



**Come usare l'aria condizionata
Cinque regole suggerite
da Gennaro D'Amato - Medico Chirurgo,
Primario A. Cardarelli"
Div. Malattie Polmonari e Allergiche**

L'aria condizionata non è dannosa, se usata nel modo giusto, soprattutto perché riduce l'umidità, principale causa di disagi». Lo dice Gennaro D'Amato, pneumologo ed allergologo, chairman della commissione su "Climate change, biodiversity and Respiratory Allergy" della World Allergy Organization.

1. La prima: «Innanzitutto, il flusso d'aria condizionata non deve essere troppo freddo», spiega D'Amato. «È importante non regolare il termostato su livelli molto bassi, affinché il divario tra temperatura esterna e interna non sia eccessiva: indicativamente, massimo cinque-sei gradi in meno, evitando di scendere al di sotto dei 24-25 °C». Gli sbalzi sono pericolosi: il freddo eccessivo danneggia il sistema naturale di difesa delle vie respiratorie, provocandone l'infiammazione e l'insorgenza di patologie come bronchite, raffreddore, mal di gola, ma anche emicrania, torcicollo, dolori articolari e muscolari.
2. Per evitare malanni, meglio orientare i bocchettoni dell'aria fredda verso l'alto e spegnere l'apparecchio nella notte o comunque ridurre in quelle ore al minimo l'erogazione.
3. «Particolare cura va riservata ad anziani e bambini e, se si è sudati, è opportuno asciugarsi prima, evitando di abbassare troppo rapidamente la temperatura corporea».
4. Attenzione ai filtri! «Una pulizia non regolare degli impianti può causare disturbi anche seri, in quanto lì si possono annidare microrganismi patogeni (batteri, miceti, termoattinomiceti eccetera)». D'Amato aggiunge: «Potrebbe essere presente anche nei condizionatori la legionella pneumophila, il bacillo che provoca la polmonite con febbre, tosse e sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea), una malattia che, se non correttamente diagnosticata e curata con antibiotici differenti, dalla penicillina alle cefalosporine, può aggravarsi fino a portare alla morte». Inoltre, se non sono integri, i filtri vanno sostituiti. «Anche in hotel d'estate (soprattutto nei centri termali) sarebbe opportuno accertarsi che queste norme igieniche vengano seguite».

Se si sa di correre rischi di aria gelida in taluni negozi o comunque luoghi chiusi è opportuno portare in borsa una sciarpetta o una maglietta da indossare all'interno. Purtroppo alcune persone sciocche, pur senza essere mai stati al polo nord o al polo sud, si sentono pinguini o orsi bianchi ed hanno deciso, sparando aria condizionata fortissima, di farsi del male e di fare del male a chi entra nei loro ambienti.