

PM10 - Legenda: precauzioni e consigli per la popolazione

Concentr. di PM ₁₀ (µg/m ³)	Livello di inquinamento da PM ₁₀	Commento
0-25	Basso	Concentrazioni fino a 25 µg/m ³ possono essere considerate nella nostra regione un valore di fondo. Sebbene anche a questi livelli non siano da escludere effetti sanitari, non vengono suggerite particolari precauzioni.
26-50	Medio	Le concentrazioni di particolato sono ancora sotto il "limite per la protezione della salute umana" (DM 60/02); tuttavia già a questi livelli è opportuno che individui particolarmente sensibili (es. asmatici, cardiopatici, bambini, anziani) cerchino di adottare precauzioni per ridurre la propria esposizione.
51-100	Alto	I livelli di inquinamento sono superiori al "limite per la protezione della salute umana" che non può essere superato più di 35 volte all'anno (DM 60/02). In tali condizioni, aumenta la probabilità di accusare sintomi per i soggetti particolarmente sensibili. Anche adulti sani possono manifestare difficoltà respiratorie e cardiache, soprattutto durante attività fisiche intense e prolungate all'aperto. Si consiglia pertanto di programmare eventuali attività sportive all'aperto nelle ore in cui i livelli di inquinamento sono inferiori, ovvero prima delle 8 del mattino o nel primo pomeriggio (dalle 14 alle 16)*. Arieggiare gli ambienti chiusi negli stessi orari. Si invita la popolazione a collaborare per ridurre i livelli di inquinamento cercando di ridurre il più possibile l'uso dell'auto.
101-150	Molto alto	Il livello di inquinamento è molto superiore al "limite per la protezione della salute umana" che non può essere superato più di 35 volte all'anno (DM 60/02). Si consiglia di evitare attività fisiche intense e prolungate all'aperto e di rimanere il più possibile in ambienti chiusi, in particolare per i soggetti a rischio. Si invita la popolazione a collaborare per ridurre i livelli di inquinamento adottando forme di mobilità di minore impatto ambientale spostandosi a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici.
>150	Eccezionale	I livelli di inquinamento sono eccezionalmente alti. Si raccomanda di adottare forme di mobilità di minore impatto ambientale e di ridurre il più possibile la permanenza all'aperto. Data l'eccezionalità dei valori previsti si consiglia agli individui particolarmente sensibili (es. asmatici, cardiopatici, bambini, anziani) di consultare il proprio medico curante per consigli specifici.

*** Attenzione: queste indicazioni di orario non valgono per i mesi estivi in cui l'ozono raggiunge le concentrazioni più elevate nel pomeriggio.**

Criteri di interpretazione dei livelli e dei relativi commenti

L'inquinamento da polveri è stato associato in letteratura a diversi effetti sanitari. Gli effetti del PM10 sulla salute variano sensibilmente in funzione delle caratteristiche individuali e particolari precauzioni devono essere adottate da alcuni gruppi di popolazione (ad esempio bambini, persone con disturbi respiratori e cardiaci, anziani).

Gli studi epidemiologici concordano inoltre nell'indicare che tali effetti crescono in modo uniforme all'aumentare della concentrazione e non individuano una soglia né per gli effetti di tipo acuto, che si manifestano entro pochi giorni dall'esposizione, né per gli effetti di lungo termine che si manifestano in seguito all'esposizione cumulata di anni. Anche se quindi da un punto di vista sanitario sarebbe più corretta l'adozione di una scala continua nella comunicazione dei livelli di PM10, nell'ambito di questa sistema di previsione si è scelto di definire per facilità di lettura 5 livelli di concentrazione di PM10 e di associare ad essi altrettanti commenti specifici. La definizione dei livelli è avvenuta in parte utilizzando il limite di legge ed in parte in funzione delle potenzialità predittive dei modelli previsionali utilizzati.

Per quanto riguarda i consigli, se i comportamenti individuali che possono contribuire a ridurre la concentrazione in atmosfera di polveri fini sono facilmente individuabili (soprattutto in termini di scelte di mobilità), più complicato risulta suggerire azioni o scelte che comportino con sicurezza la riduzione dell'esposizione individuale e quindi un beneficio per la salute. Emblematica in tal senso è la scelta su quale sia il livello di particolato in corrispondenza del quale sia opportuno limitare l'attività fisica. I consigli indicati sono quindi il frutto di valutazioni che tengono conto delle diverse ottiche (non sempre concordanti) in cui è possibile affrontare il problema dell'inquinamento atmosferico ed in tale contesto vanno quindi interpretati. Alcuni di questi consigli inoltre, sebbene validi in generale, vengono riportati solo per i livelli più elevati, in corrispondenza dei quali la loro applicazione risulta più rilevante per la salvaguardia della salute. Si raccomanda quindi la lettura delle precauzioni che è possibile sempre adottare per limitare la propria esposizione.