

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



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 *Grabbike*, 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 **Magnalonga 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 Gomotilorosa 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".