

## **CONFINATI A CASA DOVE LAVORIAMO E STUDIAMO STIAMO ATTENTI A NON SOVRACCARICARCI DI ONDE ELETTROMAGNETICHE**

Un nuovo volantino con consigli per l'uso del cellulare firmato da numerose organizzazioni (A.P.P.L.E., A.I.E. Elettrosensibili, SIMA Società Italiana di Medicina Ambientale, SIPPS, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, PHONEGATE ALERT, ENVIRONMENTAL HEALTH TRUST, ARTAC Association pour la Recherche Therapeutique Anti-Cancereuse, ed INOLTRE qui sotto BUONI CONSIGLI PER QUESTO PERIODO CHE CI COSTRINGE CONFINATI A CASA, PER NON INQUINARCI CON LE RADIAZIONI E NON AUMENTARE L'ESPOSIZIONE DI CHI DEVE LAVORARE O STUDIARE A CASA, IN PARTICOLARE I PIU' PICCOLI. Il testo è stato preparato da Odille Nazart che ringrazio infinitamente.

In un alloggio, le fonti maggiori di inquinamento elettromagnetico sono i cellulari (peggiori gli smartphone), il modem, i tablet in connessione wifi ed eventualmente il cordless se si tratta di modello "classico" (non eco, vedi sotto). Vivere per settimane in un ambiente chiuso saturo di elettrosmog può favorire l'insorgenza di una sindrome denominata elettrosensibilità, nonché predisporre a patologie a medio o a lungo termine. L'elettrosensibilità colpisce un numero crescente di persone. Nella maggioranza dei pazienti tende a peggiorare col passare del tempo, tanto da comportare una vera e propria invalidità che impedisce una normale vita sociale: prendere un mezzo pubblico (bus, treno, aereo), frequentare luoghi di incontro (bar, ristoranti, cinema...) e perfino... essere ricoverati in ospedale. Insomma, le persone elettrosensibili medio-gravi vivono una sorta di quarantena permanente... e spesso perdono lavoro e affetti.

È quindi fondamentale sapere in che modalità di uso le nuove tecnologie producono maggiori emissioni, per ridurre la parte dell'inquinamento elettromagnetico che dipende dai nostri comportamenti. Prima che insorgano i sintomi di elettrosensibilità (descritti più avanti), si possono adottare misure di precauzione.

Quando invece la sintomatologia è già comparsa, anche azzerando tutte le emissioni che dipendono da noi, potremmo continuare a peggiorare a causa di fattori che non possiamo modificare: non sopportiamo più il wifi o lo smartphone del vicino (anche se le emissioni sono basse per via della distanza), oppure il ripetitore situato a qualche centinaio di metri. Con il 5G la situazione non potrà che peggiorare ulteriormente.

Con sentenza del 15 gennaio 2019, il TAR Lazio ha chiesto allo Stato di adottare "una campagna informativa, rivolta alla intera popolazione, avente ad oggetto l'individuazione delle corrette modalità d'uso degli apparecchi di telefonia mobile e l'informazione dei rischi per la salute connessi ad un uso improprio".

Tale campagna non è mai stata fatta. Le seguenti associazioni hanno deciso di provvedere con il pieghevole allegato: A.P.P.L.E. Elettrosmog (vincitrice della causa), Associazione Italiana Elettrosensibili, Alleanza Italiana Stop 5G, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, Società Italiana di Medicina Ambientale. Hanno aderito alla campagna importanti associazioni internazionali: Environmental Health Trust (USA), Phonegate Alert (Francia, Usa), ARTAC (Francia, presidente il Nobel di Medicina Luc Montagnier).

Riassumo i consigli che più riguardano la nostra quarantena, aggiungendo qualche precisazione:

- Per le connessioni a Internet, privilegiate il computer al cellulare. Usate il computer con il cavo

invece che con il wifi. (Quando uscite per fare la spesa, comprate un cavo se non ce l'avete. Dovrete poi disattivare il wifi sul modem e sul computer).

Potrete poi usare Facebook e Whatsapp dal computer. Privilegiate il computer cablato al tablet in connessione wifi.

- Per le telefonate, usate un telefono fisso e spegnete il cellulare, trasferendo le chiamate sul fisso. Se non avete un abbonamento fisso e volete tenere il cellulare acceso, meglio togliere la connessione dati (sia wifi che 3 o 4 G). Come evidente nelle due slide allegate, i cellulari in connessione dati emettono molto di più che senza connessione dati, e anche il numero di app aumenta le emissioni (nell'esempio allegato, in connessione con delle app come Facebook e Whatsapp lo smartphone emette un segnale quasi ogni secondo, contro uno ogni 30 minuti senza connessione ne telefonate! slide gentilmente segnalatemi dall'Ing. Davide Palio). Per diminuire le emissioni del cellulare, tenetelo sempre il più lontano possibile dalle persone (le emissioni decrescono con la distanza).

Potete anche riporlo dietro una scatola metallica con l'apertura rivolta verso una finestra (meglio se nella direzione del ripetitore del vostro fornitore). Telefonate o mandate messaggi di preferenza sul balcone o vicino alla finestra rivolta verso il vostro ripetitore.

Privilegiate gli SMS, il vivavoce o l'auricolare "air tube" (quest'ultimo è difficilmente reperibile nei negozi, si compra su Internet; anche i modelli meno cari sembrano avere un buon audio). Se volete usare un telefono cordless, deve essere un modello Eco Plus, o Eco Dect (costo: 25€ ca.). I cordless "classici" sono altamente inquinanti e da buttare (gli Eco Dect non emettono se il telefono è sulla base, finché non arriva una chiamata; gli Eco Plus emettono solo se arriva una chiamata, anche se staccati dalla base).

- Disattivate o spegnete gli altri oggetti connessi: orologi, stampanti, babyphone, ecc. Staccate la spina elettrica della TV quando non la guardate, altrimenti il wifi e il Bluetooth continuano ad emettere anche se il televisore è spento. Non fate giocare i bambini con una console di gioco senza filo, ma solo con una cablata.

Le radiazioni emesse dai cellulari interferiscono con le funzioni elettro-chimiche del nostro corpo. La normativa ignora questi effetti biologici e le patologie correlate, pur ampiamente descritte da centinaia di studi scientifici\*.

Tali effetti comportano: stress ossidativo, danni al DNA, cancro; alterazione della barriera emato-encefalica, del sistema immunitario, del sistema riproduttivo; malattie neurodegenerative precoci. Per di più, molti cellulari superano i limiti di emissioni (negli Usa, sono in corso delle class actions contro Apple e Samsung; ved. [www.phonegatealert.org](http://www.phonegatealert.org)).

Il governo francese ha pubblicato un dato inquietante: tra il 1990 e il 2018 i glioblastomi (tumori altamente letali del cervello) sono aumentati di 4,2 volte !

I sintomi iniziali più comuni dell'elettrosensibilità sono: disturbi del sonno, problemi cognitivi e della memoria, mal di testa, irritabilità, depressione; stanchezza; palpitazioni cardiache e altri effetti cardiovascolari; disturbi dell'udito, acufeni.

Il Comitato europeo ECRR (European Committee on Radiation Risk) recentemente ha chiesto che l'esposizione ai campi elettromagnetici fosse valutata come le radiazioni ionizzanti, con un limite

cumulativo e in funzione dell'età. Bambini e ragazzi sono infatti molto più vulnerabili. I campi elettromagnetici hanno un impatto dimostrato sulle loro funzioni neurologiche, di apprendimento e memoria, e sulle funzioni di controllo del comportamento e delle emozioni. L'epidemiologo Lennart Hardell ha evidenziato che usando il cellulare prima dei 20 anni (età di completo sviluppo cerebrale), il rischio di tumore al cervello (glioma) quintuplica rispetto agli adulti. Le associazioni sopra nominate raccomandano la massima cautela per le donne incinte, i bambini e i ragazzi, e consigliano di seguire l'esempio di Bill Gates, non dando loro un cellulare o un tablet prima dei 14 anni.

\* [https://www.elettrosensibili.it/wp-content/uploads/2020/01/CONVEGNO\\_-5-11-19\\_CAMERA-DEI-DEPUTATI.pdf](https://www.elettrosensibili.it/wp-content/uploads/2020/01/CONVEGNO_-5-11-19_CAMERA-DEI-DEPUTATI.pdf)

Si precisa che l'esposizione cronica a campi elettromagnetici può portare a disfunzioni del sistema immunitario, come riportato da Bioinitiative Report 2012:

(Belyaev)

[https://bioinitiative.org/wpcontent/uploads/pdfs/sec08\\_2012\\_Evidence\\_%20Effects\\_%20Immune\\_System.pdf](https://bioinitiative.org/wpcontent/uploads/pdfs/sec08_2012_Evidence_%20Effects_%20Immune_System.pdf)

(Johansson)

[https://bioinitiative.org/wp-content/uploads/pdfs/sec08\\_2007\\_Evidence\\_%20Effects\\_%20Immune\\_System.pdf](https://bioinitiative.org/wp-content/uploads/pdfs/sec08_2007_Evidence_%20Effects_%20Immune_System.pdf)

In una recente monografia il prof. Kostoff afferma : « Siamo esposti a molteplici agenti tossici e a numerose frequenze diverse generate dalla telefonia mobile. Inoltre le RF possono alterare la risposta immunitaria come evidenziato in numerosi studi » (pp. 653 655).

E a p. 651 scrive:« L'ipotesi fondamentale di questa sezione è che le radiazioni wireless indeboliscono il sistema immunitario, e un sistema immunitario indebolito aumenta le probabilità che l'esposizione al coronavirus (o a qualsiasi virus) si traduca in sintomi/malattia) ».

<https://smartech.gatech.edu/handle/1853/62452>

Cordiali saluti,

Odile Nazart

(cittadina di Casale Monferrato-AL)