



Consigli per l'uso prudente di elettrodomestici, telefonini e cordless

Negli ultimi tempi gli Organismi Sanitari internazionali hanno sottolineato in varie occasioni come particolare attenzione debba essere posta nell'educare ad un uso consapevole delle tecnologie informative e di comunicazione, quali telefoni cellulari, computer, reti wifi, ecc., che sempre più si diffondono tra bambini e ragazzi. Infatti tutte queste tecnologie espongono a campi elettromagnetici, per i quali non si conoscono ancora esattamente gli effetti sulla salute, ma è sufficiente per consigliare comportamenti prudenti, secondo il principio di precauzione (come sancito dalla Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2000).

Il campo elettromagnetico.

Tutti gli apparecchi alimentati elettricamente, come gli elettrodomestici, producono un campo elettromagnetico.

Il campo elettrico è prodotto dalle cariche elettriche e deriva dai conduttori inseriti nelle prese, quindi è comunque presente anche quando un apparecchio elettrico è spento ma collegato alla rete; è facilmente schermabile da oggetti quali legno, metallo, ma anche alberi, edifici ecc. con una riduzione anche di 100 volte tra l'interno e l'esterno dell'edificio.

Il campo magnetico si produce quando l'apparecchio elettrico viene messo in funzione e in esso circola la corrente; non è facilmente schermabile, diversamente dal campo elettrico, pertanto risulta praticamente invariato all'interno e all'esterno degli edifici.

Il campo elettromagnetico può essere pericoloso se è molto intenso o se è molto vicino al corpo.

Il telefono cellulare e il telefono cordless (= senza filo) possono rappresentare un pericolo perché vengono utilizzati a contatto con la testa.

ALLORA RICORDIAMOCI DI ...

... impiegare le apparecchiature elettriche alla massima distanza possibile e non lasciarle accese inutilmente; evitare di usarle vicino ai bambini; stare lontano dal cavo elettrico;

... evitare l'uso prolungato di apparecchi elettrici da parte di bambini;

... non installare o tenere inutilmente accesi nelle camere da letto o in ambienti domestici di lunga permanenza apparecchi elettrici in gran numero (es. centraline di impianti di allarme, base per il telefono portatile, termosifoni elettrici, ecc.);

... non disporre un letto adiacente ad una parete divisoria oltre la quale sono posti più elettrodomestici, quali ad es. frigorifero, scaldabagno, televisore, forni a microonde ecc., poiché il campo magnetico non viene attenuato dal materiale della parete;

- ... se si accende la termocoperta, spegnerla quando ci si corica;
- ... collocare il babyphone (sistema audio per controllare a distanza quanto avviene nella stanza di un bambino, senza la necessità di essere costantemente presenti) ad almeno 50 cm dal capo del bambino;
- ... non sostare vicino alla lavatrice durante la centrifuga;
- ... abituarsi a tenere l'asciugacapelli ad almeno 20 - 30 cm dalla testa; è preferibile fissare l'asciugacapelli al muro ed usare un tubo allungabile;
- ... tenere la radiosveglia ad almeno 1 m dal cuscino (meglio la vecchia sveglia della nonna... o una a batterie);
- ... non sostare troppo vicini al forno a microonde in funzione e non permettere ai bambini di osservarlo da vicino: la schermatura del campo prodotta dal rivestimento esterno del forno col tempo può diventare meno efficace;
- ... sostare ad almeno 2 m di distanza dalla TV, soprattutto i bambini;
- ... sostare ad almeno 60 cm dal video del computer e usare PC a bassa emissione elettromagnetica; ai bambini devono essere evitate lunghe soste davanti al video;
- ... limitare l'uso del rasoio elettrico, alternandolo al tradizionale a lame;
- ... allontanare il più possibile la fonte di emissione del campo elettromagnetico;
- ... limitare il tempo di esposizione.



In particolare per il TELEFONO CELLULARE e il CORDLESS E' PRUDENTE...

- ... evitare di usare il telefono cellulare o il cordless se possiamo utilizzare il telefono fisso (= col filo), che non produce campo elettromagnetico;
- ... usare l'auricolare o il dispositivo "viva-voce" se proprio dobbiamo usare il cellulare o il cordless;
- ... preferire l'invio di un messaggio (sms, whatsapp) all'uso del cellulare;
- ... non tenere in carica il cellulare o il cordless sul comodino durante la notte, ma posizionarlo lontano dai luoghi dove le persone stazionano a lungo;
- ... non far utilizzare cellulari e tablet ai bambini al di sotto dei 3 anni; non lasciare che i bambini usino il cellulare come un giocattolo, se non scaricando il gioco sul dispositivo e mettendolo in modalità aereo. Giocando col bambino si possono insegnargli le regole per un uso prudente. non chiamare se c'è poco segnale, perché il cellulare emette più radiazioni;
- ... limitare l'uso del cellulare se si è in auto, in treno o comunque in movimento perché il cellulare emette più radiazioni;
- ... tenere lontano il cellulare dalla testa fin quando l'altro non risponde perché durante la connessione il cellulare emette più radiazioni;;
- ... accorciare le chiamate e se proprio non possiamo, alternare le orecchie;
- ... evitare di tenere il cellulare a contatto col corpo a lungo: non nelle tasche dei pantaloni, o nei taschini della camicia;
- ... non addormentarsi col cellulare acceso sotto il cuscino o troppo vicino e soprattutto non lasciarlo fare ai bambini;

... scegliere il cellulare che produce il minor tasso di assorbimento specifico (TAS o SAR in inglese). Infatti i cellulari non sono tutti uguali e non emettono tutti lo stesso livello di radiazioni.



Bibliografia e sitografia sull'argomento **campi elettromagnetici ed effetti sulla salute**:

- "Nutrire la mente dei nostri bambini". Centro per la Salute del Bambino onlus e ATS Milano
- American Association Pediatrics
- www.elettra2000.it
- www.iarc.fr
- <http://assembly.coe.int>

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=7

<http://www.iss.it/elet/>

<http://www.who.int/peh-emf/en/>

<http://www.epicentro.iss.it/problemi/campi/studi.asp>

<http://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-DocDetails->

[EN.asp?fileid=17994&lang=EN&search=ZWxIY3Ryb21hZ25ldGllIGZpZWxkc3xjYXRIZ29yeV9zdHJfZjZlZW46lkFkb3B0ZWQgdGV4dCI=](http://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-DocDetails-EN.asp?fileid=17994&lang=EN&search=ZWxIY3Ryb21hZ25ldGllIGZpZWxkc3xjYXRIZ29yeV9zdHJfZjZlZW46lkFkb3B0ZWQgdGV4dCI=)

Aggiornamento del 1/9/2017