

## INQUINAMENTO

# Si respira un'altra aria

Con il calo dei veicoli in strada scendono le concentrazioni di diossido di azoto

di Jacopo Scarinci

Il suo nome è diossido di azoto, la sua formula è NO<sub>2</sub>, e la sua qualifica è essere uno degli agenti inquinanti più pericolosi per la salute di quelli prodotti dal traffico veicolare. Diretta conseguenza della chiusura delle attività economiche a causa del Covid-19 e del drastico calo di automobili in giro è il crollo dei suoi valori nei rilevamenti dell'Osservatorio ambientale della Svizzera italiana (Oasi). Soprattutto considerando le stazioni di rilevamento di Chiasso e Mendrisio, le più sollecitate dal traffico transfrontaliero, e quella di Lugano, il principale centro del cantone.

## Le medie mensili: il crollo nei dati di Chiasso e Mendrisio

Ebbene, le medie mensili di inizio 2020 recitano: a gennaio a Chiasso si sono registrati 55 microgrammi per metro cubo di diossido di azoto nell'aria (a febbraio 43), a Mendrisio 52 (il mese dopo 41) e a Lugano 42 (diventati in media 35). Poi il lockdown dell'economia, il fermo invito a muoversi il meno possibile e tutte le misure prese dal Consiglio di Stato per ridurre la diffusione del coronavirus in Ticino. E il crollo, assieme agli spostamenti, di questo gas inquinante. In tutti e tre i casi ben più che dimezzato: il conteggio aggiornato all'altrove per il mese di aprile parla di una media di 22 microgrammi per metro cubo a Chiasso, per calare ancor più a Mendrisio e Lugano: in entrambe le città ci si ferma a 17.

Numeri che non si vedevano dall'autunno dell'anno scorso, e che, dopo mesi, permettono di tornare a rispettare il limite annuo medio di 30 microgrammi per metro cubo imposto dall'Ordinanza federale contro l'inquinamento atmosferico.

## Storni (Ata): 'Conferma di quanto incide il traffico veicolare'

«Chiaramente questa è la dimostrazione che il traffico stradale motorizzato individuale è una parte importantissima delle immissioni di inquinanti nell'aria, questo lockdown dell'economia e il non spostarsi privatamente per il territorio lo fanno notare con ancora più evidenza del solito», commenta da noi interpellato il vicepresidente nazionale dell'Associazione traffico e ambiente (Ata) **Bruno Storni**. Che sul futuro, cioè su quello che potrebbe avvenire una volta che piano piano le attività economiche riprenderanno, con la conseguenza del ritorno in strada di molti veicoli, non si sbilancia. Perché da un lato «non si può assolutamente pretendere che i dati delle rilevazioni possano rimanere a questi livelli anche quando il traffico tornerà ad aumentare», ma qualcosa da questa situazione drammatica e di emergenza «può restare come insegnamento».



Una diminuzione drastica

TI-PRESS



I dati sono dell'Osservatorio ambientale della Svizzera italiana

TI-PRESS

Ad esempio, riprende Storni, «diminuire i viaggi inutili, sfruttando meglio il telelavoro: si può farlo, il potenziale è grande, le reti telematiche ci sono, funzionano e hanno tenuto bene». E parla di un esempio che lo riguarda da vicino: «Ho un corso al Politecnico di Losanna, regolarmente impiego tante ore di treno per arrivarci. Ora, con un'applicazione di videochiamata lo tengo da casa: si può sviluppare meglio l'insegnamento a distanza, magari per evitare che una trentina di persone si spostino per moltissimi chilometri per qualcosa che può essere comodamente fatto anche dal domicilio». Ma, prosegue Storni, il prima e il dopo di questa emergenza «sono situazioni non comparabili». Nel senso che «adesso si va il meno possibile a far la spesa, si acquista tutto in una volta sola e magari non si va più al distributore di benzina a comprare il pane ogni sera». Ad ogni modo, «non credo ci sarà una rivoluzione della società, ci saranno dei correttivi, ma tutto dipenderà dal grado economico del danno».

Un cambiamento, conclude, «potrebbe avvenire se ci fossero meno delocalizzazioni. L'attualità ci dice che ad esempio con la produzione di mascherine c'è questo problema. Se in futuro sare-

mo meno dipendenti dall'estero il guadagno potrebbe esserci anche dal punto di vista ambientale, con meno traffico per spostare i materiali e i prodotti».

## Panziera (MeteoSvizzera): 'La visibilità aumenta nettamente'

La diminuzione degli agenti inquinanti nell'aria ha una diretta conseguenza anche sulla visibilità, sulla pulizia dell'aria stessa. Visibile a occhio nudo in una giornata come quella di ieri. Lo conferma da noi raggiunto **Luca Panziera** di MeteoSvizzera: «Certamente, con meno particelle solide nell'aria la visibilità aumenta di molto: la differenza si vede nettamente». Anche se, continua, «nelle nostre regioni l'effetto meteorologico è quello principale». Questo perché «non appena scende una corrente da nord, come con una giornata all'insegna del favonio come quella di oggi (ieri, ndr), la situazione migliora nettamente. Se girano correnti da sud peggiora, perché la Pianura Padana è molto inquinata». Quindi, «indipendentemente dall'apertura o dalla chiusura delle attività economiche e del numero di automobili in strada, sono soprattutto le correnti a governare questi elementi».

## LO PSICHIATRA

# Quella cosa di lavarsi sempre le mani

Covid-19 e disturbo ossessivo-compulsivo



Intervista allo specialista Michele Mattia

DEPOSITPHOTOS

di Lorenzo Erroi

Lavarsi le mani mille volte al giorno. Immaginare in ogni oggetto il brulicare d'invisibili minacce. Allontanarsi dagli altri, temere il contatto, angosciarsi all'idea di fare inavvertitamente del male a sé stessi e al prossimo. Quella che sta diventando una nuova normalità in tempi di pandemia costituisce la dimensione, sottilmente distopica, nella quale già prima viveva chi soffre di disturbo ossessivo-compulsivo: una bolla fatta di pensieri intrusivi e ricorrenti, rappresentazioni mentali ansiogene, sensi di colpa; e di conseguenza anche di rituali mentali e fisici, come appunto il lavarsi le mani in continuazione, che compensano il timore di 'perdere il controllo' della

situazione. In varie forme e con diversa gravità, il Doc colpisce il 2-3% della popolazione europea. Ne parliamo con **Michele Mattia**, psichiatra, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione della Svizzera italiana per l'ansia, la depressione e i disturbi ossessivo-compulsivi (Asi-Adoc).

## Dottor Mattia, come sta vivendo questo momento chi soffre di disturbo ossessivo-compulsivo (Doc)?

Chi già soffriva di questo disturbo si trova a vivere una situazione nella quale sono diventati 'normali' proprio quei comportamenti che prima venivano vissuti come patologici e imbarazzanti, come il lavarsi spesso le mani e un certo distanziamento sociale. Paradossalmente,

salmente, la nuova approvazione sociale verso tutto questo fa sì che chi già soffre di un Doc non debba affrontare proprio ora particolari picchi di ansia. Questo però non significa che non debba ancora affrontare grandi difficoltà.

## Questa situazione non rischia di scatenare il disturbo anche in chi finora non ne soffriva in modo evidente?

Sì, è possibile che dopo questa fase di emergenza si assista a un picco nel numero di persone che presentano i disturbi tipici del Doc. Penso anzitutto a chi già prima aveva una forte tendenza all'ordine e al perfezionismo: le cosiddette 'personalità anancastiche' (dal verbo greco antico 'anankazo', costringere, ndr). In questi profili la situazione attuale rischia di 'attivare' comportamenti e pensieri ossessivo-compulsivi, anche a causa dell'incertezza e dell'invisibilità che caratterizzano il virus. Un quadro nel quale peraltro la cosiddetta angoscia dell'altro - l'incapacità di stimare in modo equilibrato la pericolosità del prossimo - può diventare paralizzante.

## Un altro aspetto tipico in alcuni casi di Doc è l'accumulazione, fenomeno clinicamente definito col verbo inglese 'hoarding'.

Anche in questo caso vediamo che il fare scorte, specie di beni a lunga conservazione, è divenuto un fenomeno generalizzato: le immagini di certi supermercati italiani all'inizio dell'emergenza lo illustrano bene. Un comportamento stimolato anche dall'insicurezza dovuta all'iperinformazione, rispetto alla quale è difficile per molti evitare il disorientamento.

## Bombardato dalle notizie, magari allarmistiche o addirittura false, chi soffre o potrebbe soffrire di Doc rischia di vedere accresciuta la sua ansia?

La persona ossessivo-compulsiva tende già a voler controllare la realtà accumulando informazioni. Nel momento in cui queste informazioni diventano sovraccaricate e regna l'incertezza, rischia di trovarsi in uno stato di confusione mentale. Una condizione che toglie energia alle persone, nella quale perfino fare la spesa una volta alla settimana diventa una prospettiva angosciante.

## Oltre a rivolgersi a uno specialista per un percorso terapeutico, cosa si può fare?

Un consiglio utile a tutti è quello di relativizzare il momento nel quale ci si informa, cercando di limitarlo ad esempio a una mezz'ora al giorno, e affidandosi a fonti ufficiali. Più in generale, bisognerebbe cercare di seguire le indicazioni sintetizzate dall'acronimo inglese Apple: 'Acknowledge', ovvero riconoscere l'incertezza che si deve affrontare; 'Pause', fare una pausa dalle proprie reazioni, non essere impulsivi; 'Pull Back', ritirarsi, ovvero distanziarsi dai propri pensieri ricordando che non si tratta di fatti, ma di opinioni; 'Let go', lasciare andare: non aggrapparsi a quei pensieri, chiuderli metaforicamente in una bolla o una nuvola e far sì che si allontanino; 'Explore', esplorare il momento presente, respirare, guardarsi attorno, riancorarsi al qui e ora invece di lasciarsi rapire dalle proprie preoccupazioni.

**HOME SERVICE**  
2000-2020  
**20**  
anni di professionalità al vostro servizio  
homeplservice.ch  
Locarno  
T 091 751 61 61  
... il mondo pulito passa da noi!

**EDIL-SERVICE**  
Esegue lavori di:  
**Muratura - Pavimentazione**  
**Piccoli scavi**  
Preventivi gratuiti  
**Tel. +41 78 973 19 88**  
**edil-service.ch**

**MACELLERIA MARGAROLI**  
Via Trembelina 13  
6516 Cugnasco-Gerra  
091 859 18 71  
079 331 28 37  
macelleria.margaroli@hotmail.com