

## Addendum 8

# LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

## Un interesse individuale e collettivo

Convegno ANPO, 16 giugno 2007  
Comune di Oulx

*Girolamo Sirchia*

# PREMESSA

L'invecchiamento della popolazione mette a serio rischio i servizi sanitari giacché l'età che avanza si correla con elevati costi

Il maggior costo è imputabile  
alle malattie croniche

Gran parte delle malattie croniche  
sono legate a scorretti stili di vita  
e alla mancanza di prevenzione

The World Health Organization  
has given priority during the next decade  
to worldwide prevention  
and care of chronic illness

World Health Organization. Preventing chronic diseases:  
a vital investment. WHO global report.

[www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/contents/part1.pdf](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/contents/part1.pdf)

Il maggior costo dell'età avanzata  
in soggetti con stili di vita corretti  
è concentrato nell'ultimo anno di vita

Se vogliamo vivere a lungo e bene  
ed evitare il collasso  
del Servizio Sanitario Nazionale  
dobbiamo seguire stili di vita adeguati

# **AREE DI RIFERIMENTO E COSTI DEGLI STILI DI VITA INADEGUATI**

## **Fumo di tabacco**

- In Italia il fatturato delle vendite di sigarette è 12,5 miliardi di euro l'anno
- Nel 2000 si vendevano 101,5 milioni di Kg; nel 2005 92,8; nel 2007 93,8 milioni

## **Fumo di tabacco**

Ogni fumatore costa 3.391 dollari l'anno  
in patologie e giornate di lavoro perse  
(in Italia 20 miliardi di euro)

## **Obesità e sovrappeso**

L'obesità e il sovrappeso  
costano il 7% della spesa sanitaria  
(in Italia 10 miliardi di euro  
più le giornate perse,  
circa 20 miliardi di euro)

## **Droga e alcool**

Lo sballo da droga e alcool  
comporta incidenti stradali  
e atti di violenza

- **Incidenti stradali**
- **Incidenti domestici**  
nei bambini e negli anziani

# **Decadimento fisico e psichico**

## negli anziani

La solitudine è il male del secolo;  
cresce dopo la pensione  
e peggiora in vecchiaia,  
dove si accompagna a  
malattie croniche invalidanti

L'architettura moderna non ripropone le abitazioni 'a cortile' che un tempo assicuravano una integrazione maggiore degli anziani e delle persone sole e dove è più facile organizzare il movimento fisico dei bambini (mediante il gioco) e la socializzazione per tutti ma soprattutto per gli anziani

In un simile contesto anche le iniziative di prossimità (custode sociale per anziani soli fragili, koinè per malati di mente, banco alimentare per i bisognosi, iniziative di movimento fisico e allenamento mentale per gli anziani, ecc.) sono più facili da realizzare, ed è più facile il controllo del territorio da parte della polizia

- **Screening per i tumori**
- **Trattamento adeguato**  
nei soggetti che hanno avuto  
infarto e ictus, e nei diabetici  
per prevenire le complicanze  
e le recidive

## **Tre livelli di intervento:**

- promozione della salute
- screening (tumori, diabete, ecc.)
- prevenzione delle complicanze  
e recidive di alcune condizioni  
patologiche

# COME PROCEDERE

1) Preparare un Piano Strategico di Governo con l'intervento del Capo del Governo in prima persona (come ha fatto Blair per l'obesità)

**2) Creare una struttura tecnica  
che assicuri continuità all'azione  
(indipendentemente dal colore  
politico del Governo)**

3) Prevedere un fondo ad hoc  
gestito dal Governo  
per sostenere il Piano Nazionale  
della Prevenzione

**4) Fare chiarezza sull'aspetto etico  
(responsabilità dei cattivi  
comportamenti)**

**5) Misurare l'effetto di  
ogni intervento correttivo**

6) Gestire centralmente la comunicazione e le campagne informative attraverso una struttura analoga all'*UK Central Office of Information* (COI) per evitare messaggi diversi, talora confusi con inutili replicazioni

7) Trattandosi di un problema  
di salute pubblica  
e di interesse nazionale,  
lo Stato deve dare le direttive  
(e fare le verifiche)  
e le Regioni devono applicarle

# FUMO



Il fumo di tabacco è un pericoloso inquinante ambientale: esso è stato classificato tra gli agenti cancerogeni di 1<sup>a</sup> categoria

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le sigarette sono la causa del 20% delle morti nei Paesi sviluppati, oltre ad essere causa del 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare, il 20-25% delle malattie cardiovascolari

- Il fumo è la prima causa di morte evitabile  
In italia 80.000 morti l'anno
- Preoccupante la crescita del numero di fumatori tra donne e giovanissimi

Vi sono 12 milioni circa di fumatori:

- 1 milione e 200.000 hanno età compresa tra 15 e 24 anni
- 130.000 hanno 15-17 anni (rischio altissimo di dipendenza)
- 84% dei fumatori inizia a fumare prima dei 17 anni (26,6% prima dei 15)

## **Le azioni da intraprendere:**

- 1) tutela della salute dei non fumatori  
dal fumo passivo
- 2) prevenzione dell'iniziazione  
al fumo nei giovani
- 3) aiuto ai fumatori che  
vogliono smettere

## 1) Proteggere i non fumatori

La Legge 16 gennaio 2003, n.3, recita  
*“Protezione della salute  
dei non fumatori e misure per combattere  
il fumo passivo nei luoghi di lavoro  
e all'interno dei locali pubblici chiusi”*

## **Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie**

Risultati del monitoraggio dei primi 4 mesi del 2005  
(quando i controlli funzionavano!):

- 5.597 ispezioni
- 276 infrazioni contestate dai NAS  
(187 riferite a violazioni degli obblighi di controllo  
da parte dei proprietari)
- 138 milioni in meno di sigarette vendute  
(6% su base annua)
- 90% di aumento della vendita di prodotti antifumo

N.B.: nel 2006, con la drastica riduzione dei controlli  
e i “segnali di fumo” del Ministro Storace,  
vi è stato lieve incremento dei consumi (dati BAT)

La proibizione del fumo in tutti i locali pubblici e in tutti i luoghi di lavoro

- a) migliora la funzione respiratoria
- b) previene le malattie croniche (polmonari e vascolari)

- c) aumenta la durata della vita

*(Eisner, Jama 296, 1778, 2006)*

La legislazione di proibizione del fumo nei locali pubblici, introdotta in Scozia il 26/03/2006, ha determinato significativi miglioramenti dei sintomi, dei dati spirometrici e dell'infiammazione sistemica nei baristi e miglioramento negli asmatici.

*(D. Menzies at al. Jama 296, 1742, 2006)*

La legge italiana per la tutela dei non fumatori dal fumo passivo funziona, ma è indispensabile che al più presto vengano ripresi i controlli nei locali pubblici e nei luoghi di lavoro, le campagne di informazione e le azioni di dissuasione che si sono affievolite pericolosamente

L'inerzia istituzionale nel far rispettare il divieto di fumo configura la colpa di “public health malpractice”  
(Oakley GP BMJ 2002, 324, 1348

## **2) Contrastare i modelli sociali imposti dalla pubblicità occulta tramite:**

- aumento progressivo ma sensibile del costo delle sigarette
- media education
- ethos della scuola  
(puntare sulle scuole elementari e coinvolgere le famiglie e le comunità)
- campagne ripetute, mirate sui target

## **3) Mettere a disposizione dei fumatori gratuitamente i servizi di aiuto a smettere**

La potente combinazione di:

- forze commerciali
- argomenti di libertà civile
- assuefazione dei soggetti

ha rallentato la trasformazione delle conoscenze scientifiche in politiche a favore della salute pubblica

# DROGA



La *Royal Society of Arts Commission*  
ritiene che tabacco, alcool e droga  
debbano essere accomunati e  
combattuti insieme

Il problema è principalmente medico e non giudiziario.  
Tutti e tre inducono assuefazione e richiedono provvedimenti di riduzione del rischio per sé e per gli altri

# ALCOOL



## **Azioni prioritarie:**

- ridurre l'uso nei giovani e nelle donne
- evitare i comportamenti pericolosi a sé e agli altri
- attivare servizi efficienti di disassuefazione nei soggetti dipendenti

## Azioni pratiche

### 1 - La comunicazione

Bisogna far capire che la società tollera (ma non approva) l'assuefazione a condizione che non provochi danno agli altri e a se stessi. Il traffico e lo spaccio vanno identificati e puniti severamente così come severa deve essere la punizione per gli utilizzatori che ledono i diritti degli altri

## Azioni pratiche

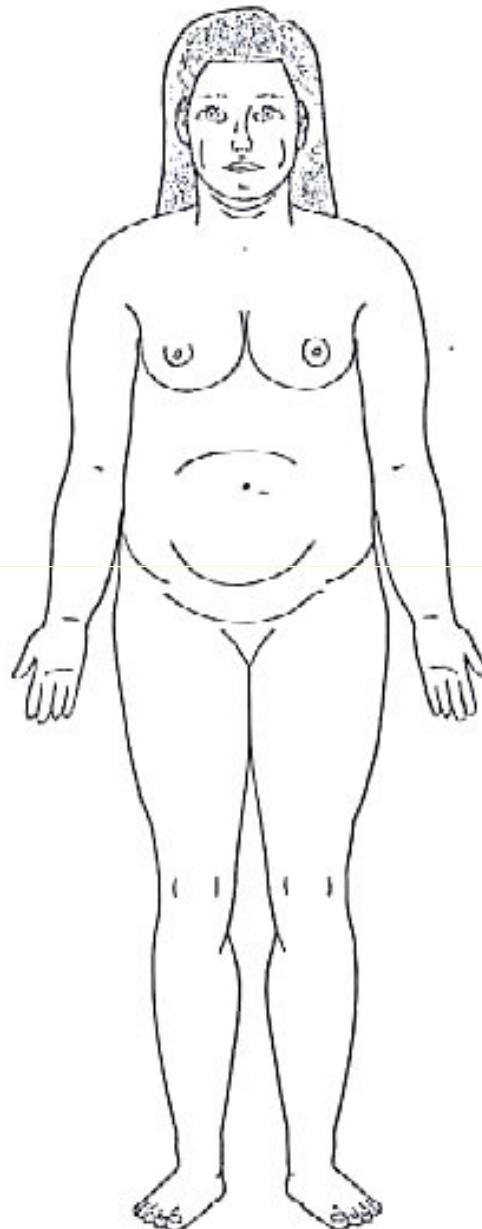
### 2 - Azioni di contrasto efficaci

- Togliere la licenza di vendita o erogazione di alcolici e tabacchi a coloro che vendono ai minori di anni 18
- Aumentare accise su tabacchi e alcool
- Aumentare i controlli (anche con corpi ausiliari) e inasprire le sanzioni pecuniarie
- Promuovere educazione sanitaria nelle scuole elementari e medie
- Riconoscere incentivi a coloro che operano bene (scuole, medici)
- Realizzare campagne al pubblico generale e ai suoi sottogruppi

# SOVRAPPESO E OBESITÀ



# Complicanze dell'obesità



- Tiredness, depression
- Stroke
- Idiopathic intracranial hypertension
- Cataracts
- Pulmonary disease
- Coronary heart disease
- Pancreatitis
- Diabetes
- Non-alcoholic fatty liver disease
- Dyslipidaemia
- Gall bladder disease
- Hypertension
- Back pain
- Gynaecological abnormalities
- Cancers at many sites
- Osteoarthritis
- Phlebitis
- Skin disorders
- Gout

Le analisi economiche mostrano che il recente incremento dell'obesità è causato principalmente dall'aumentata ingestione di cibi fortemente energetici, dovuta a:

- aumentata produzione di cibi “energy dense” a basso costo
- pasto fuori casa
- grandi porzioni

In Italia, dal 1983 al 2005:

- gli uomini in sovrappeso sono aumentati del 9,8% e gli obesi del 3,1%;
- le donne in sovrappeso sono cresciute del 4,9% e quelle obese del 2,1%

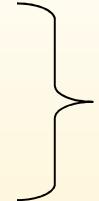
Secondo l'OMS, in Italia:

- il 4% dei bambini  
e degli adolescenti  
è obeso
- il 26,9% dei maschi  
e il 21,2% delle femmine  
è in sovrappeso

# **Suggerimenti per prevenire e curare l'obesità**

## **Alimentazione**

- Ridurre grassi saturi e grassi trans, colesterolo, sale, alcool e zuccheri
- I grassi non sono più del 20% della dieta e derivati da olio d'oliva e pesce
- Frutta e verdura verde
- Cereali integrali
- Yogurt magro (o latte scremato)
- Non aggiungere più di 1 cucchiaino da tè di sale al dì ( $<5,8$  g di sale al dì)
- Assumere 5 g di K al dì (con la frutta)
- Assumere piccole porzioni in piatti piccoli
- Non assumere alcolici
- Controllare il peso ogni giorno e bilanciare l'apporto calorico con il consumo



ogni giorno

## **Aumentare l'attività fisica**

- Aerobica per la funzione cardiovascolare
- Stretching per la flessibilità
- Esercizi di resistenza per la forza muscolare

# Interventi di legge efficaci per controllare il sovrappeso

▪ Trasparenza:	> produttori e ristoranti devono dichiarare i contenuti di tipo nutrizionale dei cibi
▪ Responsabilità:	> vanno repprese pratiche, prodotti, affermazioni false o distorcenti o pericolose
▪ Sorveglianza (per esempio per il diabete):	> il SSN censisce, monitorizza, organizza e fa le azioni clinicamente opportune
▪ Scuole:	> rimozione delle macchine che vendono prodotti alimentari > organizzazione dell'attività fisica > educazione nutrizionale > cibi adeguati nelle mense
▪ Zoning:	> limitare la presenza di fast foods nelle zone ed espandere la possibilità di attività fisica e di promozione degli stili di vita salutari
▪ Proibizione ai produttori di usare ingredienti pericolosi per la salute (grassi trans) oltre i livelli tollerati	
▪ Regolazione del mercato e della pubblicità per i minori	
▪ Tassazione dei cibi altamente calorici e poveri di nutrienti	

Da Jama, 297, 1, 88, 2007, semplificata

## Altri interventi utili:

- Politiche fiscali a favore dei cibi ipocalorici, poveri di grassi saturi e trans, vegetali e frutta (bisogna rendere conveniente la produzione, la vendita e l'uso di cibi sani)
- Premi alle soluzioni intelligenti (Coca Cola light)
- Forte azione dei medici e del Servizio Sanitario Nazionale per rilevare, prevenire e curare il sovrappeso
- Favorire il movimento, l'attività, il cibo poco calorico e sano (porzioni ridotte, autoverifiche, sport di squadra, azioni finalizzate a giovani e vecchi)
- Uso delle gambe nella vita quotidiana (salire le scale, andare a scuola e al lavoro)
- No troppe ore davanti alla TV o al computer

Come cambiare l'ambiente (cibo, leggi, attività fisica e sociale)?

È importante agire sull'industria del cibo e sulle abitudini del pubblico

L'industria del cibo è molto potente e tende a far crescere il consumo per massimizzare il profitto.

Inoltre il cibo è un elemento vitale, diverso da fumo e alcool

## Fast Food Nation

Il film sull'industria americana dei *Fast Food* ha come sottotitolo “*You want lies with that?*” Un gioco di parole che fa il verso al motto di McD: “*You want fries with that?*”



L'industria ha una responsabilità sociale e deve impegnarsi a ridurre il contenuto calorico dei cibi.

Il Governo deve attuare politiche di prezzo, trasparenza sui contenuti, pubblicità, incentivi, tasse

Gli interventi normativi devono essere comprensivi, combinando l'educazione dei consumatori con i fattori ambientali, inclusa la disponibilità e la possibilità di accedere a frutta e verdura.

Per questo sono necessari provvedimenti che facilitano sorgenti nuove per questi alimenti, quali le cooperative alimentari, i mercati degli agricoltori, le coltivazioni di gruppo, anche per ridurre i costi di intermediazione

(French SA, Story M, Jeffery RW.  
Environmental influences on eating and physical activity.  
Annu Rev Public Health. 2001;22:309-335)

- Secondo il Trattato di Roma nelle decisioni che investono la vita pubblica bisogna considerare sempre le conseguenze sulla salute collettiva
- Fare campagne di informazione ed educazione del pubblico e del personale sanitario: le azioni sopra citate non sono realizzabili senza il coinvolgimento del pubblico
- Ogni medico in ogni incontro con i pazienti deve parlare dei rischi dell'obesità e dei modi per prevenirla
- Bisogna passare alle piccole porzioni e ai cibi ipocalorici

## **Attività fisica regolare**

Il contrasto all'obesità e al sovrappeso  
non può prescindere da una  
regolare attività fisica



## Move a little more, eat a little less

*Both sides of the energy equation must be tackled*  
p1339, p1354, p1357, p1360

I soggetti attivi fisicamente presentano un rischio minore di:

- malattie cardiovascolari
- ictus
- diabete di tipo 2
- tumore del colon
- osteoporosi
- depressione
- traumi da caduta

L'attività fisica regolare aumenta:

- la capacità aerobica
- la forza muscolare
- l'agilità e il coordinamento dei movimenti
- il funzionamento del metabolismo, con miglioramento della densità ossea, del profilo lipidico, della sensibilità all'insulina e della funzione immunitaria

## La Task Force on Community Preventive Services

ha realizzato una Guida per la Comunità che illustra gli interventi di provata efficacia (Am J. Prev. Med 22,67-72,2002)

# **Guida per la Comunità**

(da: Task Force on Community Preventive Services  
Am. J. Prev. Med 22,67-72, 2002)

- Obiettivo: aumentare l'attività fisica dei cittadini
- Raccomandazioni basate sull'efficacia degli interventi
- Analisi economica degli stessi

## **Come aumentare l'attività fisica**

La Task Force ha individuato

11 interventi di tipo:

- a) educativo – informativo
- b) comportamentale e sociale
- c) normativo

**a) Interventi educativo – informativi**  
**basati su campagne per i cittadini con l'aiuto di:**

- gruppi di autoaiuto
- consigli sull'attività fisica più idonea
- screening dei fattori di rischio
- eventi per i cittadini
- piste pedonali
- segnali promozionali nei punti di decisione (cartelli vicino all'ascensore per suggerire di fare le scale)
- uso dei media

## b) Interventi comportamentali e sociali

per:

- ***scuola*** (non solo lezioni ma più tempo per gli sport di squadra)
- ***famiglia*** (perché contratti con i ragazzi gli obiettivi di salute, come la riduzione del tempo dedicato a tv e computer, e i premi per i risultati ottenuti)
- ***datori di lavoro*** (perchè promuovano l'attività fisica nell'ambiente di lavoro)

## c) Interventi normativi

- Presenza di luoghi per fare attività fisica vicini e comodi
- Loro illuminazione e sicurezza
- Riduzione dell'inquinamento
- Strategie per una adeguata distribuzione sul territorio dei luoghi per l'attività fisica
- Riduzione delle barriere al loro uso (più ore di apertura, meno spese)
- Cambiamenti nella politica dei trasporti

## **Conclusioni - 1**

- Il bene pubblico è compito dello Stato. Però lo Stato è debole, perché il capitale è libero di muoversi e, se i Governi non ascoltano le sue istanze, esso si sposta e mette in crisi l'economia nazionale

*(Soros G. *La Società Aperta*, 2001)*

## **Conclusioni - 2**

- La difesa della salute pubblica contrasta forti interessi di lobby, anche potenti

## **Conclusioni - 3**

- Solo governi forti e coraggiosi riescono a operare bene in favore della salute pubblica, altrimenti gli interessi economici prevalgono
- La voce della gente in favore della salute pubblica è ancora troppo debole
- La conflittualità istituzionale peggiora la situazione

## Conclusioni - 4

- Gli Stati non hanno principi,  
ma solo interessi

*(Cardinal Richelieu)*

Però i Governi sono sensibili  
ai disagi dei propri cittadini;  
perciò la società civile organizzata  
può imporsi al proprio Governo