

StarMEGLIO

ANNO VII numero 60

Inquinamento? Ce lo beviamo tutto

Le polveri sottili che quotidianamente respiriamo non accennano a diminuire.
Anzi...



4

**E' PRIMAVERA:
SI ESCE DAL LETARGO**



Giuseppe Poletti

Specialista in Medicina dello Sport e in Cardiologia. Coordinatore della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna. esperto di diagnostica cardiovascolare e della valutazione funzionale dello Sportivo.

8

**INQUINAMENTO?
CE LO BEVIAMO TUTTO**



Paolo Pandolfi

Coordinatore dell'Area Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna.

10

**POLVERI SOTTILI
UN PROBLEMA PESANTE**



Vanes Poluzzi

Responsabile dell'Eccellenza Ecosistemi Urbani e Industriali di Arpa Emilia-Romagna, si occupa dei temi concernenti le pressioni ambientali delle e sulle aree urbane.

12

**LE FARMACIE AMBASCIATRICI
DI PREVENZIONE**



Maria Benedettini

Responsabile per l'Azienda USL di Bologna del progetto Laboratorio dei Cittadini per la Salute, referente per Bologna della promozione alla Salute e della Comunicazione con i cittadini.



Sante Fermi

presidente ADMENTA Italia gruppo che gestisce 162 farmacie comunali in Italia, tra cui le 37 farmacie comunali AFM S.p.A.



Achille Gallina Toschi

Presidente di Federfarma Bologna, da poco rieletto per il secondo mandato alla guida dell'associazione che raggruppa 189 farmacie sul territorio provinciale."

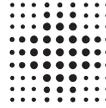
13

VENERE BIRICCHINA

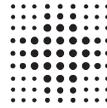


Alessandra Govoni

Medico infettivologo dell'Ausl di Imola



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna
n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 60 anno 8, aprile 2008
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna
via Castiglione 29, 40124 Bologna
Tel 051 6584971 fax 051 6584822
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Rosaria Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini,
Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore),
Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini,
Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione

Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana,
Vito Patrono, Orietta Venturi

Segreteria di redazione

Orietta Venturi

Hanno collaborato

Roberta Pasotti, Luca Ribani, Silvia Saronne

Progetto grafico

Marco Neri

Impaginazione

Ivano Barresi

Illustrazioni originali

Bruno Pegoretti

Foto

Meridiana Immagini

Stampa

Cantelli Rotoweb S.r.L.

Si ringrazia ZANHOTEL
per il contributo alla stampa
della rivista.

Si ringraziano per la
collaborazione
AFM, Federfarma.





Datti una mossa!

Anche l'Azienda USL alla StraBologna

Erano più di 300, tutti operatori dell'Azienda USL di Bologna, gli atleti della polisportiva aziendale "Datti Una Mossa!" che hanno partecipato alla StraBologna 2008.

La polisportiva UISP "Datti una Mossa!" è nata il primo gennaio 2008 ed è formata dagli operatori dell'Azienda USL di Bologna/Circolo Ravone.

In 4 mesi gli sportivi iscritti sono già 320. Le attività sportive attualmente promosse sono: calcio, calcetto, escursionismo, pesca, podismo, tennis, basket, ciclismo. La creazione della polisportiva è una delle iniziative della Campagna "Datti Una Mossa!", realizzata dall'Azienda USL di Bologna per promuovere corretti stili di vita, dall'attività fisica all'alimentazione sana e dalla lotta al tabagismo e all'abuso di alcol.

La campagna è stata presentata circa 2 anni fa a SANA 2006 con uno stand dell'Azienda USL di Bologna interamente dedicato all'attività fisica. Da allora "Datti Una Mossa!" è stata presente in maniera significativa nelle più importanti manifestazioni sportive Bolognesi e non come la Maratona di New York, edizioni 2006 e 2007, la Run Tune Up 2007, la Race for The Cure 2007 e alla convention "L'Età dell'Oro", in scena lo scorso dicembre a Palazzo Re Enzo.

Errata corrige

Sul numero 59 di STARMEGLIO a pag.5 è riportato un box dal titolo "Come misurare la soglia anaerobica". In realtà il box faceva riferimento alle frequenze cardiache utili, e da non superare, per fare un'attività aerobica di tipo "moderato", consumando principalmente i grassi rispetto agli zuccheri.

PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

CORSA PER RIMETTERSI IN FORMA

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello Sport	051 596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

NON TI SCORDAR DI TE IN FARMACIA

LABORATORIO DEI CITTADINI PER LA SALUTE	051 6574030
---	-------------

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

INQUINAMENTO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Area Epidemiologia	051 6224423
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it

È primavera si esce dal letargo

Di corsa in forma dopo l'inverno: l'arrivo della primavera e le giornate che si allungano risvegliano la voglia di muoversi anche tra i tanti, che preferiscono passare i mesi invernali assopiti nel calore delle 4 mura domestiche.

di **Vito Patrono**

Tiro fuori dall'armadio maglietta e pantaloncini ma ho letto di fare attenzione alle scarpe: la scelta della scarpa giusta è sempre importante ma diventa un requisito fondamentale per la salute quando si praticano attività sportive come il podismo dove il piede viene particolarmente sollecitato. La maggior parte degli infortuni deriva da scarpe sbagliate o usurate. È molto importante affidarsi a negozi specializzati per la fornitura di questi "attrezzi" ed un loro corretto utilizzo. Se vogliamo essere fedeli al principio: meglio prevenire che curare, diremo quindi che per chi usa i piedi...è meglio comprare prima un paio di scarpe in più che dover ricorrere alle cure.

Sono pronto per uscire, ho pantaloni, magliette e le scarpe giuste, ma non tutti i luoghi sono uguali.

“È meglio evitare di correre sotto i portici dove c'è una maggiore concentrazione di smog - afferma Giuseppe Poletti, direttore dell'unità operativa di Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna. Le vie aeree, dal naso ai bronchioli, sono un ottimo bersaglio per gli stimoli infiammatori ed irritanti trasportati nell'aria. L'iperventilazione, che spesso accompagna l'attività sportiva, può concentrare gli inquinanti atmosferici, ad esempio i pollini, nelle mucose respiratorie, con conseguenze gravi nell'allergico e nell'asmatico. La condizione di allenamento non ottimale provoca un'iperventilazione più marcata che in alcune persone può indurre spasmo (chiusura) dei bronchi, come la presenza di piccolissime concentrazioni di anidride solforosa nella miscela di aria inalata derivata dalla combustione del gasolio”.

Inizio a correre, ma dopo pochi minuti ho già il fiato corto. E pensare che come primo giorno volevo percorrere almeno 4 o 5 chilometri.

“È bene che nei primi giorni del “risveglio sportivo” l'attività fisica sia fatta a piccole dosi - dice Poletti - 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni, ma solo in una seconda fase. Ai principianti consiglio di iniziare a correre in



compagnia di un amico dello stesso livello di preparazione. Un indice di attività moderata, infatti, è quello di riuscire a parlare mentre si corre. Il collegamento tra quanto (e come) si vive e l'attività fisica che si fa è un dato di fatto. Gli esperti lo hanno anche quantificato: le stime parlano di circa il 10% della riduzione di mortalità per chi fa attività fisica moderata e regolare. Non quindi supercampioni o fanatici, bensì gente comune che si muove "normalmente", ma che grazie a questa buona abitudine

ha un rischio ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, infarto del miocardio, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione, fratture da caduta. Sono appena rientrato, la fatica si fa sentire, ma sono pronto a ripetere "l'esperienza sportiva" nei prossimi giorni. Ormai sono uscito dal letargo, "alla larga dal divano" è la parola d'ordine ●

La dieta del podista

Quando e cosa mangiare fa la differenza per correre in sicurezza e traendo il massimo beneficio. Innanzitutto è importante sottolineare che la dieta deve essere più abbondante e calorica solo in chi fa sport a livello intenso, non certo in chi pratica attività fisica allo scopo di mantenersi in forma e in salute. Sembra scontato, ma va ribadito che è bene evitare di correre dopo un pasto abbondante: durante la digestione le capacità muscolari sono ridotte ed è più facile anche l'insorgenza di eventi traumatici, oltre a malessere generale. Attenzione, però, anche al rischio contrario: andare a correre dopo una giornata di digiuno, infatti, significa far affrontare all'organismo uno sforzo in condizioni di stanchezza e soprattutto con una bassa quantità di zuccheri nel sangue; con conseguente aumento di un più elevato rischio di infortunarsi. Importantissimo è anche bere durante e dopo lo sforzo per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione. È bene assumere anche sali minerali, soprattutto nel caso di sforzi prolungati o durante le stagioni calde, ma anche se si corre in montagna (a causa dell'aria esterna molto secca si perde molta acqua con il respiro).

Mai senza riscaldamento

Una buona forma di riscaldamento generale è rappresentata da un ritmo di corsa blando (da 5 a 6 km/ora, per almeno 10-15 minuti) oppure dallo stretching (forma di allungamento muscolare che consiste in esercizi di stiramento muscolare progressivo), che è anche un'ottima 'chiusura' dell'allenamento del podista.

Pro e contro

Il podismo fa bene a vari organi e apparati, tra cui quello cardiovascolare e quello respiratorio. I rischi principali sono dovuti alle sollecitazioni che questo sport determina sull'apparato locomotore, soprattutto su piede, ginocchio e colonna vertebrale. Il diabetico, il cardiopatico e in generale chi è affetto da patologie importanti devono rivolgersi al proprio medico curante prima di iniziare un'attività sportiva.

Se non ti va di correre, cammina, però attenzione alla scarpa.

Un buon paio di scarpe da trekking ha come primo scopo quello di proteggere il piede dalle continue sollecitazioni del camminare. La montagna nella sua varietà di terreni e conformazioni può mettere a dura prova i piedi e le caviglie del miglior camminatore o trekker. Ad esempio in estate il terreno cosparso di rametti, roccette, residui sassosi può diventare decisamente insidioso. Fossette o placche rocciose inclinate cosparsa di sabbia fine o lunghi pendii cosparsi di pietrisco possono incidere sulla stabilità del piede. In inverno il terreno può essere estremamente variegato.

Sullo stesso percorso

possiamo incontrare foglie bagnate, nevi polverosi e/o marci e pendii ghiacciati che possono rendere il procedere un fatto molto complicato. I punti maggiormente sollecitati sono solitamente le caviglie e le dita del piede sia nella zona antero-superiore in coincidenza delle unghie del piede, sia nella posizione inferiore di appoggio delle dita dove si concentra la maggior parte dell'attrito durante la discesa.

Il secondo motivo per munirsi di un buon paio di scarpe è la sicurezza. La suola delle scarpe deve essere ben scolpita e provvista di profonde scanalature nella sua struttura gommosa.

La suola deve provvedere ad ancorare il piede al terreno, evitando improvvisi e fatali perdite di equilibrio o scivolamento. La tomaia deve essere imbottita a livello della caviglia e della linguetta perché la caviglia è assai sollecitata sia per le improvvise trazioni laterali dovute alla presenza di sassi ma anche durante la discesa. La tomaia dovrà quindi essere rigida senza comprimere eccessivamente il piede, costituita da materiali traspiranti ma idrorepellenti in modo da disperdere l'eccessivo calore del piede ed il sudore lasciando però il piede all'asciutto nelle condizioni più estreme di neve e pioggia.

Pillole

Ambulatorio Amico

Un'iniezione intramuscolare, una piccola medicazione, la misurazione della pressione arteriosa o semplicemente un consiglio. Sono alcuni servizi offerti dall' "Ambulatorio Amico" presenti a Bazzano, Monte San Pietro e da aprile anche a Savigno.

L'Ambulatorio Amico, nasce dalla collaborazione tra i Comuni, Auser e Azienda USL di Bologna per dare una risposta semplice e facilmente accessibile a queste piccole, ma importanti, necessità.

Nell'ambulatorio presteranno servizio gratuitamente, infermieri dell'AUSER, associazione di volontariato che già collabora con l'Azienda USL di Bologna in diversi progetti.

I locali dell'ambulatorio, gli arredi e le utenze (luce, acqua, telefono, accesso a internet) sono offerte dal Comune.

L'Azienda USL di Bologna garantirà sulla qualità del servizio offerto oltre a fornire tutti i materiali necessari per l'attività sanitaria dell'ambulatorio.

All'Ambulatorio si accede senza prenotazione. Per le iniezioni intramuscolari e le medicazioni sono necessari: la richiesta del medico curante e i farmaci prescritti, le altre prestazioni saranno svolte dai volontari AUSER senza bisogno di alcuna prescrizione. Tutte le cure offerte sono assolutamente gratuite.

Un vaccino anti-tumorale gratuito per le ragazze dagli 11 ai 12 anni

Dall'inizio dell'anno ha avuto inizio il programma di vaccinazione contro il virus HPV (Papilloma Human Virus), rivolto gratuitamente alle ragazze tra gli 11 e i 12 anni di età, e che vengono contattate direttamente dai servizi territoriali.

Il virus si trasmette attraverso i rapporti sessuali, completi e non. È alta la percentuale di donne, il 75%, che nella vita vengono a contatto con il virus, ma, per fortuna, in 3 casi su 4 l'infezione è asintomatica e si risolve spontaneamente.

In 1 caso su 4, invece, può evolvere in

lesioni benigne (condilomi), o in altre lesioni che, se non trattate, possono portare a tumori della cervice uterina.

Il vaccino che viene offerto alle ragazze, dato che tutti gli studi effettuati dicono che questa è l'età in cui maggiori possono essere gli effetti positivi, risulta efficace nel prevenire l'infezione persistente e le lesioni condilomatose. La vaccinazione tuttavia non sostituisce lo screening (Pap test) che deve comunque essere effettuato ogni tre anni, anche per prevenire il 30% di casi che non sono protetti dalla vaccinazione.

Per maggiori informazioni rivolgetevi ai Consultori familiari, al pediatra e al medico di famiglia.

È possibile inoltre telefonare al numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale **800 033 033** tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30.



Parliamo insieme delle emozioni positive e negative.

Incontri a tema per familiari di persone con problemi cognitivi.

Parliamo insieme delle emozioni positive e negative è il titolo del prossimo appuntamento del ciclo di incontri organizzato da l'ARAD e Centro Esperto Disturbi Cognitivi e della Memoria dell'Ospedale Maggiore (Azienda USL di Bologna) per i familiari di persone con problemi cognitivi.

L'incontro si terrà mercoledì 14 maggio dalle 14.30 alle 16.30 presso l'ASP Giovanni XXIII in viale Roma 21. Per informazioni: 051 465050 - 051 6478053. La partecipazione è libera e gratuita. Gli incontri continueranno per tutto il 2008 a cadenza mensile.

I Centri Esperti si occupano della diagnosi e delle possibili terapie attraverso la valutazione complessiva dei disturbi della memoria e della sfera cognitiva, del comportamento, dello stato psico-affettivo e funzionale e delle eventuali altre patologie da cui è affetto il paziente.

I Prossimi Incontri

17 settembre - Esperienze a confronto: i famigliari parlano; 15 ottobre - Presentazione di alcune attività svolte dal Centro Esperto Disturbi Cognitivi dell'Ospedale Maggiore per il malato: la stimolazione cognitiva, l'animazione, la "ginnastica insieme"; 26 novembre - L'assistente sociale risponde.

Farmaci equivalenti: salute e risparmio in un'unica soluzione

Farmaco "di marca" o equivalente? La domanda in genere la pone il farmacista, sia esso di quartiere o di "passaggio", quando gli viene richiesto un farmaco o gli si pone davanti una ricetta medica del medico di famiglia. La domanda è più che lecita, dal momento che il mercato offre una due possibilità tra cui il cittadino può scegliere. Il "principio attivo" ossia il costituente che conferisce le specifiche proprietà farmacologiche ad un preparato farmaceutico, contenuto in entrambe le versioni di un determinato farmaco, quella griffata o quella più anonima, è infatti il medesimo, senza alcuna distinzione

dall'uno all'altro. Insomma, cambia il nome, ma non il fatto: l'effetto curativo è identico, e il trattamento terapeutico rimane anch'esso tale e quale. La risposta del cittadino, tuttavia, spesso tarda ad arrivare, o si risolve nella propensione per la strada che già si conosce del medicinale di razza, non senza però una sorta di perplessità, cioè quella che il farmaco stagionato, quello 'di marca', non è poi insostituibile. E che vale la pena di spendere meno per avere lo stesso risultato.



L'infermiere di famiglia

Più vicini ai cittadini per garantire una maggiore assistenza. È questa la funzione dell'Infermiere di Famiglia, una figura professionale specificamente ed appositamente preparata, intermedia tra la famiglia e i professionisti, che si colloca nell'ambito di un progetto sperimentale dell'Azienda Usl di Bologna, avviato a Bologna e in alcuni comuni della provincia, come Crevalcore, Molinella e Monzuno. L'Infermiere di Famiglia si pone come raccordo tra il cittadino, i medici di medicina generale, e le strutture territoriali ed ospedaliere.

re. Un rapporto, quello che si instaura con i cittadini in condizione di fragilità e le loro famiglie, che si basa essenzialmente sulla fiducia e sulla collaborazione, al fine di offrire un supporto non solo assistenziale ma anche di orientamento all'offerta socio-sanitaria, di assicurare interventi infermieristici di medio-bassa intensità assistenziale e di aiuto agli individui ad adattarsi alla malattia e alla disabilità cronica, facendo soprattutto leva sulle potenzialità residue del cittadino fragile e della famiglia nel suo contesto. Il suo ruolo lo porta anche a realizzare interventi di promozione della salute e di educazione terapeutica.



Inquinamento?

Ce lo beviamo tutto

Le polveri sottili che quotidianamente respiriamo non accennano a diminuire. Anzi... Aumentano anche i danni alla salute dovuti al troppo inquinamento

di **Luca Ribani**

Alta concentrazione di sostanze inquinanti nell'aria significa danni alla salute.

Uno studio su Bologna e provincia dice quanti. In particolare emerge come nel 2006 sia leggermente aumentato il livello di inquinamento con relativo incremento dei danni sulla salute rispetto al passato.

239 morti nel 2006 attribuibili ad esposizione a polveri sottili (PM10), considerando la soglia senza effetti sulla salute inferiore a 10 microgrammi per metrocubo.

Nel 2005 il numero di morti attribuibili alle stesse condizioni di inquinamento era 207 mentre nel 2003 risultavano 349.

Dei 239 morti nel 2006, si stima che 77 siano dovuti a patologie del sistema circolatorio, 25 a malattie dell'apparato respiratorio e 137 sono riconducibili ad altre patologie, tra cui danni di tipo cerebrale e tumori.

Anche il numero dei ricoveri è preso come riferimento nell'analisi per misurare l'impatto dell'inquinamento. Nel 2006 in provincia di Bologna ci sono stati 277 ricoveri per problemi respiratori e 513 ricoveri per problemi cardiaci, riconducibili all'esposizione al PM10.

È quanto emerge da uno studio esegui-

to nel territorio di Bologna e provincia dall'Area Epidemiologia dell'Azienda USL di Bologna in collaborazione con Amministrazione Provinciale di Bologna, ARPA e Comune di Bologna. I danni per la salute dovuti all'esposizione a sostanze inquinanti sono certi. Più complesso è misurarli, perché dipendono da quanto e come avviene l'esposizione, in base a dove si vive, a che lavoro si fa e a molti altri fattori. L'impatto sulla salute, infatti, varia, perché varia l'esposizione: ad esempio, in una cava le polveri sono molto più concentrate, quindi chi ci lavora è più esposto.

Ci sono però alcune sostanze inquinanti che si diffondono più di altre nell'aria e coinvolgono, quindi, tutti indistintamente. È il caso del particolato, le cosiddette polveri sottili, PM10, PM2,5, e dell'ozono, ormai noti perché sono le sostanze inquinanti che affliggono l'aria di Bologna e provincia, come d'altronde quella degli altri grandi centri urbani italiani, specie se ubicati nella Pianura Padana. Se il PM10, più diffuso nei mesi invernali, è pericoloso anche perché veicola altri inquinanti quali, ad esempio il monossido di carbonio ed il benzene, l'ozono, prodotto in alte concentrazioni durante la stagione estiva per effetto dell'irradiazione solare, rappre-

senta anche la concentrazione in atmosfera di altri composti inquinanti altrettanto dannosi, ad esempio il biossido di azoto.

Il particolato rappresenta un pericolo a causa della sua capacità, data la ridotta dimensione di ogni granello che compone la miscela, di entrare nelle vie respiratorie, di depositarvisi e di passare nel circolo sanguigno ●

Troppi i picchi oltre il valore soglia

Per valutare i dati emersi dallo studio è importante comprendere che la legge stabilisce 2 tipi di limite oltre i quali la concentrazione di polveri nell'aria è intollerabile: un valore medio annuale per il 2006 fissato a 40 microgrammi per metrocubo (nel territorio della provincia di Bologna abbiamo avuto una media di 41,5 e nella città di Bologna di 45,7); e un valore massimo da non superare per più di 35 giorni all'anno che per il 2005 era di 50 microgrammi per metrocubo: in provincia di Bologna tale valore però si è superato per 96 giorni e nella città di Bologna per ben 108 volte, un problema non da poco visto che è durante i picchi che il rischio di mortalità aumenta).

PM10 e PM2,5

PM, cioè le iniziali delle parole inglesi particular matter, materiale particolato, perché formato da particelle (liquide e solide) sospese nell'atmosfera. La grandezza delle particelle può variare e il numero che si affianca alla sigle PM indica il diametro: PM10 sono le polveri di diametro inferiore a 10 micron (lo spessore di un capello umano è di solito 100 micron) e vengono dette inalabili o toraciche perché, date le loro dimensioni, penetrano nel tratto superiore delle vie aeree (cavità nasali, faringe e laringe); le PM2,5 (con diametro quindi inferiore a 2,5 micron) possono arrivare fino alle parti inferiori dell'apparato respiratorio (trachea, bronchi, bronchioli e alveoli polmonari) e vengono chiamate polveri respirabili. Gli elementi che compongono la miscela possono essere carbonio, piombo, nichel, nitrati, solfati, composti organici, frammenti di suolo... e variano in base alla zona. Il particolato può infatti avere come origine cause naturali (tra cui emissioni vulcaniche e incendi boschivi) o attività dell'uomo, in particolare quelle che implicano processi di combustione e quindi emissioni da traffico veicolare, utilizzo di combustibili (carbone, oli, legno, rifiuti, rifiuti agricoli), emissioni industriali (cementifici, fonderie, miniere).

Gli effetti dell'inquinamento nel lungo periodo PM10 e tumori

L'insorgenza e la formazione di un tumore è un processo che si manifesta in più stadi e dura nell'uomo anni o decenni.

Il PM10, come l'amianto e il fumo di sigaretta, provoca il cancro sia perché lo promuove direttamente sia perché veicola agenti chimici che generano un'alterazione genetica irreversibile nelle cellule alla base poi dell'evoluzione neoplastica.

Polveri sottili, un problema pesante

.....
 Calano drasticamente gli inquinanti “storici”, monossido di carbonio e biossido di zolfo, contemporaneamente, però, aumenta molto il particolato fine (PM10), il biossido di azoto e l’ozono.

di **Francesco Bianchi**

Intervista a Vanes Poluzzi, responsabile dell’Eccellenza Ecosistemi Urbani e Industriali di Arpa Emilia-Romagna, si occupa dei temi concernenti le pressioni ambientali delle e sulle aree urbane, il cui principale campo di applicazione è la valutazione dell’impatto sull’atmosfera da parte delle varie sorgenti.

Ha un senso affrontare il problema inquinamento solo a livello di Bologna e provincia?

Il livello di inquinamento di una determina città è fortemente condizionato dal luogo fisico geografico in cui si trova. Il fenomeno inquinamento infatti si manifesta nella sua gravità su scala Padana, cioè sulle aree che si trovano all’interno della Pianura Padana che, come si sa, a nord è racchiusa dalle Alpi e a sud dagli Appennini.

In questo catino si sviluppa la miscela chimica che rende così problematica la vita delle nostre città e questa situazione di fondo è più grave nelle aree particolarmente urbanizzate. Il fenomeno è un particolarmente esteso e va affrontato a quel livello.

Quali sono le maggiori fonti di inquinamento?

Il primo contribuente è sicuramente il traffico, seguito dai grandi impianti di produzione di energia elettrica, anche se molti di questi sono stati in parte convertiti, e poi da alcuni cicli produttivi di attività industriali/artigianali. Anche il riscaldamento e le altre attività che provocano una combustione causano impatto sull’atmosfera, così come l’agricoltura.. Quest’ultima, attraverso la produzione di ammoniacca, costituisce un’attività importante poiché i composti azotati sono precursori delle polveri di cui si diceva prima.

Neanche il sempre maggior utilizzo di mezzi alimentati a metano,/gpl o ibridi sono riusciti a migliorare la situazione?

Se interventi quali la metanizzazione hanno portato, nel tempo, alla diminuzione di inquinanti quali il biossi-

do di zolfo, relativamente al traffico, i vantaggi derivanti dall’applicazione di tecnologie sempre più avanzate per la riduzione delle emissioni del singolo veicolo sono stati, al momento, in parte vanificati dal costante incremento del numero dei mezzi circolanti e dalle relative percorrenze.

Quindi il problema maggiore sono le polveri sottili?

Sì, assieme agli ossidi di azoto. Difficilmente in Emilia-Romagna saranno raggiungibili in tempi brevi, analogamente ad ampie aree del bacino padano, il rispetto dei valori di PM10 previsti dalla normativa, soprattutto in relazione al numero di superamenti del livello giornaliero di protezione della salute, e il valore medio annuo di biossido di azoto.

Le criticità registrate peraltro in molte altre parti del territorio italiano e soprattutto del Bacino Padano, continuano dunque a richiedere il proseguimento e l’ampliamento di interventi di risanamento sia nel medio che nel lungo periodo.

Cosa si può fare?

È un problema che non ha soluzione immediata. Tutti devono contribuire, dalle piccole azioni a quelle più grandi, ad orientarsi verso quegli obiettivi che almeno devono essere imposti a livello comunitario.

I sindaci vengono considerati gli unici regolatori del fenomeno, ma non è così. Bisogna tenere la strategia del doppio binario, bisogna evitare che il livello “globale” del problema rallenti le attività

che le città intraprendono a livello locale. Il pericolo è che tra chi dice che bisogna fare molto di più e chi dice che non bisogna fare niente perché tanto il problema è un problema più grande, si rischia di non fare niente.

È necessario continuare a insistere che tutti facciano la loro parte: Comuni e Sindaci la loro, le società per le autostrade, le Province, le Regioni, la Comunità Europea, le aziende; questo perché (è vero che) non è un problema delle singole città, ma nel contempo non bisogna neanche fornire l’alibi a soggetti che non vogliono fare niente, di rimandare il problema ad un livello superiore ●

Oltre i confini

L'inquinamento non ha confine, una politica che ragiona in termini solo di singole città o singole province non può dare risposte efficaci. L'Agenzia Regionale per l'Ambiente dell'Emilia-Romagna ha effettuato una simulazione di che cosa vorrebbe dire, in termini di concentrazioni di ozono, "spegnere" la Regione Emilia Romagna mantenendo tutte le condizioni di contorno immutate. Il risultato sostanzialmente dimostra che l'ozono avrebbe un calo, al massimo, di alcuni punti percentuali; le stesse polveri calerebbero del 20-30 % nei punti prossimi ai confini regionali e del 40- 50% nella fascia centrale della regione.

L'aria che respiriamo

L'aria che respiriamo è costituita per il 78,9% da azoto (N₂) per il 20,9% da ossigeno (O₂) e per lo 0,2% da anidride carbonica (CO₂), gas nobili (elio...) e idrogeno (H₂). L'aria rappresenta una materia prima indispensabile per la vita degli organismi viventi: è infatti fonte dell'ossigeno necessario ai processi di produzione dell'energia che sono alla base della vita e della attività cellulare. Gli interscambi tra aria atmosferica e organismi viventi avvengono attraverso vari organi e apparati, fra questi l'apparato respiratorio rappresenta il principale sistema di contatto con l'atmosfera e tutto ciò che in essa è presente.

- Una persona adulta respira:
 - in condizioni di riposo: dai 6 ai 9 litri di aria al minuto (circa 9-13 metri cubi al giorno);
 - durante una attività fisica moderata: 60 litri al minuto;
 - durante una attività fisica intensa: 130 litri al minuto.

Questi volumi d'aria sono filtrati da una superficie respiratoria che si sviluppa per una estensione complessiva di ben 130-150 metri quadrati.

L'importanza delle dimensioni delle particelle

Le dimensioni delle particelle sono di fondamentale importanza per deteriorarne la pericolosità per la salute. L'apparato respiratorio è come un canale che si ramifica dal punto di inalazione (naso o bocca) sino agli alveoli con diametro sempre decrescente. Questo significa che man mano che si procede dal naso o dalla bocca attraverso il tratto tracheo-bronchiale sino agli alveoli, diminuisce il diametro delle particelle che penetrano e si depositano. Approssimativamente la parte delle particelle totali sospese (PTS) con diametro intorno e inferiore ai 10 µm (PM₁₀) interessano il tratto tracheo-bronchiale e le particelle con diametro intorno e inferiore ai 2,5 µm (PM_{2,5}) si depositano negli alveoli.

Le farmacie ambasciatrici di prevenzione

di Roberta Pasotti

D'ora in avanti i cittadini che entrano in farmacia trovano un farmacista dedicato a offrire loro informazioni utili per partecipare alle campagne di prevenzione della Regione Emilia-Romagna.

Sono in tutto 225 le Farmacie (106 in Città e 119 distribuite nel territorio provinciale, tutte aderenti a Federfarma Bologna e a Farmacie Comunali) che hanno aderito alla proposta di collaborazione con il Laboratorio dei Cittadini per la Salute, dell'Azienda USL di Bologna, per sostenere la campagna di comunicazione Non ti scordar di te, proposta dal Laboratorio a supporto dei Programmi Regionali di screening oncologici promossi dal Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia Romagna.

Il progetto di collaborazione prevede l'individuazione, all'interno di ogni farmacia, di un farmacista che diventa punto di riferimento per il cittadino delle campagne di sensibilizzazione che da qui in avanti l'Azienda USL di Bologna porterà avanti.

La campagna Non ti scordar di te, ha come obiettivo quello di aumentare l'adesione dei cittadini ai tre programmi di screening proposti gratuitamente dal Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna:

- Screening del collo dell'utero: offre un Pap-test ogni tre anni alle donne tra i 25 e i 64 anni

- Screening della mammella: offre una mammografia ogni due anni alle donne tra i 50 e i 69 anni

- Screening del colon retto: offre ogni due anni un test per la ricerca del sangue occulto delle feci (FOBT) alle donne e agli uomini tra i 50 e i 69 anni.

Inoltre è in programma la consegna gratuita, sempre in Farmacia, del kit per effettuare lo screening del

La campagna di comunicazione Non ti scordar di te, sui programmi di screening dell'Azienda USL di Bologna per la prevenzione di tumori, trova una rete di alleati, vicini al cittadino: 225 farmacisti, aderenti a Federfarma Bologna e alle Farmacie Comunali.

colon retto: in questo modo il cittadino, una volta ricevuto la comunicazione da parte dell'Ausl, potrà recarsi nella Farmacia più vicina e ritirare il necessario per effettuare il test.

"Non ti scordar di te" - spiega Maria Benedettini, responsabile del Laboratorio dei Cittadini per la Salute - è, in questo momento, il progetto più importante del Laboratorio, e l'appoggio delle farmacie è particolarmente significativo. "Non ti scordar di te", trasmette un messaggio che vuole arrivare direttamente al cuore delle persone: è un invito a prendersi cura di sé stessi. Il fine è, infatti, avvicinare alla prevenzione dei tumori, aiutando ad affrontare una paura, quella della malattia, che è di tutti, ma che con una corretta informazione può essere superata.

Partecipare ai tre screening regionali significa prendersi cura di se stessi.

Con questa iniziativa - dichiara Achille Gallina Toschi, presidente di Federfarma Bologna - abbiamo raggiunto un ulteriore e importante traguardo: diamo prova della volontà delle farmacie ad essere, con azioni e comportamenti concreti, sempre di più vicini e dalla parte del cittadino, a fianco delle Istituzioni Sanitarie. Inoltre, Federfarma Bologna e le Farmacie Comunali non sono nuove a questo tipo di impegno - continua Toschi - già in passato abbiamo condotto, con successo, la campagna sulle disdette delle prenotazioni Cup e l'importante contributo delle farmacie è stato innegabile.

Arrivare al cittadino - conclude il presidente di ADMENTA Italia Sante Fermi - informare e incentivare ognuno ad assumere il proprio stato di benessere come un bene prezioso da salvaguardare con consapevolezza: questo è l'atto professionale che i farmacisti compiono ogni giorno ed è anche il nostro impegno di oggi. La Farmacia - continua Fermi - si propone davvero come uno spazio aperto per iniziative e servizi integrativi e personalizzati, finalizzati alla promozione di salute. Inoltre offre consulenza e servizi anche in collaborazione con le Aziende Sanitarie: in prima fila, dunque, nel sostenere questa e le campagne di sensibilizzazione che in futuro verranno promosse dal Sistema Sanitario Regionale. Il Laboratorio dei Cittadini per la Salute è un gruppo di cittadini e operatori dell'Azienda USL di Bologna che lavorano insieme per favorire la partecipazione della comunità alle scelte per la salute e per offrire ai cittadini le conoscenze necessarie a utilizzare con maggior consapevolezza i servizi sanitari. È un'iniziativa che nasce dall'incontro di persone provenienti da diversi ambiti della nostra società: associazioni per la tutela degli utenti e di volontariato sociale, organizzazioni sindacali e dei pensionati, altre realtà della società civile e professionisti dell'Azienda USL di Bologna, compresi i medici di medicina generale.

Per saperne di più:
www.ausl.bo.it/labcsital



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna



www.donaresangue.it

Numero Verde
800-033033
Servizio sanitario regionale

Un piccolo gesto
può fare grande la vita

DONARE SANGUE
Semplicemente importante

Venere *birichina*

In costante aumento, le malattie sessualmente trasmissibili sono malattie in larga parte curabili a patto di intervenire tempestivamente.

di Alice Bonoli

Gonorrea, linfogranuloma venereo, ulcera molle sono alcune delle più comuni malattie ad esclusiva trasmissione sessuale.

La loro incidenza è in continuo aumento, grazie anche all'aumento della tendenza ad avere rapporti sessuali con più partner. Maggiormente a rischio i giovani: un terzo dei nuovi casi stimati ogni anno nel mondo riguardano infatti ragazzi sotto i 25 anni. In aumento però anche i casi tra gli adulti.

Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, le MTS hanno una incidenza annua di 333 milioni di casi escludendo l'AIDS che merita per la sua portata e incidenza un discorso a parte.

“Le malattie sessualmente trasmissibili - spiega Alessandra Govoni, medico infettivologo dell'Ausl di Imola - sono tutte quelle malattie infettive che vengono contratte o trasmesse esclusivamente o prevalentemente durante l'atto e il contatto sessuale.

Spesso conosciute con il nome di malattie veneree, le MTS possono essere provocate da batteri o virus, hanno caratteristiche molto differenti le une dalle altre e talvolta sono asintomatiche comunque non particolarmente fastidiose.

“Gonorrea (o scolo), linfogranuloma venereo e l'ulcera molle sono alcune

delle più comuni malattie ad esclusiva trasmissione sessuale - continua la dr.ssa Govoni. Sono invece trasmissibili principalmente per via sessuale, ma anche in altri modi, la sifilide, le uretriti aspecifiche, l'herpes genitales, i condilomi, le infezioni delle vie genitali da Candida e Trichomonas, l'epatite virale A e B e l'AIDS. Ci sono poi malattie infettive che possono essere trasmesse anche attraverso i rapporti sessuali, o meglio attraverso stretti contatti “di pelle”, come la scabbia e la pediculosi”.

I fattori di rischio sono la frequenza e il numero dei partner sessuali e il numero dei partner del proprio o della propria partner.

“Sono malattie in larga parte curabili e, se la diagnosi è tempestiva, senza conseguenze - continua Govoni. È essenziale rivolgersi subito al proprio medico o allo specialista in caso di secrezioni anomale dai genitali, ulcerazioni o piccole escrescenze sull'apparato genitale o anche solo se si hanno dubbi sui rapporti sessuali avuti. Le malattie sessualmente trasmesse riguardano entrambi i partner ed è quindi la coppia che deve curarsi.

Come proteggersi - “Nella sessualità, la massima priorità deve essere la conoscenza: conoscenza di sé e dell'altro e del rispettivo stato di salute. Inoltre è bene evitare rapporti occasionali o con partner

sospetti e comunque, nel dubbio, utilizzare il profilattico; prestare una particolare attenzione al proprio stato di salute, effettuando le opportune visite mediche e non l'autodiagnosi. Nel caso in cui si sia contratta una qualunque infezione, evitare rapporti sessuali senza l'uso del profilattico e recarsi da un medico, possibilmente con il proprio partner; è importante ricordare che molte malattie possono essere contratte anche con il sesso anale e nei rapporti orali. In ogni caso va ribadito che solo l'uso corretto del preservativo, applicato all'inizio del rapporto e non solo prima dell'eiaculazione, può costituire una reale protezione dalle malattie a trasmissione sessuale. Un'ottima misura preventiva, laddove esista un vaccino disponibile, è quella di vaccinarsi. Questo vale ad esempio per l'epatite A e B, e recentemente per il Papilloma Virus, l'HPV, che dal 2008 è offerto gratuitamente a tutte le dodicenni".

Gonorea (o Scolo) - infezione acuta, causata da un microrganismo (gonococco). Si presenta con secrezioni bianco-verdastre mucopurulente, spesso accompagnate da bruciore. Se non opportunamente curata, può portare ad ulteriori complicanze: nell'uomo a epididimite, sterilità, prostatite, infezione ghiandolare; nella donna a bartolinite, gravidanza extrauterina, sterilità.

Sifilide - malattia infettiva batterica. Si manifesta con sintomatologia ad andamento cronico: lesioni cutanee, del sangue, di organi interni, che compaiono in sequenza. La prognosi è tanto più favorevole quanto più è tempestiva la diagnosi e quanto più è precoce e regolare il trattamento. Se la sifilide viene contratta dal feto durante una gravidanza può determinare l'aborto o parto a termine con manifestazioni precoci o tardive della malattia nel neonato.

Condilomi - Sono escrescenze che si localizzano nei genitali, alle regioni perigenitale e perianale. Sono manifestazioni di un'infezione da virus HPV, presente nel 75% della popolazione sessualmente attiva ma solo l'1% delle persone che ha l'HPV manifesta i Condilomi. Si presentano dopo un periodo di incubazione che va da 1 a 8 mesi, inizialmente come piccoli rilievi filiformi o granulati, successivamente, crescendo, assumono l'aspetto di escrescenze

ramificate o a "cavolfiore". Hanno un colorito roseo o rosso e solitamente non provocano dolore e possono localizzarsi nella vulva e nella vagina nella donna, alla base e/o nel corpo del pene, sul glande, sul frenulo, sul prepuzio o nella regione perianale nell'uomo. Se non curata, la malattia può cronicizzarsi.

Herpes genitale - È una infezione a carattere ricorrente, caratterizzata dalla comparsa di piccole vescicole rotondeggianti che tendono a riunirsi a grappoli, piene di liquido chiaro, che si localizzano sui genitali (infezione da virus di tipo 2). È tipica la recidiva sempre nelle stesse sedi. È un virus a cui sono più soggette le donne e la probabilità di contrarlo aumenta con l'avanzare dell'età e con il numero di partner.

Chlamydia - una delle malattie sessualmente trasmissibili più diffuse. Si tratta di un'infezione dovuta ad un batterio, la Chlamydia Trachomatis. I primi sintomi si manifestano da 1 a 3 settimane dopo il contagio e possono essere molto lievi (un certo bruciore quando si urina). Tuttavia nel 75% dei casi per le donne e nel 50% dei casi per gli uomini l'infezione è addirittura asintomatica, per cui la malattia è diagnosticata per le complicanze che sviluppa. Nelle femmine è responsabile di cervicitì, malattie infiammatorie pelviche e delle tube. Nei maschi provoca infiammazioni dei testicoli o dell'uretra. Trascurare questa infiammazione può essere causa di sterilità.

Linfogranuloma venereo - Causato da Chlamydia trachomatis, che si localizza ai genitali esterni e alle regioni circostanti. La lesione iniziale è un'ulcera singola, non dolente, che regredisce spontaneamente in pochi giorni; successivamente compare una linfadenopatia a carico soprattutto dei linfonodi inguinali, che tendono a confluire tra di loro e con i tessuti soprastanti e sottostanti, costituendo piastroni duri e infiltrati. La cute sovrastante assume una colorazione violacea; di seguito al centro dei piastroni si aprono delle fistole con fuoriuscita di pus. Il paziente manifesta febbre, dolori articolari, dolori addominali e cefalea.

Uretriti non gonococciche - Infiammazioni dell'uretra acute o croniche ●



NON CI SONO PIÙ I CANI DI UNA VOLTA.

Regala al tuo cane un microchip. Affidabile e di applicazione assolutamente indolore, ti permetterà sempre di ritrovare il tuo migliore amico. Così non vi perderete mai. Informati presso il tuo veterinario di fiducia.

(*) IO SONO QUI.