



# Invecchiare Bene Respirare Meglio

*Informazioni per gli americani in età avanzata e coloro che li assistono.*

**S**apeva che la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è al quarto posto fra le maggiori cause di morte negli Stati Uniti, con un tributo di circa 120.000 vite umane nel 2003?<sup>1</sup> Nel 2000, la BPCO ha causato 726.000 ospedalizzazioni e 1,5 milioni interventi di Pronto Soccorso.<sup>2</sup> La BPCO comprende la bronchite cronica e l'enfisema - malattie polmonari che frequentemente coesistono e che sono caratterizzate dall'ostacolato apporto d'aria ai polmoni, rendendo difficoltosa la respirazione. I fumatori sono particolarmente a rischio relativamente alla BPCO, che tuttavia è stata anche messa in relazione con l'esposizione professionale a polveri e fumi. I sintomi includono tosse cronica, aumentata produzione di muco, oppressione toracica, respiro affannoso e difficoltà respiratorie.

## Impatto economico della BPCO e dell'Asma

Nel 2004, il costo annuo delle cure mediche complessivamente erogate a tutte le fasce di età colpite da BPCO è stato di circa 37 miliardi di dollari.<sup>3</sup> Mentre il costo per l'asma nel 2000 è stato stimato a 18 miliardi di dollari.<sup>4</sup> La BPCO è particolarmente comune negli adulti della terza età, compromettendo significativamente la loro qualità di vita. Con l'invecchiamento dei "baby boomer", ci si attende in futuro un aumento considerevole del numero di individui affetti da BPCO.

## Fattori ambientali di rischio in grado di scatenare BPCO e Asma

### Aria esterna

L'esposizione all'inquinamento atmosferico rappresenta un rischio considerevole per le persone della terza età, in modo particolare per coloro che sono affetti da malattie polmonari. L'inquinamento da polveri è in grado di aggravare le patologie polmonari, incluse BPCO e asma, ed è responsabile di seri effetti sulla salute tra cui ospedalizzazione o morte prematura. Anche l'ozono contribuisce all'aggravamento delle patologie polmonari e può determinare emergenze di Pronto Soccorso e ricoveri ospedalieri.

### Aria interna

Le sostanze inquinanti presenti nelle abitazioni e negli edifici sono anch'esse nocive per gli individui con BPCO o asma. Molti anziani trascorrono fino al 90% del loro tempo al chiuso, spesso in casa. Fattori di rischio comuni agli ambienti domestici in grado di scatenare la BPCO e attacchi d'asma includono il fumo (tabacco) sia diretto sia passivo, epiteli animali (animali con pelo), acari, scarafaggi, muffe, polvere e pollini. Altre fonti di inquinamento domestico che possono esacerbare la BPCO o scatenare un attacco d'asma includono i residui di combustione di petrolio, gas, cherosene, carbone e materiali da costruzione e mobili e complementi d'arredo fabbricati con legno pressato. Anche pesticidi, prodotti per la pulizia domestica e sostanze dotate di odore irritante potrebbero esacerbare queste patologie.

**La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è al quarto posto fra le maggiori cause di morte negli Stati Uniti.**

**Più di due milioni di individui oltre i 65 anni di età soffrono d'asma, e nel 2001 oltre 860.000 adulti della terza età hanno sofferto di un episodio asmatico.<sup>5</sup>**

*Le sostanze inquinanti presenti in abitazioni ed edifici possono essere nocive per gli individui affetti da BPCO o asma.*

## **Come si può controllare e ridurre l'esposizione ai rischi ambientali.**

Se Lei o uno dei suoi cari manifesta sintomi di BPCO o asma, consulti un medico e segua il programma di cura e le indicazioni che le saranno fornite dall'operatore. L'adozione di misure preventive e la ridotta esposizione ai rischi ambientali sono elementi fondamentali per il controllo di queste malattie. Prenda le misure necessarie a prevenire, controllare e ridurre la frequenza dei sintomi, che consentiranno a Lei e ai suoi cari di respirare meglio.

- Eviti il fumo di tabacco
- Eviti il fumo proveniente da stufe a legna
- Riduca e prevenga la presenza di muffe, acari e scarafaggi nella sua abitazione
- Mantenga gli animali domestici lontano dalle zone letto
- Effettui regolari controlli annuali su bruciatori e impianti di riscaldamento
- Ripari tempestivamente le infiltrazioni d'acqua
- Verifichi l'indice di qualità dell'aria (IQA)

È consigliabile ridurre al minimo le attività all'aperto nei giorni in cui la qualità dell'aria è cattiva. L'indice di qualità dell'aria IQA riflette il grado di inquinamento dell'aria ed indica se questa potrebbe avere ripercussioni sulla sua salute. Se ha accesso ad Internet, può ottenere informazioni sull'indice di qualità dell'aria IQA visitando il sito [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Se non possiede un computer o non ha la possibilità di accedere ad Internet, può ricevere informazioni sulla qualità dell'aria giornaliera attraverso le previsioni meteorologiche riportate e trasmesse da quotidiani, televisione e radio.

## **Informazioni sulla Aging Initiative promossa dalla EPA - Ente americano per la Protezione Ambientale**

La Aging Initiative si adopera per proteggere la salute ambientale degli adulti della terza età attraverso il coordinamento di ricerche, strategie di prevenzione e programmi di educazione pubblica. Per maggiori informazioni sulla Aging Initiative, visiti il sito [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

Attraverso il sito web è anche disponibile un poster scaricabile intitolato "Age Healthier Breathe Easier" (Invecchiare Bene Respirare Meglio) su BPCO, asma e terza età.



### *Riferimenti bibliografici*

1. National Vital Health Statistics Reports (Rapporto nazionale sulle statistiche sanitarie vitali), Vol. 55, N. 10, 15 marzo, 2007.
2. Centers for Disease Control and Prevention (Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie), U.S. DHHS. (2002). Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000. (Riepilogo sorveglianza broncopneumopatia cronica ostruttiva, Stati Uniti, 1971-2000.)
3. National Heart Lung and Blood Institute (Istituto nazionale per lo studio delle malattie polmonari, cardiache e del sangue), Morbidity and Mortality Chartbook, 2004 (Dati sulla morbilità e mortalità, 2004).
4. Asthma and Allergy Foundation of America (Fondazione americana per lo studio dell'asma e delle allergie) Costs of Asthma in America (Costo dell'asma in America). <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics (Centro nazionale per le statistiche sulla sanità). Dati grezzi dal National Health Interview Survey (Censimento nazionale sulla sanità), U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Italian translation of: *Age Healthier Breathe Easier*  
Publication Number EPA 100-F-07-010