



Il cellulare va usato correttamente

*di Mariapina*

Qualche giorno fa, leggendo di qua e di là, sono incappata in un argomento assai spinoso e problematico, cui non tutti danno la dovuta attenzione: «Tutti i telefoni cellulari sono pericolosi». Da anni se ne parla ma nessuno tutela, effettivamente, la salute del cittadino impegnato quotidianamente in mille conversazioni telefoniche, comprese quelle fatte in casa col portatile domestico.

Consapevoli dell'alto profitto che gli imprenditori conseguiranno dalla vendita delle nuove tecnologie viene ampiamente trascurato un dettaglio relevantissimo, relativo al rischio per la salute delle persone. Gli allarmisti ritengono che gli smartphone potrebbero causare: disturbi all'udito, al sonno, all'insicurezza, all'assuefazione, alle infezioni microbiche, ai tendini, al torcicollo.

Il cellulare va usato per pochi attimi. Se si usa per lunghe conversazioni non inferiori ai 30 minuti al giorno i danni potrebbero essere irreparabili. È importante ricordare che qualunque telefono va usato correttamente e perciò ricordiamo alcuni piccoli accorgimenti da osservare:

- 1) mettere l'auricolare o sistemi a vivavoce. Gli auricolari Bluetooth, pur emettendo onde elettromagnetiche sono di gran lunga inferiori a quelle del telefono;
- 2) aver cura che lo smartphone non venga mai a contatto con gli organi del nostro corpo, meglio metterlo nella tasca posteriore dei pantaloni;
- 3) effettuare telefonate preferibilmente in condizioni di alta ricezione del segnale e in zone ad alta copertura delle reti di telefonia mobile;
- 4) ridurre le telefonate non necessarie;
- 5) utilizzare messaggi di testo al posto delle chiamate;
- 6) limitare alle situazioni di necessità l'uso del telefono in auto;

- 7) presentare ai bambini il telefono come uno strumento di comunicazione da usarsi nelle situazioni di necessità, e non come un comune oggetto di gioco;
- 8) non usare dispositivi commerciali pubblicizzati come in grado di ridurre i livelli di esposizione del telefono, la cui efficacia non è in realtà mai stata dimostrata, piuttosto possono sortire l'effetto contrario;
- 9) non tenere il cellulare acceso negli ospedali o dove sono presenti apparecchiature elettromedicali;
- 10) Per i portatori di pace-maker o altri dispositivi attivi, non mantenere il telefono in prossimità o a contatto con l'impianto;
- 11) prestare attenzione all'uso del telefono in strada, in relazione alla lettura e scrittura di messaggi di testo.