHome), Dott. Giovanni Agnesod (Arpa Valle d'Aosta), Dott. Alessandro Cipriani (AUSL Valle d'Aosta). Con relative biografie

SENSIBILITÀ AMBIENTALE E COMFORT ABITATIVO

A cura di Giovanni Agnesod, dell'Arpa della Valle D'Aosta

Quali aspetti determinano la qualità dell'aria di una casa?

La valutazione della qualità dell'aria all'interno degli edifici è un terreno d'azione di grande attualità. Mentre alcuni temi ambientali fin dall'inizio hanno posto al centro dell'attenzione la dimensione indoor, anche rispetto a riferimenti normativi specifici, come nel caso della rumorosità ambientale, dei campi elettromagnetici, del radon, le attività sull'inquinamento atmosferico - uno dei campi di più intenso coinvolgimento delle Agenzie per la Protezione dell'Ambiente - si sono sviluppate e strutturate in modo sistematico sull'ambiente esterno. Questo può essere collegato alla grande variabilità delle condizioni caratterizzanti gli interni degli spazi abitativi: il piano dell'edificio, le dimensioni della stanza, i materiali utilizzati per gli arredi, le modalità di ricambio aria..., e anche - in misura in certi casi ancora maggiore - ad aspetti connessi allo stile di vita degli occupanti: la cura nella pulizia dei locali e i prodotti utilizzati, l'eventuale presenza di fumatori, l'utilizzo di stufe e caminetti e le loro caratteristiche, la presenza di muffe...



Quanto è importante il tema dell'aria salubre in casa?

Tutti questi fattori portano ad una obiettiva difficoltà di individuare indicatori finalizzati ad una lettura di insieme della situazione, e all'assenza di una normativa specifica in materia di inquinamento dell'aria indoor. In ogni caso, trascorrendo le persone mediamente all'interno di edifici oltre l'80% del proprio tempo, il tema diventa sempre più sentito.

A testimonianza dell'attenzione in atto da parte del Sistema Nazionale per la Protezione dell'Ambiente - ISPRA e Agenzie - va il rapporto "Elementi metodologici per una valutazione multisorgente dell'esposizione a inquinanti chimici in ambienti indoor in aree di particolare rilevanza ambientale", a cura del GdL SNPA Salute e Ambiente, approvato a maggio 2019 e collegato alla crescente attività sui territori.

Anche le esperienze di "citizen science", basate sul coinvolgimento diretto dei cittadini nelle attività di monitoraggio, con attenta regia e supervisione da parte degli organizzatori, trovano in questo ambito utile applicazione. Esse infatti ricordano l'acquisizione di informazioni nella variabilità dei contesti alla necessaria sensibilizzazione delle persone, in pochi casi come in questo, protagonisti diretti - attori e soggetti agli impatti - delle dinamiche in gioco.

03/02/2020
Giovanni Agnesod
ARPA Valle d'Aosta

Fabrizio Zanetti, fondatore di Verdevero e di Stile Naturale ha creato un decalogo con una serie di comportamenti da tenere per avere uno stile di vita più naturale:

1. Compra prodotti biologici, direttamente dal produttore, dal mercato equo e solidale, Veg, Vegan. Questo è la tipica azione che serve a non sfruttare il nostro pianeta più del dovuto.
2. Fa molta attenzione al pesce che acquista. Bisogna evitare il pesce da allevamenti intensivi o da pesca illegale. Il mare è troppo sfruttato e sta velocemente morendo. Se muoiono gli oceani moriamo tutti perché è il più grosso polmone del nostro pianeta. Sapevi che il plancton produce il 50% dell'ossigeno della Terra?
3. Se acquista carne la acquista al mercato, direttamente dall'allevatore che gli può garantire la provenienza e il tipo di alimentazione degli animali. No assoluto agli allevamenti intensivi.
4. Non guarda molta TV e di sicuro evita programmi trash e demenziali, che purtroppo ci sono a tutte le ore sulle emittenti italiane.
5. Legge molto, si in forma, segue gruppi Fb in cui può avere le informazioni importanti per capire come vivere meglio, cosa comprare e da chi.
6. È attenta alla cura del corpo, ed usa cosmetici naturali e non petrolchimici. Sceglie attentamente i prodotti per la cura personale, non si accontenta del prodotto del supermercato con ingredienti sconosciuti ma vuole conoscere cosa si mette addosso e cosa usa per prendersi cura dei suoi figli.
7. Legge libri di crescita personale e frequenta anche corsi sul tema. Cerca costantemente di migliorare se stessa, perché è da qui che passa il miglioramento del mondo.
8. È molto attenta all'abbigliamento. Al materiale dei capi, e alla zona di produzione. L'industria tessile infatti è un'altra fonte di enorme inquinamento.
9. Presta attenzione al packaging dei prodotti che acquista. Per evitare di produrre inquinamento inutile. In generale è sempre molto attenta a qualsiasi tipo di speco.
10. Se può sta all'aria aperta, predilige passeggiate e vacanze rilassanti in mezzo alla natura.



Stile Naturale presenta

SENSIBILITÀ AMBIENTALE E COMFORT ABITATIVO

Vivi in un ambiente dove l'aria è sana, pulita e salubre?

Un manuale di veloce consultazione con le risposte ai vostri dubbi

- Quello che c'è da sapere sulla qualità dell'aria
- Come accorgersi di eventuali pericoli
- Cosa fare, cosa non fare
- A chi chiedere aiuto

Comitato scientifico curatore dell'edizione:

- Dott. Giovanni Agnesod *Arpa Valle d'Aosta*
- Dott. Alessandro Cipriani *AUSL Valle d'Aosta*
- Ing. Rotta Andrea *Libero professionista*

L'impegno nella cultura della prevenzione

STILE NATURALE vuole promuovere la cultura della sensibilità ambientale e comfort abitativo attraverso fiere, convegni, workshop e guide come questa, per iniziare a sensibilizzare le persone a vivere in ambienti dove l'aria è più sana, pulita e salubre, adottando quei comportamenti virtuosi che permettono di vivere meglio e non ammalarsi più.

Questo impegno vuole essere il contributo ad un concreto miglioramento delle condizioni di vita negli ambienti chiusi, che attraverso interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria permettono di aumentare il valore del patrimonio esistente determinando un sensibile miglioramento delle condizioni climatiche.

"FA' LA COSA GIUSTA!" è la fiera sul consumo etico a Milano il 6-7-8 marzo, in cui STILE NATURALE inizierà un lungo percorso educativo sulla sensibilità ambientale e comfort abitativo.

In un paese dove il patrimonio immobiliare è vetusto e rappresenta oltre il 35% dei consumi energetici e quindi delle emissioni inquinanti, preme l'esigenza di accelerare sul processo decisionale, che permetterà a questo paese di valorizzare il patrimonio immobiliare, ridurre i consumi e migliorare le condizioni di vita all'interno delle abitazioni, attraverso adeguati strumenti e servizi.

Questo manuale si propone come strumento di veloce e facile consultazione, affinché i cittadini siano informati e coinvolti nella conoscenza di questo problema. Perché respirare aria sana, pulita e salubre è prima di tutto un fatto di educazione.

Anche la tua.

INDICE

- 10 PREMESSA
- 11 LA QUALITÀ DELL'ARIA
- 11 L'INQUINAMENTO INDOOR
- 12 LE FONTI DI INQUINAMENTO
- 13 PERCHÉ CI SI AMMALA ALL'INTERNO DEGLI AMBIENTI
- 14 EFFETTI SULLA SALUTE UMANA
- 15 LE SOSTANZE INQUINANTI
- 17 LA MUFFA: L'INSIDIOSA NEMICA
- 19 I DETERSIVI: PERCHÉ USARE DETERSIVI NATURALI?
- 23 ARCHITETTI, INGEGNERI E TECNICI COME MEDICI
- 24 COME ARIEGGIARE GLI AMBIENTI CHIUSI
- 25 COME RIDURRE LA SPESA ENERGETICA: EFFICIENTAMENTO
- 26 IL CAMBIO DEI SERRAMENTI PUÒ ESSERE UN DANNO: PERCHÉ?
- 27 CONTROLLA SEMPRE TEMPERATURA E UMIDITÀ: PERCHÉ?
- 28 CONTROLLO DEGLI IMPIANTI
- 28 LE DETRAZIONI FISCALI
- 29 LA CARTELLA CLINICA DI CASA TUA: IL LIBRETTOCASA
- 29 DECALOGO RIGUARDANTE LA SENSIBILITÀ AMBIENTALE E COMFORT ABITATIVO
- 30 BIOGRAFIE DEGLI AUTORI



PREMESSA

Gli studi sulla qualità dell'aria venivano identificati, fino a qualche anno addietro, con l'analisi di problemi inerenti all'inquinamento atmosferico, argomento che, fino agli inizi degli anni '70, polarizzava quasi esclusivamente l'interesse nel settore sia da parte della comunità scientifica che dell'opinione pubblica e verso il quale erano conseguentemente indirizzati la maggior parte delle ricerche e degli interventi normativi in merito predisposti.

Riguardo a tale forma di inquinamento, pertanto, parecchie nazioni dispongono già da tempo di sistemi per l'identificazione ed il controllo su vasta scala delle sorgenti inquinanti, al fine di limitare i danni alla salute umana, oltre che alla biosfera in generale, e delle relative normative in materia.

Tuttavia è ormai provato come l'esposizione alle sostanze inquinanti tossiche e radioattive aerodisperse negli ambienti confinati, industriali e non, risulti generalmente superiore rispetto a quella relativa agli inquinanti presenti nell'atmosfera.

Ciò nonostante le normative richiedono, nell'ambito di tale tipo di ambienti, controlli severi solo per quelli aventi carattere industriale (che comportano i cosiddetti rischi "professionali", che interessano categorie ben definite di lavoratori addetti a particolari attività), rivolgendo minore attenzione a quelli adibiti ad attività di vita e di lavoro (comunemente definiti indoor) quali abitazioni, scuole, ospedali, uffici, edifici pubblici, mezzi di trasporto, ecc..

Tuttavia si è constatato, invece, come l'inquinamento presente in tali ambienti, dovuto alle sostanze emesse da sorgenti sia interne (strutturali o relative agli occupanti), che esterne all'ambiente stesso, sia tutt'altro che trascurabile, ed i rischi presenti per gli occupanti risultino dello stesso ordine di grandezza di quelli riscontrati negli stabilimenti industriali.

In genere si designa con il termine inquinamento indoor tale particolare forma di inquinamento che interessa l'aria e, più in generale, l'ambiente interno dei luoghi confinati nei quali si svolgono attività umane, anche a carattere di svago o di riposo, ossia quei luoghi destinati alla permanenza, anche breve, ma ripetuta, di persone.

LA QUALITÀ DELL'ARIA

Gli individui che vivono al giorno d'oggi alle nostre latitudini trascorrono, nella maggior parte dei casi, oltre il 90% della propria giornata in un ambiente confinato.

L'esposizione all'inquinamento dell'aria indoor è pertanto preponderante rispetto a quello outdoor, nonostante l'opinione pubblica abbia una sensibilità e un'informazione maggiore rispetto alle problematiche collegate all'inquinamento ambientale inteso come "ambiente outdoor".

La qualità dell'aria interna ad un ambiente è funzione di parecchi fattori, e rappresenta l'espressione di come essi realizzano la propria percezione dell'aria sotto forma di odori, irritazione o altri effetti sensorii.

In generale, gli occupanti di un ambiente richiedono, riguardo alle condizioni dell'aria in esso presente, che questa sia fresca, non viziata né irritante, e non dannosa per la salute.

Nasce pertanto l'esigenza di controllare la "qualità" dell'aria interna, sia in termini igienico sanitari, che di gradevolezza.



L'INQUINAMENTO INDOOR

L'inquinamento dell'aria indoor è particolarmente insidioso e la qualità dell'aria negli ambienti indoor (Indoor Air Quality - IAQ) è influenzata direttamente dalla qualità dell'aria esterna, alla quale si aggiungono le diverse fonti di inquinamento interne.

Questo implica che, generalmente, negli ambienti confinati l'aria è più inquinata che all'esterno.

Almeno di 4/5 volte.

Negli edifici moderni, costruiti secondo i principi dell'efficienza energetica, il tasso di ricambio dell'aria interna è molto inferiore rispetto al passato, comportando un conseguente accumulo degli inquinanti e un peggioramento dell'IAQ.

Gli effetti dell'inquinamento dell'aria indoor sulla salute umana sono universalmente riconosciuti e si presentano sempre più frequentemente, colpendo soprattutto i soggetti più sensibili come i bambini e gli anziani, con sintomi che coinvolgono prevalentemente l'apparato respiratorio (asma, allergie, irritazione delle mucose...).

LE FONTI DI INQUINAMENTO

Le fonti interne possono essere di diversa tipologia (es. materiali costruttivi, arredamenti, apparecchi di combustione, prodotti di pulizia) e non sempre sono definite o chiaramente individuabili.

Gli inquinanti che possono essere presenti in ambiente indoor sono molto più numerosi ed eterogenei rispetto a quelli normalmente monitorati in aria esterna e negli ambienti di lavoro.

Se in tali ambiti l'attenzione è rivolta agli effetti provocati dai singoli inquinanti, nel caso dell'aria indoor sono invece di interesse gli effetti provocati da miscele di inquinanti che in genere, pur essendo presenti singolarmente in concentrazioni inferiori alle soglie di rischio previste rispettivamente dalle normative di qualità dell'aria esterna e degli ambienti di lavoro, provocano effetti osservati sulla salute e sul benessere delle persone difficilmente riconducibili ad un meccanismo di causa-effetto se non per il tempo di permanenza nell'ambiente indoor inquinato.





PERCHÉ CI SI AMMALA ALL'INTERNO DEGLI AMBIENTI

La qualità dell'aria indoor comporta effetti sulla salute umana che in molti casi possono essere comuni rispetto a quelli connessi alla qualità dell'aria esterna e all'esposizione negli ambienti di lavoro.

Tuttavia, nella maggior parte dei casi, la qualità dell'aria interna è connessa ad effetti di eziologia non definita e sintomatologia non specifica (es. Sick Building Sindrome), che hanno effetti non gravi sulla salute umana ma provocano conseguenze concrete sulla qualità professionale dei lavoratori che si manifestano con diminuzione della capacità di attenzione e di decisione.

Allo stesso modo sono di interesse gli ambienti scolastici e la relativa capacità di attenzione e apprendimento dei bambini, soggetti particolarmente sensibili alle condizioni degli ambienti in cui vivono.

Tali aspetti fanno parte dello stato di benessere delle persone, obiettivo da perseguire una volta garantita la protezione da effetti negativi sulla salute umana.

Vivere in maniera più confortevole significa anche poter respirare un'aria il più sana, pulita e salubre per la maggior parte del tempo di vita.

EFFETTI SULLA SALUTE UMANA

Gli effetti sulla salute umana dell'inquinamento dell'aria indoor sono solo parzialmente conosciuti e sono ancora in fase di studio. I problemi di salute legati alla IAQ possono manifestarsi attraverso diversi sintomi che la maggior parte delle volte sono difficilmente ricollegabili ai singoli inquinanti.

I sintomi maggiormente riscontrabili sono:

- irritazione della pelle, delle mucose o del tratto respiratorio
- allergie
- infiammazioni
- infezioni fino ad arrivare a problemi cardiovascolari o neurologici
- intossicazioni mortali o invalidanti

Questi sintomi, le cui cause specifiche spesso non sono individuabili ma collegabili solamente al tempo trascorso da un individuo all'interno di un edificio, possono essere identificati come "sindrome dell'edificio malato" (dall'inglese "Sick building syndrome").

Una classificazione completa dei sintomi collegabili a una cattiva qualità dell'aria interna è la seguente:



MUCOSE E VIE RESPIRATORIE

- Irritazione, secchezza degli occhi, del naso e della gola
- Prurito e bruciore agli occhi, lacrimazione, congestione nasale
- Tosse, starnuti, epistassi
- Raucedine e afonia

APPARATO RESPIRATORIO PROFONDO

- Oppressione toracica
- Asma

PELLE

- Secchezza della pelle
- Eruzioni cutanee

SISTEMA NERVOSO CENTRALE

- Fatica, difficoltà di concentrazione, sonnolenza
- Mal di testa
- Stordimento, vertigini, nausea

LE SOSTANZE INQUINANTI

Le sostanze inquinanti possono essere classificate in agenti chimici, fisici e biologici.

Gli inquinanti chimici comprendono una serie di sostanze naturali o artificiali. Possono originarsi da fonti situate negli ambienti stessi o provenire dall'aria esterna, soprattutto in condizioni di elevato inquinamento ambientale.

I principali contaminanti chimici derivanti dall'esterno comprendono i gas di combustione (biossido di azoto, biossido di zolfo, monossido di carbonio), l'ozono, il particolato aerodisperso, il benzene, mentre quelli derivanti dall'ambiente confinato sono soprattutto la formaldeide, i composti organici volatili, gli idrocarburi policiclici aromatici, sostanze presenti nel fumo di tabacco ambientale, i pesticidi, l'amianto ed i gas di combustione.



I maggiori contaminanti di natura chimica sono:

- monossido di carbonio (CO);
- biossido di azoto (NO₂);
- biossido di zolfo (SO₂);
- composti organici volatili (VOC);
- formaldeide (CH₂O);
- benzene (C₆H₆);
- idrocarburi aromatici policiclici (IPA);
- ozono (O₃);
- particolato aerodisperso (PM₁₀, PM_{2.5});
- composti presenti nel fumo di tabacco ambientale;
- pesticidi;
- amianto.

Per contaminanti biologici s'intende una serie di sostanze di origine biologica che possono incidere negativamente sulla qualità dell'aria. Le principali fonti di inquinamento microbiologico nei locali sono rappresentate dagli occupanti (uomo, animali, piante), dalla polvere (ottimo ricettacolo per i microrganismi), dalle strutture e dai servizi degli edifici.

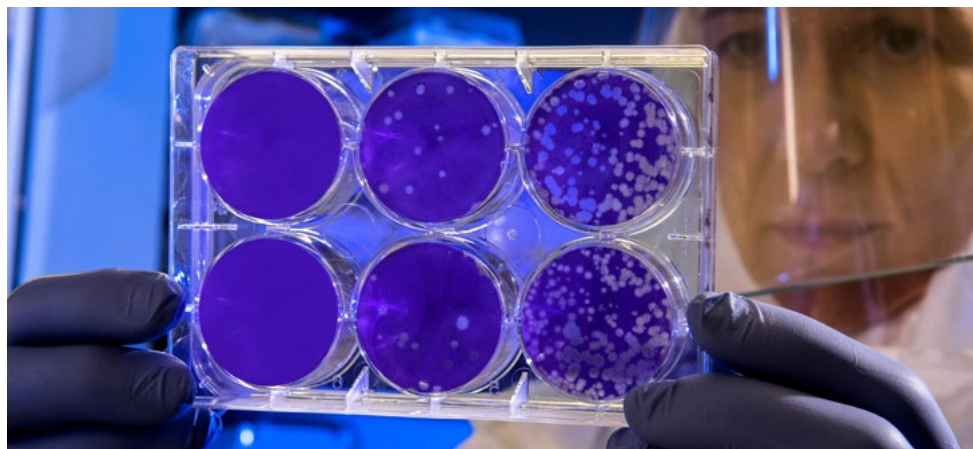
A queste fonti, si aggiungono gli umidificatori e i condizionatori d'aria, dove la presenza di elevata umidità e l'inadeguata manutenzione facilitano l'insediamento e la moltiplicazione dei contaminanti biologici che poi vengono diffusi nei vari ambienti.

Tra i contaminanti biologici indoor più comuni troviamo:

- I batteri, trasmessi dalle persone e dagli animali ma presenti anche in luoghi con condizioni di temperatura e umidità che ne favoriscono la crescita.
- I virus, trasmessi dalle persone e dagli animali infettati.
- I pollini delle piante, provenienti soprattutto dall'ambiente esterno.
- Funghi e muffe che si formano all'interno dei luoghi confinati per problemi d'umidità o che possono penetrare dagli ambienti esterni.
- Gli acari, considerati tra le principali cause di allergia ed asma poiché, tramite le loro feci, producono dei potenti allergeni facilmente inalabili.
- Gli allergeni degli animali domestici rilasciati principalmente dalla saliva, forfora e urina che, una volta essiccati e frammentati, rimangono sospesi nell'aria. La principale fonte è costituita dagli animali con pelliccia (cani, gatti, roditori, etc.), ma anche da uccelli, scarafaggi e insetti.

Per completezza si riportano anche gli agenti fisici responsabili di una cattiva qualità dell'ambiente indoor:

- Campi elettromagnetici (c.e.m.)
- Rumore
- Radon





LA MUFFA: L'INSIDIOSA NEMICA

Forse a volte dimentichiamo che la muffa di un cibo avariato è la stessa che si forma nei muri di alcune abitazioni. Purtroppo non si tratta di un po' di sporco da pulire con un po' di candeggina.

La muffa sui muri si forma per almeno 6 motivi:

1. Muri freddi rivolti all'esterno e pilastri in cemento armato non perfettamente isolati.
2. Umidità di risalita in stanze al piano terra o seminterrati
3. Biancheria umida messa ad asciugare all'interno specialmente nella stagione fredda.
4. Eccesso di acqua nelle piante che tenete in casa
5. Eccessivo isolamento della stanza (ad esempio nuovi serramenti a doppio e triplo vetro ad isolamento totale)
6. Ogni adulto che vive in casa, produce nell'arco delle 24 ore circa tre litri di vapore acqueo che va a depositarsi nelle pareti.

Cosa fare dunque per eliminare la muffa?

La miglior prevenzione è la ventilazione costante dei locali, staccare gli armadi dai muri di almeno 5 cm soprattutto dai muri esposti all'esterno.

La muffa è più che un semplice sporco. È molto peggio di un'antiestetica macchia nera. La muffa è un focolaio vivente di infezioni e allergie che si propagano nell'aria che respiriamo.

Gli effetti dannosi che la muffa può apportare alla salute, sono:

- Allergie con raffreddore, naso chiuso e altri fastidi alle vie respiratorie;
- Asma, infezioni croniche alle vie respiratorie e lesioni ai polmoni nei soggetti con basse difese immunitarie come bambini e anziani.

Forse non tutti sanno che LA MUFFA È TOSSICA!

Tossica nel senso che può uccidere.

Tramite le spore, rilascia tossine pericolose per la salute!

La più pericolosa si chiama *Strachybotrys chartarum* ed è quella classica con macchie nere verdognole le cui micotossine sono altamente cancerogene.

Le possono respirare i bambini e, a seconda della durata e della quantità di spore inalate/ingerite, i sintomi possono essere:

- starnuti
- tosse
- naso che cola
- nausea
- vomito
- diarrea
- perdita di appetito
- attacchi d'asma
- dolore all'orecchio, ai muscoli, alle articolazioni.

Nei casi cronici da muffa nera tossica, le mucose del corpo danneggiate possono causare anche:

- sanguinamento del naso
- sanguinamento dai polmoni
- sanguinamento rettale.

Nei casi peggiori può portare a danni cerebrali causando problemi di:

- concentrazione
- amnesia
- sbalzi di umore
- ansia
- depressione
- disturbi neurologici.

I DETERSIVI: PERCHÉ USARE DETERSIVI NATURALI?

Forse crediamo di respirare profumo di pulito invece respiriamo aria cancerogena.

Se sembra molto bello annusare profumi super persistenti che ti inondano le narici allora dobbiamo fare i conti con il prezzo da pagare.

Non parliamo del mix di ingredienti chimici dannosi per l'ambiente che vengono scaricati ogni volta che si lavano i piatti o che si fa una lavatrice.



E nemmeno dei residui che rimangono nelle fibre dei tuoi vestiti o in quelli dei tuoi figli:

- Siliconi per rendere facile la stiratura
- Sbiancanti per rendere le tue camicie bianche che più bianche non si può
- Allergeni dei profumi che stanno a contatto con la pelle e la irritano

Il vero problema è ciò che respiriamo in casa proprio perché la puliamo.

Uno studio dell'università di Washington ha appena dimostrato che i detersivi super profumanti che utilizziamo per pulire contengono ingredienti potenzialmente cancerogeni.

In sostanza l'aria di casa, intrisa da questi ingredienti super profumanti, è inquinatissima.

Contiene benzene e acetaldeidi potenzialmente cancerogeni che respiriamo quando ci sediamo a tavola e peggio quando dormiamo.

Siamo ogni giorno a contatto con sostanze chimiche inquinanti e irritanti che usiamo con molta sufficienza e spesso incuranti dei pericoli che comportano.

Utilizziamo senza chiederci se possono essere tossici, prodotti come:

- candeggina;
- ammoniacca;
- disinfettante ammazza batteri di ogni sorta.

Non solo siamo costantemente esposti ai composti volatili dei prodotti e ce li portiamo anche addosso usando detersivi petrolchimici per lavare i nostri vestiti.

I detersivi per bucato sono spesso pieni di ingredienti nocivi per il corpo e altamente inquinanti per l'ambiente.

Dovremmo solo stare attenti agli ingredienti che contengono questi suffissi:

- "Myreth"
- "oleth"
- "laureth"
- "ceteareth"

E ogni altro ingrediente che termina con

- "eth"
- "PEG"

E ancora

- "Polyethylene"
- "polyethylene glycol"
- "polyoxyethylene"
- "Oxynol"

Alcuni ingredienti di detersivi per lavastoviglie petrolchimici: sono i FOSFATI.

Proprio questi ingredienti dannosi per la tua salute e per le acque di tutto il mondo permettono al detersivo petrolchimico per lavastoviglie di avere risultati ineguagliabili dai detersivi naturali.

Ma quali sono i danni causati dai fosfati?

Il primo gruppo comprende i DANNI PERSONALI.



Quelli cioè che paghi direttamente sulla tua pelle con l'utilizzo di prodotti a base di fosfati:

- nausea
- diarrea
- irritazioni della pelle

Sono i principali sintomi di esposizione a questi ingredienti.

Ma il vero problema derivante dall'uso di fosfati in realtà è il DANNO AMBIENTALE.

I fosfati SONO SUBDOLI: riescono a superare anche i filtri e le barriere dei depuratori delle acque.

E arrivano ai fiumi e ai mari.

Favoriscono la proliferazione di alghe, in particolare di un tipo di alga rossa molto infestante che modifica l'ecosistema acquatico e che dopo la sua morte rilascia una tossina potente.

E questa tossina è causa delle morte di milioni di pesci e dell'alterazione del sistema marino che sta piano piano andando al collasso.



Ma se fanno così male perché è indispensabile usarli per formulare il detersivo per lavastoviglie?

Il motivo è semplice: i fosfati sono quegli ingredienti che imprimono l'effetto brillantante a bicchieri e posate.

Un detersivo naturale che non contiene fosfati probabilmente lascerà qualche goccia di acqua sul vetro a fine lavaggio con il vantaggio di non portare alla bocca una piccola dose di fosfati inquinanti.

I detersivi tradizionali:

- Rilasciano odori fastidiosi per le vie respiratorie;
- Lasciano sulle superfici sostanze che i bambini ingeriscono portandosi le mani alla bocca;
- Lasciano sulle stoviglie – dopo una lavastoviglie – residui petrolchimici che tu ingerisci mangiando;
- Lasciano ingredienti irritanti sui capi che indossi tutto il giorno.

La soluzione è quella di cominciare a utilizzare prodotti ecologici.

Cosa significa “ecologici”?

Significa che sono ricavati dalle piante invece che dal petrolio.

E che sono dermatologicamente testati e che quindi non sono irritanti per le nostre pelli.

Inoltre che non rilasciano vapori chimici all'interno delle nostre case quindi non ci irritano le vie respiratorie.

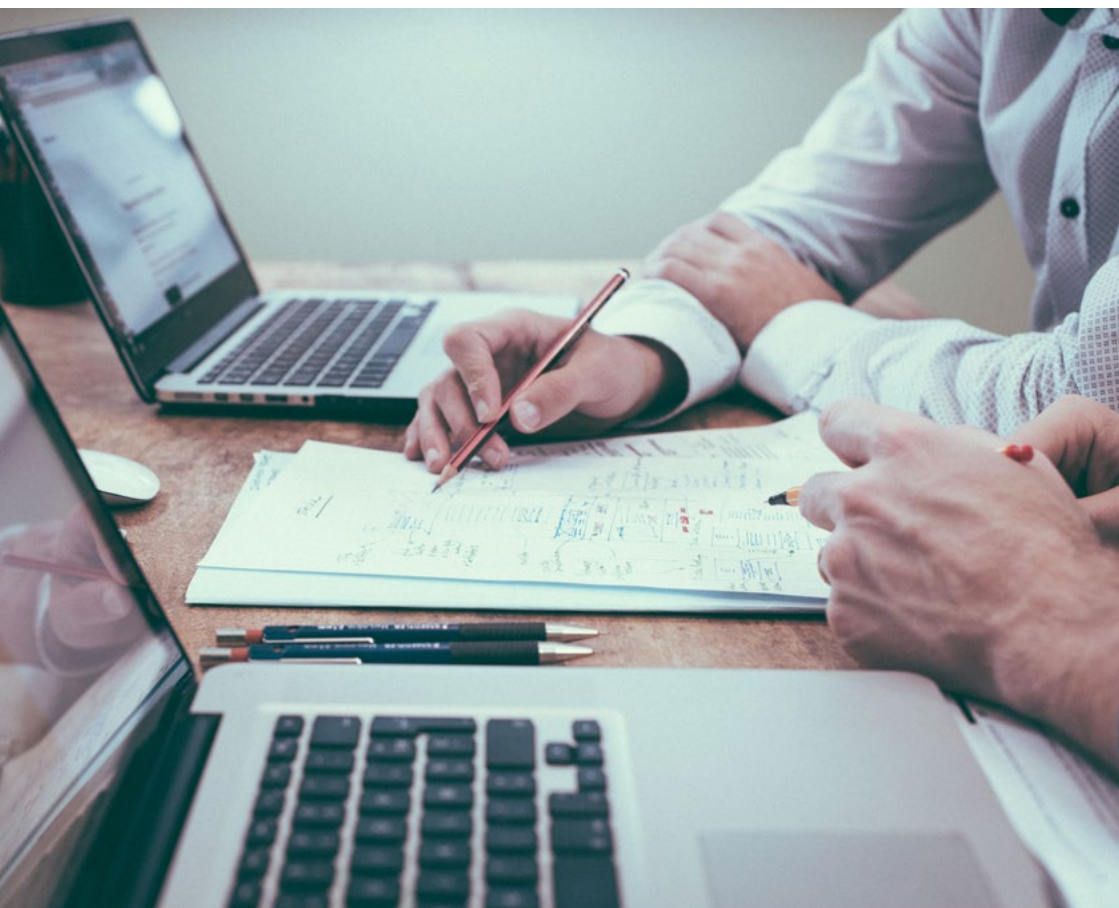
È una scelta responsabile.

ARCHITETTI, INGEGNERI E TECNICI COME MEDICI

Come i medici in base ai sintomi risalgono alla malattia, architetti, ingegneri e tecnici, dalle manifestazioni anomale e dalla lettura di alcuni parametri, sono in grado di risalire alle cause che le hanno determinate.

Come i medici dispongono oggi di una serie di strumenti e apparecchiature per individuare la natura e seguire il decorso di una malattia, così i tecnici hanno messo a punto analoghi mezzi per migliorare le condizioni di vivibilità all'interno delle abitazioni e ridurre i consumi.

È quindi buona cosa contattare un tecnico o meglio ancora uno specialista, per evitare peggioramenti sulla propria salute e quella della propria abitazione, al fine di eseguire con la corretta strumentazione, le misure per identificare la presenza di quelle sostanze che stanno portando insalubrità all'ambiente in cui si trascorre la maggior parte del tempo della nostra giornata.



COME ARIEGGIARE GLI AMBIENTI CHIUSI

Al fine di migliorare la qualità dell'aria interna è fondamentale non solo limitare le sorgenti di sostanze inquinanti, ma anche garantire una corretta aerazione dei locali al fine di rinnovare l'aria degli ambienti confinati, estraendo l'aria viziata e tenendo sotto controllo i livelli di umidità.

La ventilazione, che sia realizzata in maniera naturale attraverso l'apertura dei serramenti o attraverso un sistema di ventilazione meccanica, è indispensabile per ottenere una buona qualità dell'aria indoor.



Nella maggior parte dei casi, sia in edifici residenziali che nei luoghi di lavoro, il ricambio dell'aria è demandato all'apertura delle finestre. Questa modalità di controllo della qualità dell'aria è totalmente aleatoria e legata alle sensazioni di chi occupa l'edificio. Nei periodi invernali, quando le temperature esterne sono rigide, difficilmente le finestre vengono aperte per evitare di raffreddare le stanze o, se anche l'operazione viene eseguita, il tempo di apertura delle finestre è troppo breve per permettere il completo ricambio dell'aria interna.

Inoltre è fondamentale sottolineare come sia particolarmente importante l'aspetto energetico nel ricambio naturale dell'aria indoor, in quanto l'apertura dei serramenti comporta l'ingresso di notevoli quantità d'aria esterna a bassa

temperatura (o ad alta temperatura nei periodi estivi) e il conseguente squilibrio termico. Viste le linee guida dettate dalle normative europee e nazionali, che richiedono la costruzione di edifici sempre più a basso consumo energetico e ad alti livelli di isolamento, sembra essere un controsenso l'apertura delle finestre per il ricambio dell'aria.

Per questi motivi è importante che il controllo della qualità dell'aria degli ambienti indoor sia realizzata attraverso impianti di ventilazione meccanizzata per il rinnovo dell'aria ambiente. Attraverso questa tipologia di impianto è possibile mantenere un buon livello dell'aria indoor attraverso l'estrazione dell'aria viziata e l'immissione di aria esterna in continuo, col duplice vantaggio, rispetto alla classica aerazione naturale ottenuta mediante l'apertura delle finestre, di poter filtrare l'aria in ingresso e recuperare l'energia termica contenuta nell'aria espulsa, con uno scambiatore di calore o recuperatore.

La possibilità di poter trattare l'aria di rinnovo attraverso l'utilizzo di filtri permette di aumentare notevolmente la qualità dell'aria, limitando soprattutto l'ingresso di particolato all'interno dell'ambiente confinato.

COME RIDURRE LA SPESA ENERGETICA: EFFICIENTAMENTO

Ridurre l'inquinamento significa anche ridurre la bolletta per la spesa energetica, che come molti si sono accorti, continua ad aumentare vertiginosamente anno dopo anno.

E allora che fare, per ridurre la spesa energetica.

I rimedi sono molti, primo fra tutti migliorare l'isolamento delle nostre abitazioni utilizzando sistemi a cappotto che portano a risparmiare fino al 50% la spesa. È possibile realizzare questo tipo di isolamento sia in edifici di nuova costruzione sia in edifici esistenti, indipendentemente dalle soluzioni impiantistiche di riscaldamento, dal tipo di serramento previsto o presente, e dall'utilizzo di fonti energetiche rinnovabili. Un cappotto ben fatto permette di eliminare le dispersioni termiche e i dannosissimi ponti termici, ossia le vie di fuga privilegiate per il calore (presenti ad esempio in solai interpiano, negli attacchi di tramezze su muratura esterna, nei pilastri, nei davanzali, nei balconi, ecc.).

Gli step successivi sono quelli di sostituire i vecchi impianti con nuovi impianti ricorrendo alle fonti rinnovabili, quali solare, geotermico e pompe di calore, o comunque sistemi che non prevedono l'utilizzo di fonti rinnovabili.



IL CAMBIO DEI SERRAMENTI PUÒ ESSERE UN DANNO: PERCHÉ?

Quando arrivano i nuovi serramenti, l'effetto immediato è quello di un piacevole benessere, più caldo e meno rumore.

Nel frattempo si continua a vivere come ha sempre vissuto, mantenendo le stesse abitudini e gli stessi comportamenti, limitando l'apertura delle finestre.

E dopo sei mesi facendo le pulizie di primavera, si scopre dietro agli armadi la presenza di muffa.

Con i nuovi serramenti, dotati di vetri basso-emissivi con gas argon all'interno, i valori di trasmittanza del nuovo serramento si riducono a un terzo. Questo significa che le temperature superficiali saranno più elevate e per vedere l'acqua gocciolare sul vetro camera bisogna raggiungere valori di umidità relativa prossimi al 90%.

Quindi non vedendo più condensa sui vetri, si pensa che sia si stia molto meglio di prima, ma si è annullato il ricambio naturale di aria.

I vecchi serramenti infatti, garantivano un ricambio automatico pari a 4 m³/h per ogni metro di perimetro. I nuovi serramenti invece sono in Classe 4, e i ricambi gratuiti scompaiono perché i giunti di posa son perfettamente sigillati, e sono a perfetta tenuta stagna.

La vita impone i suoi ritmi e si continua a cucinare, a farsi la doccia, e nelle giornate di pioggia a stendere la biancheria in casa, con la differenza che mentre prima si avevano degli scambi gratuiti d'aria ora deve agire manualmente o meccanicamente per ricambiare l'aria.

Questo significa che sono necessarie nuove abitudini:

- Ventilare più frequentemente gli ambienti;
- Aprire completamente la finestra dopo aver fatto la doccia;
- Aprire completamente la finestra dopo aver cucinato;
- Aprire completamente la finestra al risveglio;
- Evitare di stendere la biancheria umida o bagnata in casa.

Pensate che una famiglia media, con un normale stile di vita, produce una quantità di vapore quantificabile in almeno 6-7 Kg di acqua, che da qualche parte dovrà pur andar a finire.

Arieggiare correttamente è la condizione indispensabile per mantenere un ambiente salubre, soprattutto dopo aver sostituito i vecchi serramenti, per evitare il proliferare di muffa.

CONTROLLA SEMPRE TEMPERATURA E UMIDITÀ: PERCHÉ?

Qual è l'umidità ideale in casa?

L'umidità ideale minima domestica - nella stagione invernale - non dovrebbe scendere sotto il 40/45%, quella massima non dovrebbe superare il 50/55%.

Con percentuale bassa (sotto il 40%) avrai un clima interno troppo secco.

Con percentuale alta (oltre il 60%, per lunghi periodi) rischi condense e muffe.

Due situazioni da scongiurare, perché nocive per la salute.

Per misurare correttamente l'umidità in casa è necessario lo strumento giusto, ovvero un igrometro.

Questo dispositivo rileva l'umidità relativa dell'aria, espressa in percentuale.

Regole di utilizzo per la corretta misurazione:

- non inserirlo dentro mobili/pensili;
- non posizionarlo negli angoli;
- tenerlo lontano da fonti di calore/porte e finestre che apri spesso;

La percentuale rilevata dall'igrometro è il valore di riferimento.

In commercio ci sono strumenti semplici che danno il valore di umidità e di temperatura: occhio a non superare i valori di temperatura oltre i 20-22°C per.

Il tepore in casa, quando fuori fa freddo, è una delle eccezionali comodità regalateci dalla tecnologia, ma non bisogna abusarne. Una corretta regolazione del riscaldamento è fondamentale per tenere sotto controllo i consumi - dato che per ogni grado centigrado in più, crescono del 5-10%, ma anche per la salvaguardia dell'ambiente. L'eccesso di emissioni degli impianti termici, infatti, danneggia la qualità dell'aria che tutti noi respiriamo, a discapito della nostra salute.



CONTROLLO DEGLI IMPIANTI

Una corretta regolazione ed una periodica manutenzione degli impianti di riscaldamento e raffreddamento consentono la sensibile riduzione dei consumi con una conseguente diminuzione della spesa sostenuta e una garanzia di sicurezza.

In Italia è stata da anni messa a punto una normativa per regolare l'esercizio, il controllo e la manutenzione degli impianti termici sia delle caldaie sia dei condizionatori.

La legge in questione è in continua evoluzione per adeguarsi alle direttive dell'Unione europea, e sono due gli ultimi aggiornamenti in materia che riguardano non soltanto il cittadino ma anche gli addetti ai lavori e tutte le Regioni:

- il D.P.R. 16 aprile 2013, n.74

Entrato in vigore il 12 luglio 2013, definisce i criteri generali in materia di esercizio, conduzione, controllo, manutenzione e ispezione degli impianti termici per la climatizzazione invernale ed estiva degli edifici e per la preparazione dell'acqua per usi igienici e sanitari;

- il D.M. 10 febbraio 2014

Introduce e definisce il nuovo modello di libretto di impianto per la climatizzazione degli ambienti e il rapporto di controllo di efficienza energetica.

LE DETRAZIONI FISCALI

Oramai non ci sono più scuse al procrastinare un intervento per migliorare l'efficienza della tua abitazione, consumare di meno e conseguentemente ridurre l'inquinamento.

L'ultima Legge di Bilancio 2020 (n.160 del 27.12.2019) riguarda infatti

1. ECOBONUS - Interventi di efficienza energetica sugli edifici esistenti
2. BONUS CASA - interventi di ristrutturazione edilizia sugli edifici e sugli impianti esistenti
3. BONUS FACCIATE - restauro e recupero delle facciate

Per ulteriori approfondimenti, rimandiamo il lettore alle fonti ufficiali: documenti legislativi, guide dell'Agenzia delle Entrate e dell'ENEA

LA CARTELLA CLINICA DI CASA TUA: IL LIBRETTOCASA

Per rendere immediatamente fruibili tutte le informazioni riguardanti il tuo fabbricato, puoi realizzare una raccolta di tutta una serie di documenti che fanno memoria anche degli interventi eseguiti.

In particolare:

- Relazione – la relazione è il prodotto finale che potremmo in futuro vendere ai proprietari di casa in cui c'è tutto quello che è scritto in elenco
- Atto di provenienza
- Agibilità
- Estratto di Mappa
- Visura Catastale
- Planimetria Catastale
- Attestato di destinazione urbanistica
- Dichiarazione di conformità Impianto elettrico
- Dichiarazione di conformità Impianto di riscaldamento
- Dichiarazione di conformità Impianto idrosanitario
- Dichiarazione di conformità Impianto di condizionamento
- Libretto di Impianto
- Attestato di Prestazione Energetica APE
- Valutazione immobiliare
- Regolamento di condominio
- Verifica sismica
- Progetto interior design

DECALOGO riguardante la Sensibilità ambientale e comfort abitativo

– tratto dalla prima conferenza sul tema -

9 novembre 2019 Hostellerie Du Cheval Blanc - AOSTA

1. Aumentare la ventilazione nell'ambiente (naturale o meccanica).
2. Utilizzare vernici a base di acqua.
3. Ridurre al minimo l'uso di materiali contenenti VOC (cosmetici, deodoranti, materiali di pulizia, colle, adesivi, solventi, vernici).
4. Chiudere bene i flaconi dei prodotti per la pulizia e la manutenzione, e riporli in armadi ben chiusi e lontani dalle scorte alimentari.
5. Preferire detersivi e materiali con l'etichetta Ecolabel.
6. Ridurre e o eliminare tutto ciò che è ricettacolo di polvere.
7. Posizionare le stampanti in luoghi areati, lontano dalle camere da letto.
8. Manutene adeguatamente gli impianti di riscaldamento, ventilazione e condizionamento, seguendo scrupolosamente la pulizia dei filtri.
9. Utilizzare la cappa aspirante e i coperchi durante la cottura dei cibi.
10. Evitare di fumare.
11. Controllare temperatura e umidità dell'aria

CHI SONO GLI AUTORI

Dott. Giovanni Agnesod

Fisico, ha operato nel campo degli agenti fisici di rischio in ambiente di vita dai primi anni '80 nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale. Con l'istituzione delle Agenzie regionali per la protezione dell'ambiente, ha coordinato queste attività nell'ARPA Valle d'Aosta, di cui ha assunto l'incarico di Direttore generale negli ultimi 10 anni, e come tale fa parte del Consiglio del Sistema Nazionale per la Protezione dell'Ambiente istituito con L.132/2016.



Dott. Alessandro Cipriani

Dirigente medico presso AUSL AOSTA, dipartimento di prevenzione e servizio igiene pubblica

Ing. Andrea Rotta

Ingegnere e autore dei libri SMARTHOME e ARIA PULITA. Da più di 20 anni progetta il risparmio energetico nelle abitazioni ed è specializzato in SMARTHOME, le CASE INTELLIGENTI ovvero le case a basso consumo energetico dove l'aria all'interno è più sana, pulita e salubre e le bollette del gas sono a zero.



Fabrizio Zanetti

Fondatore di "Verdevero, i detersivi più amati del web", e Stile Naturale, un movimento di uomini e donne che vogliono vivere con uno stile più sano. Abbassare l'impatto ambientale è una sfida che l'umanità deve vincere, se vuole continuare a rimanere su questa Terra.

stile  naturale



stilenaturale.com