



Roma, 10 maggio 2018
stampa

Comunicato

Clean up the air, insieme per la salute e l'aria pulita

Legambiente e Gomitolorosa lanciano la campagna dedicata al tema della qualità dell'aria per sensibilizzare i cittadini ad adottare uno stile di vita più ecofriendly

**Ecco i dieci consigli d'oro che fanno bene alla salute e aiutano l'ambiente:
dall'andare in bici e a piedi allo stare di più all'aria aperta passando per le attività manuali come il lavoro a maglia e le buone pratiche da adottare in casa per ridurre l'inquinamento indoor**

Primo appuntamento con la campagna Clean up the Air questo week-end a Roma con la GRAB BIKE e l'APPIA DAY 2018

Ridurre lo stress quotidiano con attività all'aperto, muoversi a piedi in bicicletta, prediligere i mezzi pubblici o in car pooling e car sharing, dedicarsi a lavoretti manuali o ad attività sociali e ricreative come fare giardinaggio o lavorare a maglia (knitting – lana terapia). Senza dimenticare che anche all'interno delle mura domestiche o negli ambienti chiusi si possono adottare dei comportamenti più ecofriendly che fanno bene alla nostra salute, aiutano l'ambiente e permettono di contrastare l'inquinamento indoor: ad esempio aprendo frequentemente le finestre per rinfrescare l'aria soprattutto durante attività come cucinare, pulire, lavare, stirare; regolando il termostato a non più di 19 gradi, evitando gli sprechi di energia spegnendo ogni volta la luce e gli standby, usando vernici ad acqua in caso di lavori di ristrutturazione ed evitando di miscelare detersivi o altri prodotti per la pulizia della casa. E poi scegliendo un'offerta di energia verde certificata, proveniente da impianti di produzione da fonti rinnovabili.

Sono questi alcuni dei consigli raccolti nel Decalogo D'oro redatto da Legambiente e dall'associazione Gomitolorosa nell'ambito della campagna **Clean up the air**, dedicata al tema della qualità dell'aria e che le vede unite per informare e sensibilizzare i cittadini sull'importanza di adottare uno stile di vita più ecosostenibile agendo così sulle abitudini quotidiane. L'obiettivo della campagna è quello di promuovere politiche pubbliche e stili di vita che favoriscano la salute delle persone ma anche la salubrità dell'ambiente, prevenendo così i rischi derivanti da fenomeni d'inquinamento e incentivando attività sociali nell'ambito dell'economia circolare. Per questo le due associazioni hanno siglato un protocollo d'intesa che le vede impegnate su questo fronte e in queste settimane la campagna "Clean up the air" verrà fatta conoscere a livello nazionale con eventi ad hoc in occasione della Grab bike, la ciclo pedalata di 45 km in programma nella Capitale il 12 maggio, **dell'Appia Day 2018**, la grande giornata di festa dedicata alla Regina Viarum che il 13 maggio animerà Roma ma anche i tanti comuni attraversati dalla via consolare, della decima edizione della **Magnalunga in bicicletta** (19 maggio) che avrà come base la Città dell'Altra economia. Ed infine in occasione della **Giornata mondiale del lavoro a maglia in pubblico** - la World Wide Knit in Public Day – in programma il 9 giugno. Quest'ultimo appuntamento vedrà in prima fila il Gomitolorosa che da anni promuove, all'interno delle strutture ospedaliere, il lavoro a maglia, la "Knitting-therapy", come terapia per il recupero del benessere psico-fisico dei pazienti aiutando i soggetti più deboli.

"L'inquinamento atmosferico – dichiara **Stefano Ciafani, Presidente nazionale di Legambiente** - è tra le principali minacce per l'ambiente e per la salute. Secondo gli ultimi dati diffusi dall'agenzia europea per l'ambiente, ogni anno in Italia oltre 60.000 persone muoiono prematuramente per patologie legate allo smog. È necessaria un'azione urgente per far fronte all'inquinamento

atmosferico, rivedendo drasticamente tra le altre cose anche il modo in cui ci muoviamo nelle città o come trasportiamo le merci, aumentando lo spazio da destinare ad aree verdi, pedoni, mobilità ciclabile, investendo sulla riqualificazione energetica degli edifici per ridurre i consumi e migliorarne l'efficienza e l'isolamento termico e puntando sulle fonti energetiche rinnovabili. Allo stesso tempo è importante promuovere attività di informazione e sensibilizzazione sul territorio coinvolgendo in prima persona i cittadini e le giovani generazioni, perché adottando uno stile di vita più ecosostenibile, possono aiutare l'ambiente e allo stesso migliorare la loro qualità di vita ed avere dei benefici sulla salute. Temi, quest'ultimi, al centro della campagna Clean up the air che stiamo portando insieme a Gomitolorosa”.

“Gomitolorosa condivide con entusiasmo e convinzione i contenuti del decalogo d'oro – dichiara **Alberto Costa Presidente di Gomitolorosa** - impegnandosi a diffonderlo attraverso la sua rete nazionale di associazioni di amici della lana autoctona italiana e del lavoro a maglia e al telaio. Felici di contribuire alla conservazione dei nostri pascoli e boschi riducendo di anno in anno i troppi roghi clandestini con cui ancora si bruciano tonnellate di lana non più assorbita dal mercato del tessile, vediamo con grande soddisfazione la proposta di regolare la temperatura degli ambienti a 19 gradi: meglio un bel maglione e una coperta di lana che un calore artificiale ed esagerato!”.

L'ufficio stampa Legambiente. 0686268353-99
BE4SOCIAL- Ivana Appolloni, ivana.appolloni@be4social.com, 3496333413

DECALOGO D'ORO – Legambiente e Gomitolorosa

1. Preferisci muoverti a piedi e in bicicletta, con mezzi pubblici o in car pooling e car sharing

I veicoli e il traffico sono la prima fonte di smog nelle città e utilizzare mezzi di spostamento in condivisione permetterebbe di abbattere le emissioni. Meglio se puoi scegliere di spostarti a piedi e in bicicletta.

2. Scegli un produttore di energia da fonti rinnovabili certificata

Oggi in Italia, grazie al mercato libero dell'energia, è possibile scegliere il gestore preferito e l'offerta di mercato più idonea alle proprie esigenze. Tra questi scegli operatori da fonti rinnovabili certificata, in questo modo contribuirai a ridurre le emissioni climalteranti e smetterai di finanziare le fonti fossili e inquinamenti.

3. Usa elettrodomestici ad alta efficienza energetica

Utilizzare elettrodomestici a basso consumo energetico permette di avere le stesse performance, risparmiando in bolletta e riducendo inutili emissioni inquinamenti.

4. Elimina tutti gli sprechi di energia

Eliminare gli sprechi di energia è il primo passo per abbattere l'inquinamento. I sistemi innovativi di gestione dei consumi aiutano a ridurre i costi fino al 15%.

5. Non miscelare i detersivi

È pericoloso miscelare i detersivi, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con sostanze acide come gli anticalcari. Impiegare le quantità di prodotto raccomandate dai produttori e utilizzare i tappi dosatori per evitare di impiegare quantità eccessive di prodotto.

6. Regola il termostato a non più di 19 gradi

La temperatura ideale in casa è 19 gradi. Regolando il termostato si evitano le inutili dispersioni di calore e si può risparmiare su gas e riscaldamento.

7. Apri frequentemente le finestre per cambiare l'aria

Perché gli inquinanti non entrano solo dalle finestre ma possono essere generati o rilasciati anche dai materiali con cui è fatto un edificio o un appartamento, dai mobili e dai prodotti che usiamo e soprattutto dalle nostre cattive abitudini, come fumare, fare bricolage dentro casa o non aprire spesso le finestre per il ricircolo dell'aria.

8. Se ristruttururi, prediligi vernici ad acqua

Emettono meno sostanze inquinanti. Leggi l'etichetta e lascia le finestre aperte prima di soggiornare nell'ambiente ristrutturato da poco.

9. Riduci lo stress quotidiano con attività all'aperto

Il lavoro a maglia ad esempio è una delle tante attività che puoi svolgere all'aperto. Molti si riuniscono nel parco per lavorare a maglia, è diventato un fenomeno sociale che si definisce "lanaterapia", cioè un'attività dai mille benefici per la salute e consigliata a chiunque: adulti, bambini, giovani, anziani, uomini, donne, soggetti con problemi comportamentali o motori, persone stressate....

10. Disintossicati dai ritmi frenetici con terapie naturali

A sfidare psicofarmaci e ritrovati tecnologici di ultima generazione nell'epoca più frenetica della storia ci pensa il lavoro a maglia. L'attività del "diritto e rovescio" rappresenta una vera e propria terapia benefica che salva dallo stress e innalza l'autostima, fungendo persino da profilassi per alcuni disturbi muscolo-scheletrici, combatte depressione e dolore fisico, allena la concentrazione, riduce la demenza senile. Lavorare a maglia rientra a tutti gli effetti tra le attività sociali e ricreative che fanno bene al corpo e alla mente, insieme a viaggiare, fare giardinaggio e altri lavoretti manuali.

