Lo sport non è fuori...dall'inquinamento

Giocondo Talamonti

03-06-2016

Chiunque pratici sport, a qualsiasi livello e per qualsiasi scopo si trova di fronte ad una serie di fattori oggettivi e soggettivi che influiscono sulla preparazione alla gara e sulla prestazione in generale.

Il caldo, il freddo, l'umidità, l'altitudine, la fatica, la sofferenza, l'ansia sono fattori che sono avulsi dalla volontà e dal sistema organizzativo. C'è però un altro fattore, tipico della nostra epoca, che ha un effetto notevole ed insidioso sulla salute. Ci si riferisce in particolare all'inquinamento atmosferico diffuso nelle città per effetto dell'urbanizzazione.

Le atmosfere urbane registrano un alto tasso di vari agenti inquinanti peraltro variabili in funzione della temperatura, dell'umidità e dell'altitudine. L'interazione può produrre effetti peggiori che la somma delle singole sostanze inquinanti. E' evidente che l'attività respiratoria dovuta allo sforzo fisico produce, con la dilatazione delle prime vie respiratorie, un considerevole aumento della penetrazione nell'organismo delle sostanze inquinanti respirate.

Il modo migliore per impedire l'effetto negativo è di correre in strade poco trafficate, allenarsi nelle prime ore del mattino o nelle ore serali. E' inopportuno fare Jogging in parchi o campi sportivi ubicati sotto il livello delle vie di scorrimento stradali (gli scarichi delle automobili vi confluiscono essendo più pesanti dell'aria, causando una forte concentrazione di inquinanti).

Le fonti inquinanti delle città oltre a quella del traffico (gas di scarico degli autoveicoli pubblici e privati), sono attribuibili al riscaldamento domestico e degli edifici pubblici, alla concentrazione di emissioni nocive dovute alla presenza delle industrie, degli inceneritori, delle discariche, oltre alle onde elettromagnetiche (influenzano la nostra salute con presunti rischi cancerogeni) che si generano nei pressi di una linea elettrica, di una stazione radiotelevisiva e nei pressi dei ripetitori telefonici.

I procedimenti finora adottati, blocco del traffico, targhe alterne, riduzione del riscaldamento domestico di qualche grado non sono sufficienti.

E' impellente che anche la cittadinanza ternana acquisisca un atteggiamento di maggiore consapevolezza nei confronti del problema, così come è necessario che tutte le forze politiche, istituzionali e sportive si attivino per promuovere nei settori di competenza l'opportuna opera di sensibilizzazione.

Nonostante che l'Istat abbia insignito Terni come "città del Centro Italia con più verde" e quindi con maggiori opportunità di fare sport all'aperto, la città non può esimersi dal limitare l'inquinamento atmosferico con azioni strutturali, culturali e di ricerca sulle energie rinnovabili.

Per quanto sopra occorrerebbe:

- Puntare sull'efficienza energetica degli edifici pubblici e privati;
- incentivare la mobilità ciclabile e quella con mezzi pubblici alimentati da energie ecocompatibili;
- mantenere il diniego alla riattivazione dell'inceneritore, incrementando la raccolta differenziata;
- mappare il territorio per individuare le aree più idonee a svolgere l'attività motoria con un continuo monitoraggio dei controlli analitici;
- bonificare le aree dismesse dagli insediamenti produttivi;
- effettuare la manutenzione dei parchi, delle aree verdi e strade con un programma sistematico per la potatura degli alberi, il taglio dell'erba alta e la cura del manto stradale;
- utilizzare i cellulari con parsimonia
- incrementare il patrimonio arboreo avendo cura, non solo di sostituire gli alberi che si abbattano, ma di impiantarne dei nuovi;
- coinvolgere le scuole nella celebrazione della "festa degli alberi", così come le società sportive, per creare una cultura ecologica.

Il problema non è di facile soluzione, ma dobbiamo convincerci che nell'odierna era tecnologica siamo continuamente chiamati a confrontarci sul rapporto rischi per la salute e benefici sullo stile di vita.

Se è vero che fare sport migliora l'efficienza fisica è altrettanto vero che lo smog della città annulla spesso i benefici prodotti dallo sport stesso.

Lo sport, come evidenziato, è strettamente interdependente dall'inquinamento e dai problemi ambientali; utilizziamolo per creare una coscienza collettiva sul tema.