



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

#302SALUCDR

## LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# ‘Dall’infanzia alla terza età la ricetta per star meglio è movimento e cibi sani’

## IL TEST



### Ma tu conosci il «118»?

210TESTCDR

di Stefano Luppi

Movimento e vita sana, invece di tante ore passate davanti al computer o la televisione: solo così i ragazzi possono crescere robusti evitando sovrappeso e sottopeso e in futuro le malattie cardiovascolari e diabetiche. E' questa la «ricetta» di Franco Bertoli, ex noto pallavolista della Panini e oggi presidente del Coni di Modena.

**Lei è un noto ex sportivo, a chi consiglia di fare sport?**

«L'attività motoria è un valore aggiunto per la salute e va davvero prescritta a tutti, con le differenze dovute all'età e allo stato biologico ovviamente, perché fare sport, camminare o andare in bicicletta, permette di migliorare la qualità della vita del singolo e dell'intera società».

**Quali enti collaborano con voi del Coni nell'ambito del tema salute e giovani?**

«In modo particolare collaboriamo con l'Università, l'assessorato alla sanità del Comune, il Policlinico e l'Azienda Usl di Modena, perché presso questi enti pubblici ci sono le necessarie sensibilità e professionalità per proseguire in un lungo e utilissimo lavoro di sensibilizzazione, in direzione del movimento e della vita il meno sedentaria possibile».

**Concretamente cosa fate nell'ambito della medicina sportiva?**

«Per quanto ci riguarda, il Coni intende lavorare sul territorio provinciale in maniera estesa e condivisa al fine di perseguire risultati utili a migliorare le occasioni di movimento dei giovani. I 40-50enni da ragazzi avevano la possibilità di giocare all'aperto, anche solo magari per tirare quattro calci al pallone, mentre oggi i giovani tendono a passare molto tempo davanti al computer. La sedentarietà purtroppo si paga».

**Quali progetti portate avanti?**

«Con le società sportive modenesi di ogni specialità e grado e con l'assessorato alla sanità abbiamo intrapreso una collaborazione per sviluppare la medicina sportiva e il personale medico di queste stesse società. Le faccio un solo esempio: prima i rugbisti andavano a curarsi dagli infortuni a Padova, che è certo una delle capitali del rugby, ma poi gli sportivi hanno scoperto che ci sono eccellenze anche a Modena in questa materia».

**Un altro progetto?**

«Come Coni abbiamo attivato un centro di ricerca in



scienza e sport insieme all'Università: monitoriamo lo stato nutrizionale degli sportivi. Abbiamo anche dato vita al progetto «Elena», attivo dall'anno scolastico 2007-2008: in questo caso, mutuando da quello rivolto agli sportivi, monitoriamo lo stato nutrizionale dei più giovani. Fino a ora abbiamo analizzato circa 1000 scolari. E' inutile che ricordi cosa vuol dire un'attività di questo tipo: controllando i più giovani forse riusciamo a scongiurare le vere malattie del nostro tempo, che secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità sono il sovrappeso e l'obesità, che poi portano a patologie car-

dei modelli attuali, relativi agli sportivi o, per quanto riguarda le ragazze, alla magrezza delle modelle, provocano molti problemi».

**Sul movimento c'è una collaborazione specifica?**

«Collegata ai giochi della gioventù c'è il progetto «Muovi con piacere» proprio sulla sensibilizzazione dell'attività motoria: siamo giunti al secondo anno e sostanzialmente facciamo formazione per i professori di educazione fisica delle scuole. Funziona perché loro sono molto ricettivi, essendo tutti ormai laureati in Scienze motorie. Ci siamo rivolti fino ad ora a 50 professori di quasi 40 scuole in tutta la provincia».

**Con il Comune di Modena avete altre attività?**

«Segnalo una iniziativa nata con l'assessorato alla Sanità comunale, che può sembrare di piccola portata, ma in realtà penso sia utile: in alcune palestre della città invitiamo i genitori, che accompagnano i figli a fare ginnastica, a fermarsi e a fare esercizi con loro. In questa maniera stanno insieme per attività salutari. Devo dire che, a proposito della necessità di muoversi, i cittadini sono arrivati ancora una volta prima della politica, perché in realtà la gente è già conscia della necessità di dovere variare i propri stili di vita. Non a caso c'è stato il boom delle corse a piedi e ciclistiche amatoriali».

**Qualche consiglio?**

«Oltre a fornire ai propri figli un'alimentazione sana, ad esempio evitando certe merendine, i genitori dovrebbero anche mandare il proprio figlio a scuola a piedi o in bicicletta e non portarlo con l'auto fin dentro il cortile. A tutti comunque consiglio di andare in campagna a camminare, o ad andare in bicicletta appena si può: è una attività che dà benessere non solo al corpo, ma anche alla mente».



Franco Bertoli, presidente del Coni di Modena, è stato uno dei più noti pallavolisti italiani

diovascolari. Da non sottovalutare neppure il sottopeso che è pericoloso quanto il sovrappeso».

**Dunque più movimento e anche un'alimentazione equilibrata.**

«Certamente, perché ognuno di noi è anche il risultato di come si comporta a tavola e avrà una vita condizionata dal fatto che ci si muova o meno. Purtroppo la diffusione

## IN PILLOLE

«La merenda del mattino deve essere uno spuntino energetico che rifornisce di zuccheri il cervello impegnato a mantenere l'attenzione e che non sovraccarica lo stomaco per la digestione. Quindi una porzione di frutta fresca, o un succo di frutta o

uno yogurt, sono uno spuntino ideale prima del pranzo»

**Cosa sono i cibi spazzatura e come evitarli?**

«Sono tutti gli snacks consumati nei fuori pasto di gusto fortemente dolce o salato, che contengono grandi quantità di grassi, zuccheri semplici, sale e additivi alimentari. Meglio leggerli gli ingredienti e l'etichetta nutrizionale».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

## L'OPINIONE

### I determinanti della salute

di Gavino Maciocco \*

I determinanti della salute sono fattori che influenzano lo stato di salute di un individuo e, più estesamente, di una comunità o di una popolazione. Contano più i comportamenti individuali o il contesto politico, socio-economico e culturale? La discussione non è solo teorica; le sue conclusioni hanno a che fare con le strategie di prevenzione e le politiche sanitarie di una nazione. Secondo un primo modello (Usa, Centers for disease control and prevention) lo stato di salute sarebbe condizionato per il 50% da comportamenti e stile di vita. Molto meno importanti gli altri fattori: ambientali (20%), genetici (20%), assistenza sanitaria (10%). Il modello rispecchia l'enfasi che negli Usa viene posta nella responsabilità individuale.

Un secondo modello (scuole di sanità pubblica del nord Europa) è espresso in una serie di strati concentrici. Al centro c'è l'individuo, con le sue caratteristiche biologiche non modificabili. I determinanti modificabili si muovono dagli strati interni verso quelli più esterni: stili di vita individuali, reti sociali e comunitarie, ambiente di vita e di lavoro, contesto politico, sociale, economico e culturale. Vi è una gerarchia di valore tra i diversi determinanti: sono i semicerchi più esterni, quelli che rappresentano il «contesto», a influire maggiormente sullo stato di salute. E' un modello che riflette la cultura europea di welfare state fondata sul «diritto alla salute».

La Commissione sui Determinanti Sociali della Salute ha prodotto su questo tema un rapporto e proposto una nuova cornice concettuale che si riferisce non solo ai fattori che influenzano lo stato di salute di individui e comunità (determinanti della salute), ma anche a quelli coinvolti nella diseguale distribuzione della salute all'interno della popolazione (determinanti delle disuguaglianze nella salute).

I fattori che hanno un impatto sulla distribuzione della salute e del benessere sono:

a) Contesto politico e socio-economico (politiche sociali e macroeconomiche, valori culturali e sociali);

b) Posizione socio-economica (reddito, istruzione, occupazione, classe sociale, genere, razza/gruppo etnico);

c) Determinanti intermedi: condizioni di vita e di lavoro, fattori psicosociali, coesione sociale, comportamenti individuali e fattori biologici, sistema sanitario.

I determinanti ai punti a) e b) sono definiti strutturali: generano la stratificazione sociale all'interno di gerarchie di potere, prestigio e accesso alle risorse. Sono i primi anelli di una catena di cause, fatta di ulteriori fattori causali la cui azione è più direttamente legata all'insorgenza di una malattia (determinanti intermedi).

Il modello presenta molteplici meccanismi di feedback. Per esempio la malattia di una persona può influire sulla sua posizione sociale compromettendo le possibilità d'impiego e riducendo il reddito; così come, a livello di comunità, malattie epidemiche possono produrre gravi danni sul funzionamento di istituzioni sociali, economiche e politiche.

\* <http://saluteinternazionale.info>

### 1) Il «118» è il numero di emergenza sanitaria che devi utilizzare per:

- avere informazioni sulle farmacie aperte nei giorni festivi;
- prenotare una visita ambulatoriale;
- chiamare l'ambulanza per fare un ricovero urgente;
- chiamare l'ambulanza in caso di un malore grave, un incidente stradale, domestico, sportivo o sul lavoro, ricovero d'urgenza

### 2) E' vero che:

- per chiamare il «118» puoi utilizzare soltanto un telefono fisso
- la telefonata può essere fatta da qualsiasi telefono, tranne che dalle cabine telefoniche;
- il «118» è attivo su tutto il territorio provinciale;
- la telefonata è gratuita e non occorre gettone per chiamare dalle cabine telefoniche

### 3) Quando chiami il «118» per una situazione di emergenza / urgenza sanitaria certa o sospetta:

- la prima persona che ti risponde è un centralinista che filtra rapidamente la tua chiamata e la inoltra immediatamente ad un infermiere che ti farà delle domande per capire di cosa hai bisogno a mandare il mezzo più adatto;
- ti risponde direttamente un medico che ti farà delle domande per capire di cosa hai bisogno;
- ti risponde direttamente un infermiere che ti farà delle domande per capire di cosa hai bisogno;
- tutte le precedenti;

### Risposte giuste:



1) **Risposta d.** Il «118» è un numero da utilizzare solo in caso di situazione certa o presunta di pericolo per problemi di salute, come ad es. malori gravi, incidenti in strada, sul lavoro, in ambienti sportivi, in casa, ricoveri urgenti.

2) **Risposte c) e d).** Il «118» è un numero attivo su tutto il territorio provinciale 24 ore su 24 che può essere chiamato gratuitamente da qualsiasi telefono, anche dalle cabine telefoniche; non occorre gettone né scheda per chiamare il 118 dalle cabine telefoniche e il cellulare potrebbe essere anche senza credito residuo.

3) **Risposta a.** Quando arriva la chiamata al «118» risponde il centralinista del «118» (un operatore tecnico) che chiede all'utente se ha necessità che gli venga inviata un'ambulanza; in caso di risposta affermativa la chiamata viene inoltrata ad un infermiere che, con tono calmo e professionale, fa alcune domande al cittadino per capire cosa sta succedendo e quale è il mezzo più idoneo da inviare.

A cura della Centrale Operativa «118» - Modena Soccorso