

**Ambiente.** Lo spazio in cui si vive deve essere sano

# Febbre del lunedì? Tutta colpa della casa inquinata

Tra i sintomi ci sono tosse, riniti, fastidi agli occhi spesso legati alla presenza di muffe

Lo sapevate che esiste una "febbre del lunedì"? Niente paura, non si tratta di una malattia diplomatica per chi non vuole andare a scuola o vuole rimanere sotto le coperte ed evitare il lavoro, ma un vero elemento patologico. L'innalzamento della temperatura, che compare proprio all'inizio della settimana quando si riprende il lavoro, è legato all'ambiente in cui si opera e può far parte della classica "sindrome dell'edificio malato". Secondo la ricerca alla base del fenomeno ci sarebbero le endotossine di alcuni batteri del gruppo dei Gram negativi. I sintomi? Rialzo della temperatura, stanchezza e altri fastidi, dura al massimo due giorni.

## Inquinamento indoor

Questa condizione peraltro molto rara, è solamente uno dei tanti problemi di salute che si legano alla permanenza in ambienti che presentano inquinamento indoor. I sintomi sono diversi: naso chiuso, rinite, tosse, mal di gola, fastidi agli occhi, affati-

camento, stanchezza e addirittura febbre. Anche la presenza di muffe, legata all'eccessiva umidità può favorire le irritazioni delle vie respiratorie e le allergie. La prevenzione di queste situazioni, prima che per i medici, deve essere oggetto di attenzione da parte degli architetti, come ricorda il volume "L'inquinamento indoor" a cura di Maurizio de Tilla e Lucio Militeri, edito da Utet con la Fondazione Umberto Veronesi.

## La casa passiva

«In architettura, una casa passiva è, per definizione, uno spazio abitativo che difende bene dal freddo, ma soprattutto dal caldo - spiega l'architetto Isabella 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 si-

stema molto più esteso e 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».

## Curare l'aria

Come comportarsi al lora? Prima di tutto ci vuole un pizzico di cura per l'aria che respiriamo, anche sfruttando l'azione delle piante. «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 e 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». Per chi abita in zone trafficate o in generale in città è meglio arieggiare la mattina presto e la sera tardi quando il traffico è meno intenso.

## Le piante sono amiche

Sul fronte del verde, come detto, la scienza dice che molte piante sono infatti in grado di rimuovere grandi quantità di inquinanti gassosi e di polveri inalabili. «Ricordate però che dovrebbero essere alte almeno 80 centimetri per sviluppare al meglio questa funzione», è il commento della Goldmann. In termini di purificazione dell'aria, il verde indoor può essere di grande aiuto. Tra le piante con questa capacità si possono identificare il Ficus benjamina, la Dracaena marginata il Pothos, l'Edera comune e l'Azalea. Ma occhio anche 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 è in funzione».

Federico Mereta

## LE REGOLE ANTI-MUFFA

La presenza di muffe e umidità in casa vanno ad influire negativamente sulla qualità dell'aria interna dell'abitazione e possono essere le cause dell'insorgere di allergie e di malattie legate all'apparato respiratorio.

**Per ovviare al problema di muffe e umidità è importante:**

**1**

**mantenere la temperatura interna tra 18 e 20 gradi**

**2**

**predisporre un igrometro o un termostato per tenere sotto controllo la percentuale di umidità che dovrebbe rimanere tra il 40% e il 50%**

**3**

**verificare le singole stanze della casa soprattutto quelle esposte a Nord**

