

ELEVATI VALORI DI OZONO A TRIESTE: IL COMUNE INVITA LA CITTADINANZA AD OSSERVARE LE PRECAUZIONI PREVISTE

In data 3 agosto l'A.R.P.A.-F.V.G. ha informato che, in funzione delle proprie previsioni, sussiste nel territorio comunale di Trieste per quanto concerne la concentrazione di ozono atmosferico, un superamento della soglia di attenzione (120

microgr/mc). Per quanto riguarda la soglia di informazione (180 microgr/mc) è previsto un superamento nella giornata di domani, **martedì 6 agosto**.

Il Comune di Trieste invita pertanto la cittadinanza, ed in particolare le fasce più sensibili della popolazione (bambini, anziani, chi svolge intensa attività fisica all'aperto, oltre ai soggetti a rischio: asmatici e persone con patologie polmonari e cardiologiche) ad adottare adeguate precauzioni per limitare l'esposizione all'ozono atmosferico.

Tra le precauzioni indicate dall'Azienda Sanitaria n. 1 Triestina si richiama i soggetti a rischio a trascorrere le ore più calde della giornata all'interno delle abitazioni, evitando di svolgere attività fisica all'aperto, in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata. E' opportuno per tutti adottare comportamenti atti a ridurre il più possibile l'esposizione all'ozono, ad esempio ventilando gli ambienti domestici nelle ore più fresche della giornata, o cercando di svolgere i lavori pesanti o le attività sportive nelle prime ore della giornata o in serata.

Anche una corretta alimentazione può contribuire a sopportare meglio gli effetti di esposizione all'ozono. Sempre l'Azienda

Sanitaria suggerisce per tutti un'alimentazione ricca di antiossidanti con il consumo di vitamina C (contenuta in agrumi, frutta in genere, peperoni, pomodori, verdura a foglia verde), di vitamina E (contenuta in germogli di grano, di soia, olio crudo di oliva, di soia, di mais, di girasole, fegato, uova e verdure fresche) e di selenio (contenuto in pesce, tonno, molluschi, crusca, legumi).