

BENESSERE

Temperatura e umidità
Le regole anti-muffa

Muffe e umidità in casa peggiorano la qualità dell'aria dell'abitazione e possono causare allergie. Per ovviare al problema, mantenere la temperatura tra 18 e 20 gradi e controllare, con igrometro o termostato, la percentuale di umidità (l'ideale è tra il 40% e il 50%). (f.m.)

PIANTE & SALUTE

Inquinamento indoor? Serve lo «scudo» verde

di FEDERICO MERETA

■ Cosa hanno in comune il ficus benjamin, la dracaena marginata, il pothos, l'edera e l'azalea? Apparentemente poco, se non il fatto di essere tutte piante che possono convivere con l'uomo nelle abitazioni. Sono diverse le foglie, lo stesso fusto assume connotazioni non certo simili, le modalità di crescita cambiano. Eppure questi vegetali hanno una capacità importante, che rende giustizia a chi ama contornarsi di verde in casa e, quando possibile, anche sul luogo di lavoro. «Grazie a questo verde negli ambienti si possono infatti "asportare" grandi quantità di inquinanti gassosi e di polveri inalabili», spiega Isabella Goldman, architetto e autrice di capitoli dedicati al tema nel volume «L'inquinamento indoor» a cura di Maurizio de Tilla e Lucio Militerni, edito da Utet con la Fondazione Umberto Veronesi. Ricordate, però, che dovrebbero essere alte almeno 80 centimetri per sviluppare al meglio questa funzione: l'importante è sapere che in termini di purificazione dell'aria, il verde indoor può essere di grande aiuto. Attenzione però: un occhio va prestato an-

che all'energia termica. Conviene regolare il termostato a una temperatura mai superiore ai 20 gradi, spegnere il riscaldamento quando si è fuori casa, chiudere le finestre quando il riscaldamento stesso o il condizionamento sono in funzione». Insomma: per stare meglio e ridurre il rischio per il benessere legato all'inquinamento indoor, bisogna prestare attenzione all'aria che respiriamo. E il verde ci può aiutare, a patto ovviamente che prestiamo la giusta attenzione a tutto l'ambiente, compresi i fumi della cucina e il vizio di fumare all'interno delle stanze.

«Tramite il processo di fotosintesi clorofilliana, le piante possono acquisire anidride carbonica e liberare ossigeno nell'ambiente», fa sapere l'esperta. In tutti i casi per mantenere un ambiente salubre, è importante aprire almeno due volte al giorno le finestre per almeno 5-7 minuti. Questa operazione quotidiana evita la creazione di un ambiente adatto alla proliferazione di batteri e di germi; inoltre consente di prevenire l'insorgere di muffe sui muri, soprattutto in bagno, che sono molto pericolose per la salute e possono intaccare anche la salubrità delle murature».

È fondamentale sapere che l'uomo percepisce comfort quando la temperatura del

corpo si mantiene all'interno di un intervallo molto preciso e ristretto, oltre che quando il livello di umidità epidermica è basso e la fatica fisiologica è minima. E non sempre il solo fattore termico è sufficiente a determinare un quadro di questo tipo. «In architettura, una casa passiva è, per definizione, uno spazio abitativo che difende bene dal freddo, ma soprattutto dal caldo», spiega la Goldman. Difendersi dal freddo è molto facile: è sufficiente dotare un edificio di un involucro (muri e finestre) che non facciano passare il freddo. Difendersi dal caldo non è altrettanto facile: è l'esigenza che maggiormente richiede capacità progettuale, perché la si soddisfa solo con un sistema molto più esteso ed accurato di scelte. Il vero significato di casa passiva è una casa che usa tutto quello che ha intorno per costare il meno possibile e per eliminare o abbattere drammaticamente l'inquinamento indoor». In ultimo, bisogna adottare soluzioni semplici e naturali per rendere il più basso possibile l'impatto prodotto soprattutto dalla sovrapposizione delle onde elettromagnetiche, di differente frequenza, che provengono generalmente dalla compresenza di corpi illuminanti, impianti elettrici e termici, apparecchi elettronici e campi magnetici naturali.



CAMERA DA LETTO- SANSEVIERIA.

La pianta ideale con cui dormire è la Sansevieria, dalla potente azione purificante dell'aria: è particolarmente efficace nel convertire l'anidride carbonica in ossigeno durante la notte. Inoltre, secondo una ricerca dell'Università di Parma, le foglie assorbono sostanze nocive come la formaldeide, lo xilene e il toluene, combattendo l'inquinamento elettromagnetico.

LA PATOLOGIA

Febbre del lunedì Colpa dell'edificio «malato»

Per qualcuno, fortunatamente solo poche persone, con il rientro in ufficio o sui banchi è in agguato la «febbre del lunedì», con febbre e stanchezza di breve durata. Non è una malattia diplomatica per chi non vuole andare a scuola o magari vuole rimanere tra le coperte. L'innalzamento della temperatura, che compare proprio all'inizio della settimana quando si riprende il lavoro, appare infatti legato alla scarsa salubrità dell'ambiente in cui si opera e può far parte della classica «sindrome dell'edificio malato». Secondo la ricerche alla base del fenomeno ci sarebbero le endotossine di alcuni batteri del gruppo dei Gram negativi, che provocano anche irritazione della pelle e delle mucose e mal di testa.

Ad ogni stanza la sua pianta



CUCINA-DRACAENA FRAGRANS. Ricerche condotte dalla Nasa hanno individuato nella Dracaena fragrans (per tutti il «tronchetto della felicità») capacità in materia di depurazione dell'aria. È in grado di migliorare la qualità dell'aria assorbendo xilene e tricotilene, oltre all'anidride carbonica, immettendo ossigeno puro così da ridurre mal di testa, bruciore agli occhi e perdita di concentrazione. Si adatta ad ambienti luminosi, come una cucina.



BAGNO - TILLANDSIA CYANEA. Pianta tropicale amata per la lunghissima e curiosa fioritura e per le poche cure che richiede, combatte l'elettrosmog, rimuove lo xilene, il toluene e l'ammoniaca e, soprattutto, assorbe il vapore acqueo. Ecco perché si presta ad essere sistemata all'interno del bagno, dove contribuisce ad eliminare l'umidità limitando la formazione di muffa.



La soluzione a costo zero per purificare gli ambienti? Puntare sulle piante: assorbono umidità, anidride carbonica e sostanze inquinanti