

Perché fa bene stare all'aria aperta



Come è noto, l'ossigeno svolge un ruolo fondamentale per la vita. Affinché gli organismi possano compiere le loro funzioni vitali, è necessario che assumano continuamente ossigeno dall'ambiente esterno ed emettano anidride carbonica CO_2 .

L'ossigeno, introdotto con la respirazione, consente le reazioni di ossidazione che liberano energia dalle molecole organiche. L'energia serve per far funzionare tutti gli organi del corpo.

Ecco perché è importante stare spesso all'aria aperta, possibilmente lontano dall'inquinamento e in zone ricche di vegetazione, dove la presenza di ossigeno è elevata. Praticare esercizi o uno sport all'aria aperta è di enorme beneficio per l'apparato respiratorio. Non solo. Le attività svolte in un ambiente naturale ci mettono in contatto con la natura, ci allontanano dal traffico e dal rumore, con notevoli benefici anche per il nostro equilibrio psico-fisico.

Per lo stesso motivo, è bene evitare di sostare a lungo in ambienti chiusi, affollati e poco areati, con scarsa presenza di ossigeno. L'uomo, respirando, emette in un'ora circa 20 litri di diossido di carbonio, che si aggiunge a quello presente nell'aria, che rappresenta lo 0,03%. Quando in un ambiente la concentrazione di CO_2 sale all'1%, la respirazione diventa faticosa, si accusa mal di testa e sensazione di soffocamento, negli individui più deboli si ha svenimento. La scarsità di ossigeno rallenta inoltre il metabolismo cellulare. È quindi importante arieggiare spesso gli ambienti, soprattutto se di piccole dimensioni e affollati, come le aule della scuola.