

# VIAGGIO NEL RESPIRO

Iniziativa della campagna educativa  
"Proteggi i tuoi polmoni", promossa da Zambon Italia.

## L'INDAGINE\*

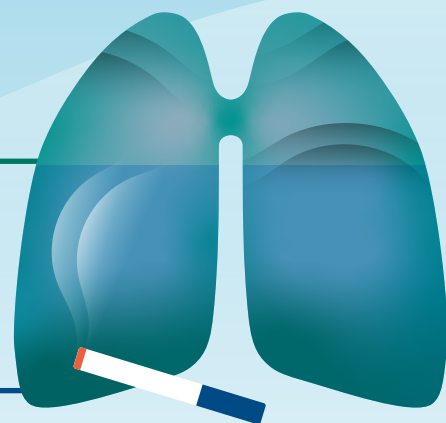
### LA SALUTE DEI POLMONI

Circa **1** italiano su **3** dichiara di non essere soddisfatto della salute dei propri polmoni.

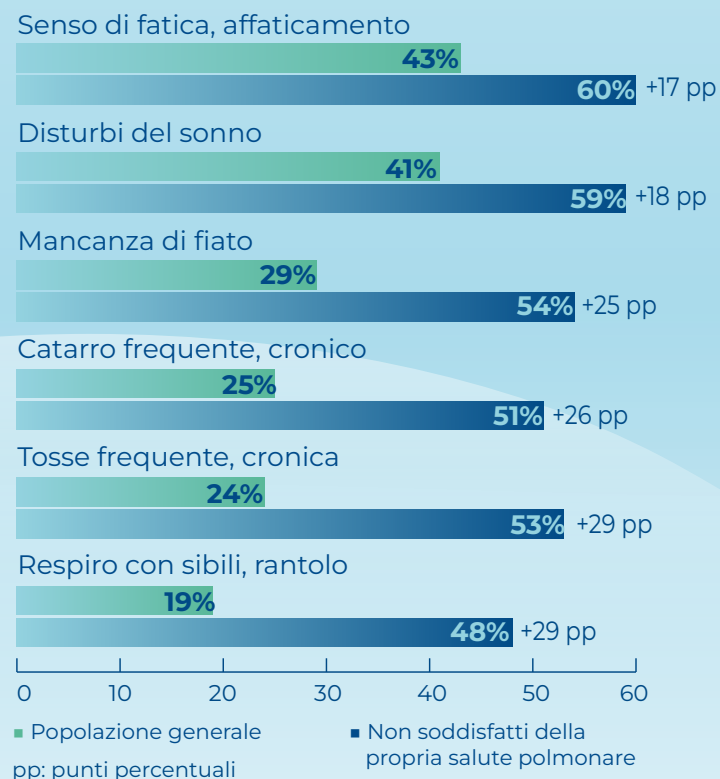
**34%**  
di Italiani non soddisfatti

**35%**  
di chi vive o lavora in aree inquinate

**54%**  
dei fumatori



### I DISTURBI

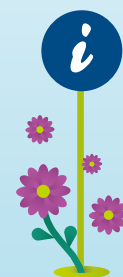


## LA CONOSCENZA SUI POLMONI

Quanto sono **informati**?

**52%**  
Molto, abbastanza

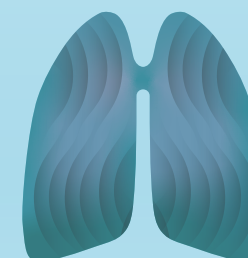
**34%** **14%**  
Così, così Poco, per niente



Conoscono l'**invecchiamento polmonare**?

**65%** **25%**  
Sì, ma ne hanno solo bene sentito parlare informati

**10%**  
No



Hanno mai sentito parlare di **stress ossidativo** dei polmoni?

**50%**  
No, non l'hanno mai sentito nominare

**40%** **10%**  
Sì, ma l'hanno solo sentito nominare, non sanno cosa sia Sì, e pensano di sapere cosa sia

Cosa pensano che sia il **muco**?

**66%**  
Uno dei meccanismi di difesa dell'apparato respiratorio

**24%**  
Un nemico dell'apparato respiratorio

**10%**  
Non sanno

Sanno cos'è il **glutazione**?

**58%**  
No

**34%**  
Sì, ma l'hanno solo sentito nominare, non sanno a cosa serve

**8%**  
Sì, e sono bene informati



Vorrebbero saperne di più?

**76%**  
Molto, abbastanza

**18%** **6%**  
Così, così Poco, per niente



\* Indagine realizzata da AstraRicerche a giugno 2022 su un campione rappresentativo della popolazione italiana di 1.018 persone tra i 15 e i 70 anni, tramite interviste on line (Computer Aided Web Interviewing - CAWI).

# VIAGGIO NEL RESPIRO

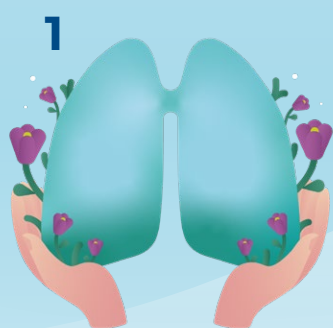
Iniziativa della campagna educativa  
"Proteggi i tuoi polmoni", promossa da Zambon Italia.

## LA GUIDA PRATICA

10 regole per mantenere i polmoni in buona salute.

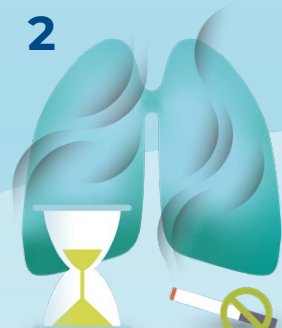
Per saperne di più

[www.proteggituoipolmoni.it](http://www.proteggituoipolmoni.it)



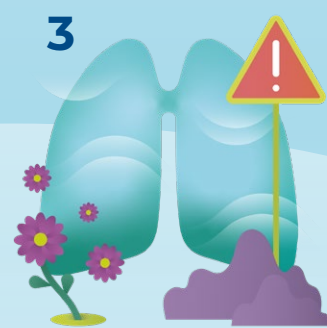
### 1 Prenditi cura dei tuoi polmoni

Modera l'esposizione ai fattori di rischio e adotta delle buone abitudini.



### 2 Non è mai troppo tardi per smettere di fumare

Il fumo è il principale fattore di rischio per il declino della funzionalità polmonare.



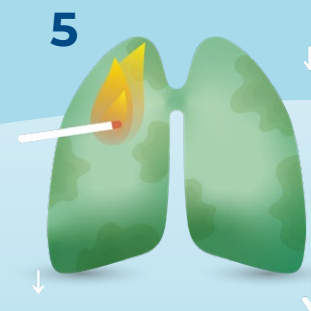
### 3 Fai attenzione alla qualità dell'aria che respiri

Fumo di sigaretta, smog e inquinamento, anche nei luoghi chiusi, mettono i polmoni sotto stress.



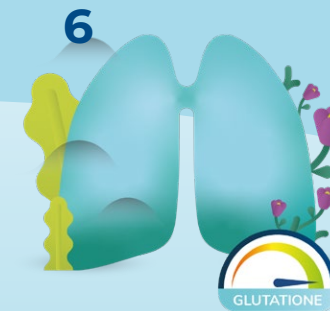
### 4 Previene le infezioni

Evita gli sbalzi di temperatura, aera bene i locali, lavati spesso le mani e mangia frequentemente frutta e verdura.



### 5 Abbassa l'infiammazione

Può essere sia la miccia che innesca lo stress ossidativo sia una causa della presenza eccessiva di radicali liberi.



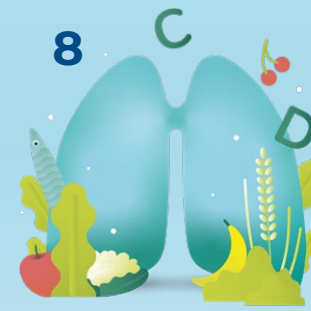
### 6 Contrasta lo stress ossidativo

La chiave è il glutazione: il principale antiossidante delle cellule umane che incrementa le capacità di difesa immunitaria.



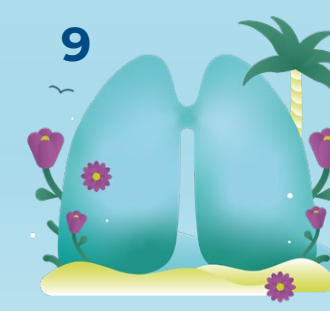
### 7 Allena i tuoi polmoni

Camminare, cantare e praticare yoga consentono di allenare il respiro e controbilanciare l'invecchiamento polmonare.



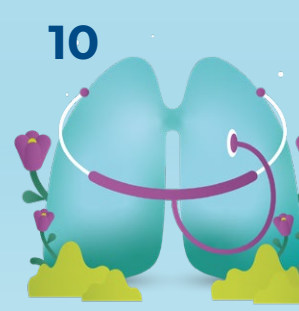
### 8 Fai il pieno di antiossidanti

Alcuni micronutrienti possono essere utili per il sistema immunitario, rallentare l'invecchiamento e aumentare le difese delle vie respiratorie.



### 9 Concediti dei momenti di relax

Lo stress abbassa le difese immunitarie ed espone alle infezioni: cerca dei momenti per rilassarti e respirare con il diaframma.



### 10 Ascolta i tuoi polmoni

Fai attenzione a come respiri: fiato corto, dispnea, tosse con catarro, muco, sibili o rantolii sono dei campanelli d'allarme da tenere sotto controllo.

La guida pratica è a cura della Prof.ssa Maria Pia Foschino Barbaro, Professore Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio dell'Università di Foggia, Direttore dell'Unità Operativa di Malattie dell'Apparato Respiratorio del Policlinico Riuniti di Foggia.