

Check-up al modenese Fa poca attività fisica a tavola spesso esagera

Il modenese-tipo si giudica in buona salute, non è particolarmente iperteso e spesso ha il colesterolo alto; fa una vita sempre più sedentaria e dunque è sovente in sovrappeso; beve abbastanza e per fortuna non guida quasi mai sotto l'effetto dell'alcol. Lo fotografia è scattata dal-

lo studio "Passi" dell'Usl di Modena che monitora ogni anno il nostro stato di salute. «Si tratta di un sistema nazionale - ricorda il coordinatore modenese, Giuliano Carrozzi - sui comportamenti rischiosi e vantaggiosi delle persone, ed è a disposizione di tutti i cittadini».

Dottor Carrozzi, che cosa è lo studio Passi?

«È un sistema di monitoraggio che significa "progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia" ed è iniziato a Modena nell'aprile 2007, dove è svolto dal nostro dipartimento con il coordinamento della Regione Emilia Romagna e dell'Istituto Superiore di Sanità e del ministero della Salute. Attraverso circa 700 interviste, realizzate al telefono o di persona, su cittadini estratti a sorte di età dai 18 ai 69 anni (ma ora arriva anche il "Passi d'argento" per gli ultra 70enni)

rileviamo in modo permanente lo stato di salute e la qualità di vita percepita dai modenesi. Tutti i dati finiscono nel "cervellone" centrale da cui poi si possono fare ricerche utilissime e si tratta di dati anonimi perché i nominativi li eliminiamo al momento dell'inserimento. Ogni intervista è svolta da personale dell'Ausl e ci piacerebbe che i lettori della Gazzetta aderissero alle interviste».

Vediamo i numeri voce per voce, partendo dalla percezione dello stato di salute dei modenesi.

«Tra 2007 e 2008 abbiamo svolto 1146 interviste e lo stato di salute è percepito buono o molto buono dal 68% dei cittadini della nostra provincia: si sono dichiarati più soddisfatti della propria salute i giovani nella fascia 18-34 anni, gli uomini, le persone con un alto livello d'istruzione, quelle senza difficoltà economiche e quelle persone senza patologie gravi».

La depressione è presente?

«Sintomi nel 10% del campione, un livello tutto sommato in linea con il dato dell'Emilia Romagna che arriva all'8% e nazionale che è del 9%».

Attività fisica ne facciamo?

«Si considera attivo, ossia svolge 30 minuti di attività fisica 5 volte a settimana, il 32% della gente, mentre è sedentario uno su cinque dei soggetti. Va ricordato che la sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con meno alto livello d'istruzione e più difficoltà economiche. È uno dei fattori di rischio di malattie, dunque occorre tenere sotto controllo questa voce».

Molti fumano?

«Circa uno su tre e si è osservata una prevalenza di fumatori tra le persone sotto i 50 anni, tra gli uomini, tra le persone con livello di istruzione medio e più in difficoltà economicamente. Il livello medio parla di 13 sigarette consumate al giorno, non poche».

Veniamo al peso dei modenesi.

«È eccessivo, perché è in sovrappeso il 30% e addirittura obeso il 14% e l'eccesso ponderale cresce, soprattutto per gli uomini, con l'età e un minore livello di istruzione. Purtroppo il 43% di chi è in sovrappeso non è consapevole di esserlo e dunque non migliora la propria situazione».

Fresco o essiccato, crudo o cotto, il peperoncino è tanto decantato quanto denigrato, spesso per credenze senza prove scientifiche. Uno studio recente sembra smentire l'idea che mangiarne tanto possa causare la comparsa di emorroidi, o peggiorarne i sintomi. I pazienti coinvolti nella ricerca, con emorroidi di II e III grado, hanno ricevuto a una settimana di distanza una dall'altra due pastiglie non distinguibili, una con peperoncino l'altra con placebo. La gravità di sintomi quali dolore, bruciore,



L'attività fisica fa bene, ma la pratica solo il 32% dei modenesi

ne».

Mangiamo frutta e verdura?

«Ovviamente pochissima, bisognerebbe mangiarne cinque porzioni al giorno, ossia a ogni pasto e a merenda e lo fa solo una persona su 10».

Consumiamo molto alcol?

«Sì, visto che si dichiara

cintura anteriore, però la posteriore - pure obbligatoria - la indossa solo il 19%».

Veniamo agli screening contro le malattie più diffuse nella popolazione.

«Hanno misurato la pressione arteriosa, veramente importante, l'85% e ad esse si unisce un 20% di chi si dichiara iperteso. L'84% ha misurato il colesterolo almeno una volta, mentre riferiscono di essere diabetici il 4,6% delle persone. Di chi fa il vaccino influenzale il 27% ha già una patologia. Il 62% ha eseguito i test per la diagnosi dei tumori colon-rettali. Per quanto riguarda le donne, l'87% ha effettuato il pap-test e negli ultimi 2 anni l'89% ha fatto la mammografia. Sono dati confortanti anche se ovviamente agiamo su quelle che non lo fanno perché è difficile raggiungere soprattutto gli stranieri inseriti nel nostro territorio».

In conclusione quali raccomandazioni può fare?

«Serve usare sempre il buon senso in quello che si fa e in quello che si mangia, anche se il buon senso riguardo il singolo, dunque è relativo. È aumentata a ogni modo la consapevolezza dei cittadini sui temi qui descritti e noi operatori invitiamo ad ascoltare il mondo sanitario che ci propone dei miglioramenti. Ormai tutti ricordano che occorre un'alimentazione corretta ed equilibrata, senza quantità eccessive nel bere e più frutta e verdura. Occorre muoversi di più, senza bisogno di diventare degli atleti naturalmente, ed è necessario fare i vari screening proposti». (stefano luppi)



Il dottor Giuliano Carrozzi, del Dipartimento di sanità pubblica del Servizio di epidemiologia dell'Ausl, è coordinatore del progetto Passi per Modena

non astemio il 72% e il 18% è un bevitore a rischio, ossia è un forte bevitore o beve fuori pasto soprattutto se è un giovane uomo».

Immagino che siano correlati i dati sulla guida?

«Purtroppo ancora il 15% guida sotto l'effetto alcolico e il 14% si lascia trasportare da chi ha bevuto. Abbiamo anche numeri più confortanti riguardo la sicurezza: il 99% usa il casco e l'87% la

IN PILLOLE

gonfiore e sanguinamento è stata valutata dai pazienti a intervalli dopo l'assunzione di ogni pastiglia. Per decidere quanta polvere di peperoncino usare, sono state seguite le indicazioni di un membro dell'Associazione insegnanti di cucina italiana: per rendere una pietanza piccante la quantità sufficiente è pari alla punta di un coltello, circa 10 mg. I partecipanti sono stati invitati a non assumere pepe, alcol, caffè e cioc-

colato, cibi potenzialmente associati a disturbi gastrointestinali o sintomi emorroidali. «I risultati non mostrano differenze significative nella gravità riportata per nessuno dei sintomi valutati» spiega D. Altomare, tra gli autori dello studio. «Non ci sono ragioni perché pazienti affetti da emorroidi non mangino cibo piccante, se lo desiderano». In definitiva, una credenza diffusa da riconsiderare.

Cinzia Colombo
Istituto Mario Negri
www.partecipasalute.it

L'OPINIONE

SALUTE E MEDICINA

di Monica Daglio *

Medicina e Salute sono la stessa cosa? Per il Devoto Oli "la Medicina è la scienza che ha per oggetto lo studio delle malattie, la loro cura e prevenzione" e "la Salute è una condizione di benessere fisico e psichico dovuta ad uno stato di perfetta funzionalità dell'organismo". La Medicina quindi è funzionale alla Salute, ma con essa non si identifica.

Il medico deve esserci sempre: è garante del permanere "in salute". Ma Salute - ora sinonimo di sanità - non coincide più con l'assenza di malattia e s'identifica con l'erogazione di servizi che, in teoria, dovrebbero rispondere a un bisogno assistenziale, in pratica diventano induttori di domanda. Con un parallelismo funambolico, si potrebbe paragonare questo processo a quanto G. Anders disse della Coca Cola "che non è interessata a dissetare, ma a far venire sete".

È quindi inevitabile la qualificazione di *consumer* per chi fruisce dei servizi sanitari, non essendo più valida la distinzione fra sano e malato. Il Dipartimento Generale 'Health and Consumers' dell'UE dichiara: "Il nostro lavoro è aiutare i cittadini europei ad essere più sani, sicuri e fiduciosi". Seppure encomiabile lo scopo, quanto differisce questo linguaggio da quello della promozione di un qualunque prodotto che, per convincere, pone tracciabilità e affidabilità fra i suoi requisiti?

L'influenza mass mediatica è al fondo di queste riflessioni. Paradossalmente il medico di fiducia diventa colui che vedo la domenica sera in tv, dal quale apprendo che farmaco farmi prescrivere, nella realtà, dal "medico della mutua". Ci si cura per mantenersi in salute, non per guarire.

Allora quando si parla del coinvolgimento dei cittadini nella gestione della salute di cosa si parla? Stiamo vivendo (consapevolmente?) un passaggio epocale: Salute prodotto della Medicina ci fa sognare un mondo che verrà alieno da malattia e morte. Un futuro talmente roseo da oscurare criticità quali: chi ne sosterrà i costi e chi ne usufruirà? Lontani sono i consigli della Scuola Salernitana: "Se vuoi star bene, se vuoi vivere sano, scaccia i gravi pensieri, l'adirarti riteni dannoso. Bevi poco, mangia sobriamente; non ti sia inutile l'alzarti dopo il pranzo; fuggi il sonno del meriggio. Se ti mancano i medici, siano per te medici queste tre cose: l'animo lieto, la quiete e la moderata dieta".

Laboratorio Cittadino
Competente, Ausl Modena

IL TEST Sai cosa mangi?

1) Perché dobbiamo consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta?

- a) Perché sono buoni
- b) Perché fanno bene alla salute
- c) Perché sono ricchi di nutrienti importanti
- d) Per tutti i motivi sopraelencati

2) Quali sono gli antiossidanti più comuni presenti nella frutta e nella verdura?

- a) La fibra
- b) L'amido
- c) Le vitamine ed alcuni sali minerali
- d) Altri componenti

3) I prodotti "light" o "senza zucchero" possono essere consumati senza particolari restrizioni?

- a) Sì
- b) Solo alcune persone possono consumarli liberamente
- c) Devono essere consumati con moderazione dai giovani
- d) Occorre leggere bene l'etichetta e quindi consumarli con consapevolezza

Le risposte

1) La risposta giusta è la d) Cereali, legumi, ortaggi e frutta sono importanti perché apportano carboidrati soprattutto amido e fibra, vitamine, sali minerali ed altri componenti dall'effetto benefico sulla salute; sono alimenti sazianti e a relativamente basso potere calorico. Un'alimentazione ricca di cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dall'insorgenza di alcune patologie molto diffuse come alcuni tumori, malattie cardiovascolari e altre malattie invalidanti.

2) La risposta giusta è la c) Vitamine ed alcuni sali minerali sono gli antiossidanti più comuni, svolgendo funzioni protettive per il nostro corpo, ossia sono dei veri "guardiani" nei confronti dei "radicali liberi", componenti che provocano danni alle nostre cellule. Nella frutta e nella verdura, oltre alle vitamine e ai sali minerali, sono presenti altre sostanze con potente azione antiossidante, anche se in minor quantità.

3) La risposta giusta è la d) Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" possono essere consumati liberamente e non facciamo ingrassare. Diversi prodotti "light" apportano molte calorie, quindi è consigliato leggere con attenzione le etichette nutrizionali.