



## ***Primo Piano - Salute. Aria condizionata, gioia e dolori. I consigli del medico Otorinolaringoiatra.***

**Roma - 11 ago 2022 (Prima Notizia 24) Il presidente di Sidero, Professor Lino Di Rienzo Businco, propone possibili protocolli di "manutenzione e rinforzo" delle mucose dei turbinati con il palloncino KOS, un veloce trattamento non invasivo che cura la rinite e migliora la salute delle vie aeree nel loro complesso (anche contro gli shock termici da Aria Condizionata). Auspicabile in autunno per prevenire le sindromi da raffreddamento invernali.**

La calura di questo torrido periodo estivo ci induce ad esporci all'aria condizionata nei tanti ambienti che quotidianamente frequentiamo, sia pure senza volerlo e spesso senza piena consapevolezza. Quali accortezze dobbiamo mettere in atto per non subire conseguenze spiacevoli? “L'estate rappresenta un fattore di rischio per le nostre mucose respiratorie, entrare ed uscire da negozi, uffici, supermercati, palestre, come anche aerei, treni ad alta velocità, dove sono attivi impianti di climatizzazione, determina un vero e proprio shock termo-igrometrico, legato alla differenza di temperatura tra ambiente esterno ed interno – a parlare è il Prof. Lino Di Rienzo Businco, Otorinolaringoiatra dell' Istituto di Medicina dello Sport, Sport e Salute -Roma e Presidente SIDERO onlus - le mucose delle prime vie respiratorie (naso, seni paranasali, faringe, tonsille, adenoidi, laringe, bronchi) ne risentono, diventano secche e più permeabili all'aggressione di virus e batteri (e quindi si sviluppano riniti, sinusiti, adeno-tonsilliti, faringiti, laringiti e abbassamento di voce, tosse, asma). È facile dopo sbalzi termici avere raffreddori o sinusiti, con faringiti con naso che “scola” in gola o direttamente legate alla secchezza delle fauci propria degli ambienti climatizzati. Esistono terapie in grado di prevenire i danni mucosali, a base di sostanze emollienti ed idratanti anche a base di vitamine. queste, un po' come avviene per la pelle, formano un film protettivo sulle mucose, rendendole più forti contro le aggressioni climatiche e le infezioni. Ma quali sono segnali che non occorre trascurare? Fattori di rischio da correggere e da tenere presente per chi è esposto ad ambienti climatizzati sono: allergie, adenoidi o tonsilliti ricorrenti specie nei bambini, afte orali, stomatiti, mal di gola ricorrenti, abbassamenti di voce, bisogno di raschiare la gola, tosse cronica o ricorrente – prosegue Businco - per tutte le situazioni borderline per le vie aeree, in cui già i turbinati sono ingrossati e le vie di comunicazione dei seni paranasali parzialmente chiuse, restano valide le raccomandazioni di ripristino della ventilazione fisiologica. Oggi questo è possibile in modo risolutivo e microinvasivo con Risonanza Quantica Molecolare, con le radiofrequenze di terza generazione a freddo e con gli innovativi balloon di derivazione emodinamica, sistemi tutti che, eliminando le ostruzioni e ricostituendo attraverso i naturali canali respiratori il corretto flusso aereo, consentono di recuperare la fisiologica “riserva” di salute delle vie alte aeree attraverso il ripristino e la riattivazione delle funzioni di filtro, riscaldamento,

umidificazione e condizionamento dell'aria inspirata attraverso il naso così riaperto e risanato! Si interrompe così il circolo vizioso: fragilità delle vie aeree- episodi infettivi febbrili-malesseri generali-mal di gola-catarro. Anche la riduzione del volume dei tessuti linfatici di tonsille e adenoidi, o il rimodernamento di alcune aree malate degli stessi, sempre con metodologie microinvasive, può migliorare salute e benessere e rinforzare le vie aeree contro tutti gli agenti climatici esterni. Ma quale dev'essere la temperatura ideale rispetto a quella esterna? Molto spesso a causare raffreddori, tosse e mal di gola non è l'aria condizionata in sé, quanto un suo uso scorretto, che mette il nostro corpo bruscamente sotto stress termico per il salto di temperatura – dice ancora il Prof. Di Rienzo Businco -la differenza non deve essere superiore ai 7 gradi. C'è una piccola formula: impostare una temperatura pari alla metà di quella esterna più 10°C. Ad esempio se fuori ci sono 36°C, regoliamo a  $36/2+10= 28^{\circ}\text{C}$  quella interna. L'aria condizionata ha lo scopo di migliorare il clima in un'abitazione e il benessere dei suoi abitanti, non posizionare l'unità interna correttamente, può ottenere l'effetto contrario. Il flusso di aria, sia fredda che calda, non va orientato direttamente verso le persone, sarebbe fastidioso e può generare diversi malesseri, quali torcicolli, nevralgie, asma, allergie respiratorie, riniti, e congiuntiviti. È importante - conclude lo specialista - che l'aria non sia direzionata verso la scrivania, il tavolo da pranzo, la poltrona o il divano del salotto o un letto, al massimo ai piedi di questo, mentre si può accettare che il flusso vada verso un'area di passaggio; è poi sbagliato posizionare lo split dietro a tende, divani o di fronte una parete a meno di tre metri, se così si genera un "rimbalzo" dell'aria che colpisce le persone.

*di Maurizio Pizzuto Giovedì 11 Agosto 2022*