

## INSONNIA E INQUINAMENTO ELETTROMAGNETICO IN CASA



Molto spesso una concausa dell'insonnia o del dormire male, dello svegliarsi al mattino più stanchi di quando si è andati a dormire e del cattivo umore mattutino, è da ricercarsi all'interno delle mura domestiche.

Premesso che in presenza di questi disturbi per periodi prolungati è sempre opportuno rivolgersi al proprio terapeuta di fiducia il quale analizzerà tutte le possibili cause, ma intanto possiamo avvalerci di alcune semplici regole che ci permettono di abbattere il livello di inquinamento elettromagnetico che molto spesso all'interno delle nostre abitazioni è elevato:

- 1) Non dormire con la radiosveglia vicino alla testa. E' l'apparecchio elettrico che più provoca disturbi alla salute perché ha un trasformatore che produce un forte campo elettromagnetico che genera irritazione al sistema neurovegetativo e dà origine a disturbi del sonno, irritabilità, stanchezza e depressione. Meglio usare sveglie a batteria da tenere comunque a più di 1,5 mt. dal corpo.
- 2) Non utilizzare termocoperte poiché generano un campo magnetico di 1.000 nanotesla ed il loro uso è in relazione con aborti spontanei, tumori cerebrali, leucemia e cancro. Quantomeno se proprio non se ne può fare a meno staccare la spina dalla presa a fine utilizzo.
- 3) Non utilizzare forni a microonde in casa perché trasformano l'energia elettrica che ricevono ad una frequenza di 2.450 MHz, emettendo un campo elettromagnetico molto alto.
- 4) Non abusare di telefoni cellulari o radiotelefoni perché emettono una frequenza di 900 MHz che può provocare danni cerebrali, ad esempio tumori.
- 5) Non utilizzare calzature con suola di gomma perché sono isolanti e non permettono lo scarico a terra dell'elettricità del corpo.
- 6) Non indossare indumenti di fibra sintetica e nylon perché si caricano di elettricità statica.
- 7) Separare la testata del letto dal muro se questo ha installazioni elettriche ed assicurarsi che non vi siano cavi di apparecchiature elettriche a contatto con qualsiasi struttura del letto.

8) Non dormire con in camera computer.

9) Non dormire in camera con televisori, videoregistratori e quant'altro; se l'avete ricordatevi di staccare la spina prima di dormire.

10) Non dormire con la testata del letto che confina con una camera dove in corrispondenza c'è un computer o un televisore, a meno che non stacciate tutte le spine dalle prese prima di andare a dormire.

11) Non dormire in un letto metallico, o con molte parti in metallo. I letti in ottone o ferro battuto sono molto romantici e belli, ma assolutamente inadatti per dormirci perché attirano tutte le cariche elettromagnetiche presenti e le amplificano. Preferire letti a incastri in legno.

12) Non dormire su materassi a molle, privilegiare i materassi di lattice naturale accompagnati da faldoni o materassini di cotone tipo futon.

*Bibliografia: Elettroagopuntura secondo Voll – M.L. Name Guerra – Guna Editore*

# IL TEMPO

QUOTIDIANO INDIPENDENTE ANNO LIX N. 334 MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE 2002 € 0,90

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE: 00187 Roma, p. Colonna 366, tel. 06/675881, fax 06/6758869 - Sped. abb. post. 45%, c.20 lett. B art. 2 L. 23/12/96 n. 662, fil. Roma - Conc. escl. pubbl. PUBBLIKOMPASS SpA: 00187 Roma, p. Colonna 366, tel. 06/69548111, fax 06/69200334. • ESTERO: Svizzera Fr. sv. 2,80; Svizzera Tic. Fr. sv. 2,50 • Internet: [www.iltempo.it](http://www.iltempo.it) • A Caserta e prov.: abbinamento obbligatorio "Il Tempo" + "Il Giornale di Caserta" + "Il Giornale dello Sport" a € 1,00. Nelle regioni Lazio e Abruzzo: abbinamento facoltativo "Il Tempo" + "Class" a € 5,00 (Il Tempo 0,90 + Class 4,10)

## Elettrosmog, il pericolo si nasconde in casa

Al Chris Cappell College convegno con il professor Iaria sui rischi da esposizione alle onde elettromagnetiche

di SIMONE DROGHINI

NETTUNO — Il Chris Cappell College ha aperto le sue porte a uno dei massimi esperti in materia di elettrosmog, ieri mattina, il maggiore generale di ruolo ordinario Antonino Iaria, esperto nel settore della sicurezza da N.I.R. - Non Ionizing Radiation - membro del C.N.R., docente all'università La Sapienza di Roma, ha illustrato gli effetti che le onde elettromagnetiche possono provocare e inoltre ha illustrato più in generale l'elettrosmog.

La diffusione avvenuta in questi ultimi anni degli apparati elettronici generatori di radiazioni elettromagnetiche per impieghi industriali, militari, civili, sanitari o di ricerche scientifiche ha determinato un vivo senso di apprensione sulla

possibile dannosità delle radiazioni elettromagnetiche, suscitando l'interesse di numerosi studiosi circa gli effetti biologici e l'individuazione dei mezzi di protezione per limitarne i possibili rischi. Nei bambini le difese immunitarie sono minori di un adulto, e quindi le preoccupazioni aumentano. Al convegno oltre a varie personalità del mondo della cultura hanno partecipato anche oltre 200 studenti del liceo classico, che hanno posto al generale Iaria una moltitudine di domande.

Il professore universitario ha spiegato che «le onde elettromagnetiche emesse possono, al pari delle radiazioni ionizzanti cui si conoscono gli effetti nocivi cancerogeni, interagire con i tessuti biologici e arrecare danni irreversibili agli organi bersaglio: in particolare ai sistemi ner-

voso centrale e periferico, ai sistemi emopoietico, immunitario, cardiocircolatorio e riproduttivo. Si possono, inoltre avere effetti dannosi sia sui cromosomi che sull'occhio. Le microonde rilasciano nei tessuti colpiti calore in profondità, tale apporto termico non recepito in superficie dalla pelle si accumula in profondità della stessa e va a sovraccaricare il gradiente termico dell'organo bersaglio». Inoltre, Iaria ha fatto notare che «tutti pensano che l'antenna di telefonia posta sopra le nostre teste possa arrecare danni, quando il nemico numero uno per la nostra salute è invece presente all'interno delle mura domestiche. Infatti, le onde elettromagnetiche vengono anche sprigionate dagli elettrodomestici nelle abitazioni. E questo non deve essere sottovalutato».



Il professor Antonino Iaria parla ai ragazzi del classico di Nettuno (Foto Formica)