

la buena vida

Texto de **Antonio Ortí**

La contaminación atmosférica se está colando por casi todos los rincones de la vida cotidiana hasta convertirse en el principal enemigo invisible. Según un informe de Ecologistas en Acción, hasta el 90% de la población en España respira aire contaminado. El mundo se asemeja en su funcionamiento a un circuito cerrado que está originando que los humos y las partículas contaminantes que emiten las industrias y los automóviles, por ejemplo, se desplacen a miles de kilómetros de distancia, empujados por las corrientes de aire, y atraviesen países, incluso continentes enteros. A continuación, despejamos algunas de las principales incógnitas para protegerse del aire sucio.

¿De qué manera es posible resguardarse dentro de casa?

“Permanecer en un espacio cerrado no nos libra de una potencial exposición a la contaminación del aire que nos rodea”, aclara Xavier Basagaña, doctor en Bioestadística por la Universidad de Harvard e investigador del Instituto de Salud Global de Barcelona. En la práctica, el aire que se respira dentro de una vivienda también contiene partículas en suspensión de monóxido o dióxido de carbono procedentes del tráfico rodado, así como compuestos orgánicos volátiles y bacterias. Sin

embargo, algunos consejos ayudan a aminorar el impacto. Entre los propuestos por Elena Boldo, científica del Centro Nacional de Epidemiología, destaca ingerir mucha fruta y verdura, “ya que sus antioxidantes contrarrestan el estrés oxidativo que provoca el aire contaminado”, revela. Otras sugerencias son ventilar la casa a primera de la mañana antes de que tenga lugar la gran afluencia de vehículos por las calles o, si

se trata del invierno, antes de que comiencen a funcionar las calefacciones, así como prestar atención a las alertas sobre la calidad del aire local. En la actualidad existen diferentes aplicaciones para móviles que miden la contaminación atmosférica, caso de Caliope EU (desarrollada por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente junto con Barcelona Supercomputing Center, pronostica la calidad del aire con 48 horas de antelación), State of the Air (impulsada por la Asociación Americana del Pulmón, envía alertas cuando la contaminación es muy alta) o Pollution (contiene información de 1.380 ciudades del mundo).



AIRES BUENOS

Alimentos ricos en antioxidantes, mascarillas para practicar deporte, aplicaciones para móviles, productos cosméticos y otros consejos para protegerse de la polución.

EL CÓCTEL QUE RESPIRAMOS

El aire que respiramos unas trece veces por minuto está compuesto por un

78%

de nitrógeno

21%

de oxígeno

1%

de gases inertes



¿Es aconsejable desplazarse en bici o salir a correr por la ciudad?

El estudio *Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking?* (¿Puede la polución del aire negar los beneficios para la salud de andar o ir en bicicleta?) ha contestado la pregunta: las ventajas de hacer deporte son superiores a los posibles daños causados por la contaminación. Con todo, la recomendación es no practicar actividad física junto la M-30 de Madrid, la calle Pau Claris de Barcelona o la avenida Peris y Valero de València, por ejemplo, y, muy especialmente, a menos de

7 metros de los tubos de escape de los vehículos (donde la contaminación es más elevada, por lo que se recomienda escoger calles con aceras amplias), dado que las avenidas con edificios altos y juntos provocan el denominado *efecto cañón*, que motiva que la polución quede atrapada entre estos pasillos verticales. Al final, se trata de encontrar un equilibrio entre el nivel de contaminantes del aire, la intensidad de la actividad física y el tiempo de exposición. “Si el nivel de contaminación es bajo o moderado, los beneficios de caminar o ir en bicicleta parecen superar los perjuicios de exponerse a la contaminación”, aprecia Elena Boldo.

¿Cómo se puede proteger la piel de la contaminación?

Aunque los científicos todavía están empezando a descubrir cómo el aire contaminado acelera el envejecimiento prematuro de la piel, las grandes marcas de cosmética están creando un arsenal de productos “anticontaminación” para evitar que los poros cutáneos se obstruyan. Dado que los protectores solares no son efectivos para protegerse de la contaminación, los expertos recomiendan aplicar cremas dermatológicas ricas en las vitaminas C y E, así como en ingredientes como la glicerina, la lanolina y la cera de abeja. Otro buen consejo es lavarse la cara al llegar a casa con un limpiador adecuado.

¿Son eficaces las mascarillas anticontaminación?

En China es habitual observar a cientos de personas con tapabocas. Sin embargo, los expertos avisan que sólo una pequeña parte de estos respiradores protegen realmente del aire sucio y, más en concreto, de las peligrosas partículas cuyo diámetro es inferior a 2,5 micras. El problema es que la mayoría de las mascarillas para ciclistas no han sido suficientemente testadas y sólo filtran, en el mejor de los casos, las partículas de mayor tamaño. En vista de ello, los expertos recomiendan a peatones, ciclistas y aficionados al running optar por calles secundarias con poco tráfico, en vista de que las mascarillas con mejores filtros suelen ser difíciles de encontrar, además de resultar incómodas.