

Troppo smog, non correte sulla riviera. L'esperto di malattie respiratorie Silvestre: allenamento solo di mattina presto, poi arrivano le polveri sottili di viale Bovio

PESCARA Podisti, svegliatevi presto e andate a correte. E se di solito lo fate sulla riviera è ora di cambiare anche strada. Gaetano Silvestre, primario del reparto di Fisiopatologia respiratoria pediatrica dell'ospedale Spirito Santo di Pescara, mette in discussione un mito della pescaresità: la corsa vista mare. Sì al jogging sulla riviera, dice il medico, ma al massimo entro le 8,30. Perché? Tutta colpa dello smog visto che, secondo i dati dell'associazione Sos inquinamento, la qualità dell'aria di Pescara è peggiore di quella di Taranto. «Respirare inquinamento a pieni polmoni», osserva il medico esperto di malattie respiratorie, «annulla i benefici dello sport all'aria aperta, anzi, provoca danni all'organismo». Correre sulla riviera, lo fanno in migliaia e tutti i giorni. E il 14 settembre prossimo, proprio sul lungomare chiuso alle auto, i 140 podisti della Runners Pescara organizzeranno una gara di 10 chilometri, la Notturna del mare: partenza dal Palacongressi di Montesilvano alle 21 e arrivo alla Nave di Cascella passando da piazza della Madonnina. Aria inquinata. Ma è così sporca l'aria di Pescara? Risposta ai numeri: dal primo gennaio al 17 agosto scorso, i valori massimi di polveri sottili nell'aria (Pm10) sono stati superati già 44 volte in viale Bovio, distante meno di mezzo chilometro dal lungomare e ancora più vicino alla strada parco, un'altra meta dei podisti. Nello stesso periodo, sono stati 33 i superamenti in via Sacco e 14 lungo la riviera di Porta Nuova, strada battuta dagli appassionati di corsa. Tanto per capire, la legge prevede un massimo di 30 superamenti all'anno. Riviera a rischio ozono. «Che sia salutare fare sport all'aria aperta», spiega Silvestre, «è fuori di dubbio ma è necessario scegliere bene dove e quando». Partiamo dal lungomare: «Gli agenti inquinanti sono sempre di più e sono i peggiori nemici delle nostre mucose, dagli occhi, al naso fino ai polmoni. Per il lungomare, le sostanze inquinanti sono tante come il prodotto del traffico e del riscaldamento delle abitazioni, la polvere proveniente dalla strada e la sabbia asciutta alzata dal vento che è quasi sempre sabbia di riporto e non più naturale. Quanto più piccole sono le particelle», avverte il medico, «più sono pericolose perché possono arrivare più in profondità nell'organismo. Poi, va considerato che chi fa sport aumenta la frequenza cardiaca e respiratoria e solitamente respira con la bocca: in queste condizioni il filtro naturale rappresentato dal naso viene a mancare e ci si espone a rischi maggiori». Un adulto respira in media dai 6 ai 9 litri di aria al minuto: «Ma non respira soltanto aria», dice Silvestre, «perché ci sono anche le polveri sottili che, spazzate dal vento, arrivano da viale Bovio e poi, proprio sul lungomare, bisogna tener presente che con il caldo il biossido di azoto (No2) si unisce all'ossigeno formando ozono (O3), una sostanza nociva. Proprio per questo non è indicato correre sulla riviera, da piazza Salotto verso Francavilla o verso Montesilvano non fa differenza, soprattutto quando fa caldo. Correre sulla battigia, sempre al mattino presto, non sarebbe male, farlo in acqua sarebbe ancora meglio ma mi rendo conto che è difficile. Se possibile sarebbe meglio scegliere una zona collinare, magari non Spoltore». Sì perché l'area metropolitana, con il traffico ammassato sulla statale 602, è una bomba: in quasi 8 mesi, sono stati 86 i superamenti per il Pm10. Malattie. Rassegnatevi, è il messaggio ai podisti, bisogna alzarsi presto: «Dobbiamo considerare lo sport», riflette Silvestre, «come una cura e non come un rimedio per essere più belli e avere consapevolezza dei danni che l'inquinamento può provocare». E cioè aumento dell'asma e di allergie in soggetti predisposti, infiammazioni delle mucose fino ai tumori ai polmoni: «Il rischio di neoplasie», sottolinea il medico, «è più elevato del 20 per cento in chi vive nelle zone inquinate». Ma chi non può andare a correre presto? «Ci si può allenare anche la sera ma considerando che c'è traffico fino alle 20-21, si dovrebbe andare oltre». Parchi. Correre nei parchi? Il male minore: «Nelle pinete Dannunziana e di Santa Filomena l'aria è meno inquinata grazie agli alberi e i percorsi vita rappresentano le zone ideali per respirare meglio anche se, a causa del traffico che circonda le aree verdi, non è il massimo. Altre zone adatte alla corsa sono San Silvestro o, più in generale, i colli ma

quasi nessuno va a correre in via Prati: sarà che non si vede il mare ma soltanto cemento». Verdura anti-smog. Un rimedio, oltre a correre lontano dal traffico, c'è: «Mangiare, tutti i giorni, tanti antiossidanti, soprattutto verdure crude e non congelate come insalata, carote, finocchi, cetrioli e tanta ruttta. Anche carne e pesce, in quantità giuste, contengono sostanze in grado di difenderci dagli inquinanti che entrano nel nostro corpo». E correre al chiuso di una palestra? «Sì», risponde l'esperto, «l'importante è che l'ambiente sia pulito e senza moquette, che le pareti siano traspiranti e senza quadri che attirano polvere, che i filtri dei condizionatori siano puliti e che ci siano infissi di legno al posto di quelli di alluminio». Poi, l'ultimo trucco che però non può valere per i podisti: «È meglio camminare a passo veloce che correre», consiglia Silvestre, «incontro persone stremate che si trascinano e respirano affannosamente. Più che bene si fanno male».

