Perché questa campagna negli studi medici?

Il personale medico ha un ruolo chiave nell'informazione ai pazienti e nel promuovere la prevenzione ambientale. L'aria che respiriamo è fondamentale per la nostra salute.

Respiriamo aria pulita, viviamo di più e meglio.

Per approfondire

Le informazioni riportate in questo volantino sono tratte da documenti di organizzazioni governative e non governative nazionali e internazionali e dalla principale bibliografia scientifica sull'impatto dell'inquinamento atmosferico sulla salute. Inquadrare il QR code per accedere alla bibliografia di riferimento.



Chi siamo

Il **Comitato Torino Respira** è un comitato di cittadine e cittadini nato per promuovere iniziative finalizzate a migliorare la qualità dell'aria nella città di Torino e nell'area metropolitana torinese. Il Comitato raccoglie e mette a disposizione articoli, studi, ricerche ed esperienze italiane ed estere per affrontare il problema dell'inquinamento dell'aria. Utilizza anche l'azione legale per garantire il diritto a respirare aria pulita.



⊕ torinorespira.it — ⊚ torinorespira — 🛭 ComitatoTorinoRespira • comitatotorinorespira — in torinorespira

L'Ordine dei Medici, anche attraverso la sua Commissione Ambiente, vigila sulla salute pubblica e promuove la tutela dell'ambiente come parte essenziale del benessere di tutti.



Sostiene azioni di prevenzione e informazione sui rischi ambientali e incoraggia stili di vita e scelte quotidiane che aiutino a proteggere la salute e il pianeta, oggi e per le generazioni future.

⊕ omceo-to.it – ⊚ omceo_torino – ſ omceoTorino
X OmceoTo – in omceo_torino



Scegli di vivere due anni in più

L'inquinamento dell'aria fa male alla salute: agire ora e insieme vuol dire vivere meglio e più a lungo.

L'inquinamento atmosferico rappresenta oggi uno dei principali fattori di rischio per la salute nelle aree urbane, con effetti documentati sia a breve sia a lungo termine.

Diffondere consapevolezza negli studi medici significa rafforzare la **prevenzione** e tutelare la **salute delle persone**, promuovendo un approccio integrato tra medicina clinica e salute ambientale.





In Italia l'inquinamento dell'aria causa ogni anno **migliaia di morti premature** e di **malattie** significativamente correlabili.

Numerose evidenze scientifiche collegano l'esposizione a inquinanti come particolato fine (PM2.5 e PM10), biossido di azoto (NO2) e ozono (O3) all'aumento di **malattie respiratorie** e cardiovascolari, a **patologie oncologiche**, a **disturbi della gravidanza** e dello **sviluppo infantile**. L'inquinamento comporta anche una **riduzione dell'aspettativa di vita**.

In Italia, e in particolare nella **Pianura Padana**, i livelli di inquinamento rimangono stabilmente elevati. **Torino** è una delle aree più colpite a causa della sua conformazione geografica e per l'intensità del traffico veicolare.

A Torino l'aria inquinata riduce la speranza di vita di circa due anni

Gli effetti sulla salute

L'aria inquinata ha effetti negativi sulla salute nel breve, medio e lungo termine e aumenta il rischio di:

- → asma, bronchiti e malattie respiratorie
- → malattie neurodegenerative e del comportamento,
- → malattie endocrine ed autoimmuni
- → infarti e altre patologie cardiovascolari
- → malattie tumorali
- → riduzione della fertilità e complicanze della gravidanza
- → peggioramento di malattie croniche già presenti



Testa e sistema nervoso

- Mal di testa e ansia (SO₂)
- Impatti sul sistema nervoso centrale (PM)

Polmoni e apparato respiratorio

- Irritazione, infiammazione e infezioni
- Asma e ridotta funzione polmonare
- Broncopneumopatia cronica ostruttiva (PM)
- · Cancro ai polmoni (PM, BaP)



Occhi, naso e gola

- · Irritazione di occhi, naso e gola
- Problemi respiratori (O₃, PM, NO₂, BaP)

Cuore e sistema cardiovascolare

• Malattie cardiovascolari (PM, O₃, SO₂)

Organi interni

 Impatti su fegato, milza e sangue (NO₂)

Apparato riproduttivo

 Impatti sul sistema riproduttivo (PM)

Fonte: Agenzia europea dell'ambiente, EEA Report 21/2019

Cosa puoi fare tu, ogni giorno

In inverno: attenzione a polveri sottili (PM10, PM2,5) e biossido di azoto (NO₂)

A Torino, in ambito urbano, il traffico è il principale responsabile dell'inquinamento atmosferico (per oltre il 70%) seguito dal riscaldamento domestico (10%) e dall'industria (7%).

Che cosa puoi fare

- → Ridurre l'uso e la velocità dell'auto.
- → Scegliere la mobilità attiva, in bici e a piedi.
- → Scegliere i mezzi pubblici.
- → Ridurre l'esposizione, evitando i corsi più trafficati.



In estate: attenzione all'ozono (O₃)

Non c'è solo lo smog invernale: l'ozono è un inquinante che si forma soprattutto d'estate, in presenza di certi altri inquinanti derivanti dal traffico, e in condizioni di forte insolazione, e può raggiungere livelli dannosi per la salute, soprattutto nelle ore più calde.

Che cosa puoi fare

- → Consultare i bollettini ARPA per verificare concentrazioni di ozono e indicazioni per la salute.
- → Evitare attività fisica intensa all'aperto nelle ore centrali (12-18).
- → Proteggere bambine e bambini, persone anziane e fragili: preferire le prime ore del mattino per uscire.
- → Usare mezzi pubblici, bici o camminare per ridurre l'uso dell'auto.

o dell'auto.

Cosa possiamo fare, insieme

Ogni persona, con le proprie abitudini di spostamento e con le scelte quotidiane può contribuire a ridurre l'inquinamento e a chiedere scelte coraggiose **per una città più vivibile**: investimenti per potenziare il trasporto pubblico, pedonalizzare strade, realizzare infrastrutture per la ciclabilità, strade scolastiche e interventi di moderazione della velocità (Città 30 km/h).

Inoltre diversi studi mostrano come la **riduzione della velocità** in auto, in ambito urbano e in tangenziale, può contribuire alla riduzione delle emissioni.

Difendiamo insieme il diritto a respirare aria pulita