

Aria, acqua, cibo: dove inizia la tutela della salute



Un bambino dovrebbe avere tutto il tempo per giocare, imparare, sognare. E invece, prima ancora di affacciarsi alla vita, si trova già a fare i conti con qualcosa di invisibile e pesante: l'aria che respira. Il 25 marzo, all'I.I.S. Cavour di Vercelli, la pediatra Elena Uga ha parlato agli studenti di alcune classi su un tema che non ha bisogno di presentazioni: l'inquinamento e le sue conseguenze sulla salute. Non è una novità che l'inquinamento atmosferico sia uno dei più insidiosi pericoli per la salute, eppure lo trattiamo ancora come un fastidio da sopportare, piuttosto che un problema da risolvere. Le polveri sottili che avvolgono la pianura Padana non si vedono, ma entrano nei polmoni e lì restano, soprattutto nei bambini, il cui sistema respiratorio è più vulnerabile. Il cambiamento climatico non è un titolo di giornale, ma un fenomeno che si riflette nelle ondate di calore, nelle malattie respiratorie in crescita, nelle allergie sempre più diffuse.

Durante l'incontro, la dottoressa Uga ha mostrato come l'inquinamento non sia solo una questione ambientale, ma anche sociale. Se l'aria non è più trasparente, il cibo non è più così sano. Gli alimenti ultra-processati, ricchi di additivi e zuccheri, sono sempre più presenti nelle diete dei ragazzi. E poi c'è l'acqua. La plastica monouso è diventata la regina incontrastata delle nostre abitudini quotidiane, ma il prezzo da pagare è altissimo. Microplastiche si trovano nei mari, nei fiumi, nei nostri stessi corpi.

La buona notizia è che sì, qualcosa si può fare. Ma non basta essere indignati: bisogna cambiare abitudini, e farlo ogni giorno.