

La bussola dei diritti. Smartphone e salute: quali pericoli si corrono?

martedì 29 gennaio 2019

Smartphone e tablet sono divenuti da tempo parte integrante della vita lavorativa, affettiva, sociale e social dell'abitante globale, coprendo tutte le fasce d'età, dai nativi digitali agli adulti, compresi i meno giovani che, seppur con tutte le difficoltà del caso, hanno risposto positivamente al loro utilizzo.

Da altrettanto tempo sono numerosi gli interrogativi che ricercatori, scienziati e medici si pongono sulla questione legata alla salute degli utenti che utilizzano questi device, prendendo sempre più piede la teoria che vi sia una correlazione tra l'utilizzo di queste tecnologie di ultima generazione e l'esposizione a forti elettromagnetismo.

A oggi non vi è una tesi univoca sul tema e sui rischi diretti alla salute pur essendo chiaro che smartphone e tablet sono fonti dirette di campi elettromagnetici a bassa frequenza. Si legge e si sente sempre più di frequente dare consigli agli utenti del web su come utilizzare in modo consapevole questi dispositivi digitali. Di recente anche il Sistema nazionale per la protezione dell'ambiente ha fornito dei consigli utili ponendo in evidenza come la distanza da questi dispositivi sia fondamentale per evitare eventuali rischi futuri.

L'inquinamento elettromagnetico non è tangibile, per questo è considerato invisibile e i suoi effetti sono ancora oggetto di studio. Tutte queste considerazioni hanno portato di recente il Tar del Lazio a richiedere ai Ministeri dell'Ambiente, della Salute e dell'Istruzione di avviare una campagna di informazione sul tema in oggetto entro il prossimo 16 luglio, accogliendo il ricorso dell'Associazione per la prevenzione e la lotta all'elettrosmog. In particolare, la decisione del Tar mira a una informativa rivolta all'intera popolazione sulle corrette modalità d'uso di telefoni cellulari e cordless e sui rischi per la salute e per l'ambiente connessi ad un uso improprio di questi apparecchi.

Pur non essendo a oggi ancora comprovato un nesso causale tra l'uso di questi dispositivi e l'eventuale insorgenza di tumori e in assenza di un rischio certo, il Sistema nazionale per la protezione dell'ambiente ha voluto realizzare una guida utile per fornire consigli pratici all'utilizzo consapevole di tutte le apparecchiature digitali ed evitare eccessive esposizioni ai campi elettromagnetici.

Quali sono i principali consigli della guida Snpa? La parola d'ordine è "distanza" dai cellulari: evitiamo di tenerli a contatto con il corpo, in tasca e di addormentarsi con il cellulare acceso troppo vicino alla testa. Se è indispensabile lasciarlo acceso durante la notte, è preferibile attivare la modalità aerea e porre il dispositivo a una distanza superiore a un metro.

Altro consiglio è quello di utilizzare sempre gli auricolari o comunque impostare il vivavoce o preferire l'invio di sms o messaggi whatsapp laddove possibile. Attenti a quando c'è poco campo perché le radiazioni aumentano. In tal caso se possibile meglio evitare di effettuare chiamate e riprovare in un posto con una copertura migliore. Lo stesso principio vale quando si viaggia in auto o in treno anche qui il cellulare emette più radiazioni pertanto se non indispensabile meglio rimandare la telefonata.

Se si è in presenza di Wi-Fi? L'Snpa suggerisce di spegnere la connessione wireless dal modem per utilizzare il più possibile quella via cavo. In ogni caso se si è in modalità wi-fi, è bene stare a una distanza superiore a un metro dal modem nelle fasi di upload e download. Per i video invece, il consiglio è quello di scaricarli via cavo e attivare la modalità aereo per vederli, mentre per le chiamate è da preferire il vivavoce o ancora meglio preferire la linea telefonica fissa via cavo che non genera radiazione elettromagnetica. Divieto assoluto all'uso di cellulari, cordless o dispositivi digitali per i bambini: essendo ancora in età di sviluppo il loro corpo assorbirebbe maggiormente la radiazione elettromagnetica rispetto a un adulto.

Alla luce dei consigli dell'Snpa la regola generale da applicare a tutti è quella di stare il più possibile lontano da questi dispositivi o spegnerli se non sono necessari in quel momento: in tal caso l'inquinamento elettromagnetico da cellulare scompare. Una regola difficile da mettere in pratica per molti che oggi sembrano essere diventati addirittura dipendenti da queste tecnologie. Sono diversi infatti i disturbi che si possono accusare per un eccessivo utilizzo dei cellulari, dalla insonnia da monitor, ai disturbi di ansia come la "nomofobia", che consiste nella paura di non essere connessi, dalla "vibrazione fantasma", ai disturbi più lenti nell'insorgenza come quelli legati alla cervicale. Perfino Google in considerazione di tutti i rischi possibili, aveva allertato i propri utenti a un uso consapevole della rete, pertanto il consiglio ultimo che possiamo dare è quello di ponderare bene lo strumento che si utilizza, senza rischiare di perdersi nella rete e di perdere di vista la propria vita, quella vera, non connessa a nessun dispositivo digitale.