GLI STILI DI VITA E LA SALUTE: ANCORA TROPPI SEDENTARI (E UNO SU 5 NON LO SA) OBESI E SCORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI SIFO NE PARLA A MILANO: “LAVORARE SU PREVENZIONE”

Milano, 2 dicembre 2016 - In Italia si fa ancora troppo poca attività fisica e non sempre ci si nutre in modo corretto. Tra gli adulti, infatti, quattro su 10 risultano in eccesso di peso e uno su 10 è obeso. Quanto invece all'attività fisica, può essere definito 'attivo' soltanto un cittadino su tre (il 32,8%). Degli altri, il 35,2% è parzialmente attivo e il 32% sedentario. Ma la percentuale di sedentarietà cresce al 50% se si considerano solo gli adulti. La percezione dei cittadini però non sempre rispecchia la realtà: uno su cinque tra i sedentari, ad esempio, è convinto di svolgere un'attività fisica sufficiente. E' questo lo scenario che raccontano i dati aggiornati a fine 2015 del sistema di sorveglianza Passi (Progressi della aziende sanitarie per la salute in Italia), attivato nel 2006 dal ministero della Salute con l'obiettivo di effettuare un monitoraggio a 360 gradi sullo stato di salute della popolazione dai 18 ai 69 anni. L'occasione per riesaminare questi dati, ma soprattutto per interrogarsi su cosa sia possibile fare per diffondere maggiormente l'impulso alla prevenzione, è il XXXVII Congresso nazionale di SIFO, società di Farmacia ospedaliera e dei servizi farmaceutici delle aziende sanitarie: il tema degli stili di vita (e il loro 'effetto' sulla salute) è al centro di una sessione plenaria che si è tenuta oggi.

FOCUS SULLE ABITUDINI ALIMENTARI - Il sistema di sorveglianza Passi (che funziona con un meccanismo di periodiche interviste telefoniche da parte degli operatori Asl ai cittadini) ha raccolto un grande numero di informazioni sullo stile di vita dei cittadini ma anche e soprattutto sulle loro abitudini alimentari. La frutta e la verdura? Solo cinque adulti su dieci consumano almeno due porzioni di frutta e verdura al giorno. Quattro su 10 ne consumano tre o quattro, ma solo uno su 10 arriva al numero ottimale di cinque. Chi ne mangia di più? Le donne rispetto agli uomini, gli anziani più spesso che i giovani e le persone senza difficoltà economiche.

MONITORAGGIO SUI BAMBINI 8-9 ANNI, UNO SU 5 E' SOVRAPPESO - Un altro sistema di sorveglianza promosso dal ministero della Salute e coordinato dall'Istituto superiore di sanità con la collaborazione di tutte le Regioni italiane è 'Okkio alla salute', che 'controlla' lo stato ponderale e gli stili di vita dei bambini delle scuole elementari (di 8-9 anni). I dati vengono raccolti con cadenza biennale e forniscono informazioni su 55.000 bambini in modo analitico: non solo ci sono questionari, ma gli alunni vengono anche pesati e misurati da operatori delle Asl. I dati del 2014 (l'ultima rilevazione disponibile) raccontano che a 8-9 anni un bambino su cinque (il 20,9%) è in sovrappeso. Il 7,6% è obeso e il 2,2% gravemente obeso. Questa è la media nazionale, ma i dati sono molto variabili da regione a regione (per il sovrappeso si va da un 28,6% della Campania al 17,4% della Lombardia). Da quando il sistema di monitoraggio è partito, nel 2008, il ministero ha registrato una leggera ma progressiva diminuzione dell'eccesso ponderale.

POCA ATTENZIONE NEGLI OPERATORI SANITARI - Oltre ai numeri, dagli osservatori del ministero è emerso anche il fatto che non sempre gli operatori sanitari fanno tutto il possibile per fare prevenzione. C'è poca attenzione, ad esempio, e non ci sono segnali che stia crescendo negli anni, al problema della scarsa attività fisica: solo un cittadino intervistato su tre, infatti, riferisce di aver ricevuto da un operatore sanitario il consiglio di fare regolare attività fisica, pure quando si tratta di persone sovrappeso o in cura per patologie croniche. E questo capita anche quando si parla di alimentazione: tra chi è stato intervistato risultando in eccesso ponderale, soltanto uno su due dice di aver ricevuto da un operatore sanitario il consiglio di una dieta per perdere peso.

SIFO, IL FARMACISTA ALL'OPERA PER LA PREVENZIONE - E' anche alla luce di questo scenario che i farmacisti ospedalieri di SIFO hanno valutato che fosse importante parlare di salute e stili di vita nell'ambito del loro congresso nazionale. Un congresso che, già dal titolo- "Facciamo quadrato per la salute di tutti"- richiama l'importanza di collaborazione tra i professionisti che operano nel mondo sanitario. In ogni ambito professionale il farmacista ospedaliero è vicino alla persona da curare, che si tratti di una persona malata o completamente sana a cui 'raccomandare' il mantenimento di un buono stato di salute.

I farmacisti, in ospedale come nei servizi farmaceutici territoriali, sono l'anello di congiunzione costante tra il paziente e il suo percorso diagnostico terapeutico assistenziale; sono loro a spiegare l'uso corretto del farmaco e della terapia, monitorandola per la miglior riuscita. Anche gli stili di vita corretti, sono importanti per la guarigione e quindi 'materia' propria del farmacista, ancora più in caso di cronicità.

Quanto alle persone sane, i farmacisti di SIFO si fanno quotidianamente veicolo di educazione sanitaria, da un lato con le attività di counselling e di informazione e comunicazione, dall'altro con la partecipazione attiva nella progettazione e realizzazione di iniziative delle ASL attivate sulla popolazione, come le campagne di prevenzione, quelle contro il fumo e tabacco, per la diagnosi precoce di alcune patologie, a favore dei vaccini e di altre 'buone pratiche' come ad esempio l'importanza di lavarsi le mani, l'uso corretto degli antibiotici e i pericoli dell'automedicazione.

I PROGRAMMI DI PREVENZIONE DEL MINISTERO - Il ministero della Salute, nell'ambito del Piano nazionale della prevenzione, è attivo in molteplici campi, dalle malattie croniche non trasmissibili (un fronte sempre più in crescita) all'inquinamento, dalle malattie infettive agli incidenti domestici fino alla prevenzione della salute sui luoghi di lavoro. Con il programma "Guadagnare salute" che ha preso il via nel 2007, in particolare, è stata introdotta una novità nelle modalità di fare prevenzione: la salute è stata infatti messa al centro anche delle attività di altri ministeri, enti e associazioni, dalla scuola all'economia, allargando lo spettro dei 'soggetti' chiamati a lavorare per la prevenzione. Perché il messaggio che il ministero vuole lanciare con sempre maggiore forza è che non siano solo gli operatori sanitari (tutti e non solo medici e pediatri) a diffondere la prevenzione, ma anche figure esterne.

'PASSI': La sorveglianza Passi si caratterizza come una sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione. I temi indagati sono il fumo, l'inattività fisica, l'eccesso ponderale, il consumo di alcol, la dieta povera di frutta e verdura, ma anche il controllo del rischio cardiovascolare, l'adesione agli screening oncologici e l'adozione di misure di sicurezza per prevenzione degli incidenti stradali, o in ambienti di vita di lavoro, la copertura vaccinale antinfluenzale e lo stato di benessere fisico e psicologico, e ancora alcuni aspetti inerenti la qualità della vita connessa alla salute.

'OKKIO ALLA SALUTE': E' un sistema di sorveglianza promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con tutte le Regioni italiane e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, partecipa all'iniziativa della regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) denominata COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative.