



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

## LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# “Vogliamo vivere meglio? Iniziamo da piccole cose come consumare meno”

In dicembre a Copenaghen i capi di Stato si ritroveranno per discutere della seconda versione del trattato di Kyoto sui cambiamenti climatici nel mondo, mentre qualche mese prima i rappresentanti delle città europee si ritroveranno, sempre in Danimarca, per discutere il ruolo delle

città sul tema dell'ambiente. A Modena il responsabile dell'Agenda 21 sullo sviluppo sostenibile è Eriuccio Nora, dirigente della Provincia, che dà alcuni utili consigli per il risparmio. Un risparmio che incide direttamente sulla qualità della nostra vita e della nostra salute.

## IL TEST

### E tu quanto consumi?

#### 1) Come posso risparmiare più energia elettrica?

- a) sostituisco le lampadine tradizionali con quelle a risparmio energetico
- b) acquisto elettrodomestici di classe A o superiore
- c) spengo gli stand-by di tv, videoregistratore, stampante, ecc.

Tutti e tre i consigli sono validi e permettono di risparmiare molta energia, ad esempio le lampadine alogene o fluorescenti fino al 70% rispetto alle tradizionali. Se tutte le famiglie italiane sostituissero una lampada ad incandescenza da 100W con l'equivalente di una fluorescente compatta da 20W, in un anno si eliminerebbe dall'atmosfera quasi 1 milione di tonnellate di CO<sub>2</sub>.

#### 2) Cosa consuma più acqua?

- a) una doccia di 5 minuti
- b) un carico di lavastoviglie
- c) lavarsi i denti lasciando scorrere l'acqua

La risposta giusta è a): una doccia di 5 minuti consuma dai 75 ai 90 litri d'acqua (se di 3 minuti 35-50 litri) contro i 14 litri di un carico di lavastoviglie classe A (40 litri se classe F) e i 20 litri del lavarsi i denti lasciando scorrere l'acqua (se però si chiude l'acqua quando non serve se ne consumano solo 2 litri!) ed installando i frangigetto si risparmia fino al 50%.

#### 3) Cosa significa car-sharing?

- a) andare al lavoro o a scuola con amici o colleghi usando una sola auto
- b) poter usare un'auto quando serve senza doverla comprare
- c) fare il controllo dei fumi ogni anno per rinnovare il Bollino Blu

La risposta giusta è b): il car-sharing (significa auto condivisa) consente di usare un'auto quando serve pagando solo l'effettivo utilizzo in base al tempo ed ai km percorsi e risparmiando sull'acquisto, il bollo, l'assicurazione, il carburante, la manutenzione, ecc. A Modena e Carpi il servizio è attivo: maggiori informazioni al numero gratuito 800.111.101 o su [www.atcm.mo.it](http://www.atcm.mo.it)

PS: la risposta a) si chiama "car-pooling"

#### 4) Quanti rifiuti ha prodotto nel 2007 un cittadino medio della Provincia di Modena?

- a) 588 kg/abitante
- b) 640 kg/abitante
- c) 763 kg/abitante

La risposta giusta è b): 640 kg dei quali 269 kg (pari al 42%) raccolti in modo differenziato. Ci sono però grosse differenze tra i Comuni della Provincia, con variazioni tra il 62,7% di differenziata e il 14,8%. Occorre quindi fare di più: produrre meno rifiuti e differenziare di più e meglio. Le altre risposte si riferiscono alle Province di Bologna (a) e Reggio Emilia (c).

#### 5) Facendo la spesa, come posso scegliere prodotti buoni per la salute e per l'ambiente?

- a) scegliendo prodotti biologici o a lotta integrata
- b) scegliendo prodotti di stagione e il più possibile locali
- c) leggendo le etichette che indicano luogo di origine/produzione e tracciabilità della filiera

Tutte le risposte sono corrette, infatti sia l'assenza di prodotti chimici (biologico) e di conservanti (di stagione), il minore tempo trascorso tra la produzione e l'assunzione (locali), la tracciabilità della filiera produttiva sono elementi importanti a vantaggio sia della salute del consumatore sia dell'ambiente in cui gli alimenti sono prodotti.

Fonte: Agenda 21 Provincia di Modena

#### Che cosa può fare concretamente il cittadino?

«Moltissime cose, visto che il cambiamento climatico è determinato soprattutto dal modo in cui usiamo i combustibili fossili, il carbone e il gas, invece delle fonti energetiche rinnovabili. Può fare cose non troppo onerose, che non prevedono un radicale cambiamento del proprio stile di vita. Prendiamo ad esempio il cambio dell'auto: in genere la cerchiamo efficiente dal punto di vista energetico, del comfort e della sicurezza».

#### E questo non va bene per l'ambiente?

«Quasi mai. Intanto prima di acquistare l'auto nuova potremmo vedere se la vecchia non può essere sottoposta a manutenzione, visto che i risparmi energetici della macchina nuova sono senz'altro inferiori rispetto ai costi energetici necessari a produrla. E' anche possibile, più virtuosamente, applicare i risultati di una ricerca francese: noi diciamo che l'auto nuova rispetto alla vecchia risparmia una certa cifra, mentre gli studiosi fanno un altro ragionamento. Ossia pensano questo: cerchiamo di ridurre il numero di chilometri usando in alternativa la bici, il mezzo pubblico o l'auto comune con i colleghi: così ci sarebbe efficienza e risparmio di CO<sub>2</sub>».

#### Faccia un altro esempio a portata di cittadino.

«La casa. Bisognerebbe approfittare, visto che l'80% della gente è proprietaria dell'abitazione, dei benefici nazionali e locali perché in questo momento non esiste un investimento migliore che quello sul proprio edificio, soprattutto per le fonti rinnovabili. Si può arrivare fino a 4-5 volte il valore, ad esempio, di un investimento nei Bot, perché restaurare e rinnovare porta a un rimborso del 55% (prima in tre anni e oggi in 5) del capitale investito. Poi ricordiamo che in 8-10 anni si recupera la cifra investita con il risparmio sulle bollette».

#### Invece a livello di enti pubblici locali che accade?

«Possono fare tanto anch'essi ovviamente, ricordando che gli investimenti delle politiche pubbliche sono fondamentali. A Modena, ad

*Sono diventata vegetariana, ma mia suocera dice che con i bambini non va bene. Ci sono alimenti che possono sostituire la carne?*

«Pasta e legumi sono un'associazione che può ben sostituire la carne, ma l'alimentazione dei bambini dovrebbe prevedere ogni tipo di alimento e non è consigliabile eliminare la carne e il pesce in modo assoluto. Si potrebbe andare incontro a rischiose carenze nutrizionali, durante e dopo la crescita».

*Cosa si intende per piatto unico? E' sano?*

«Per piatto unico si intende l'associazione di un primo e



esempio, quando sarà spostata parte della linea ferroviaria si potrebbe pensare di utilizzarla come metropolitana di superficie per un aumento dell'uso delle fonti rinnovabili. Comunque sono i comportamenti della gente a fare la differenza, pensiamo al fatto



Eriuccio Nora è il responsabile dell'Area programmazione e pianificazione territoriale della Provincia di Modena e il direttore associazione nazionale di coordinamento delle Agende 21 locali.

che oggi tutti paghiamo l'azienda di trasporto pubblico Atcm perché il costo del singolo biglietto non copre ovviamente i costi dell'azienda. Allora bisogna permetterle di gestire i parcheggi a pagamento, però rincarati perché

deve essere un disincentivo del mezzo privato».

#### Veniamo al rapporto tra ambiente e salute.

«Uno degli effetti positivi è come cambia l'ambiente urbano. Oggi non riusciamo più a fare senza del condizionatore d'estate, nonostante nel corso degli anni il riscaldamento terrestre sia aumentato pochissimo. C'è tanta psicologia: arriva l'ansia per il caldo che farà e tutto ciò porta a una percezione dell'aumento del calore. Occorre stare più attenti perché il pericolo più grande nel superconsumo di energia è il black out. Poi c'è un'incongruenza della nostra società».

#### Quale?

«Normalmente usiamo l'energia dei combustibili fossili e solo in parte quella idroelettrica, mantenuta per le emergenze, che nel modenese è fornita in parte dalle piccole dighe gestite dall'Enel ubicate a Fontanaluccia e Riolutano. Chiaramente, dovremmo usare normalmente l'energia idroelettrica e solo in via eccezionale quella prodotta dai combustibili fossili: sarebbe necessario fondare un soggetto locale che gestisse le piccole dighe, per Enel assolutamente insignificanti. Ricordo anche che oggi la stragrande maggioranza dell'energia che ci serve qui si produce altrove, dunque è vero che non incide sul nostro ambiente. Ma poi l'effetto serra che si produce cambia il clima e incide qui». (Stefano Luppi)

## IN PILLOLE

di un secondo in un'unica portata, al quale aggiungere solo le verdure e la frutta per ottenere un pasto completo. Alcuni esempi sono pasta e fagioli, pasta al ragù di carne, risotto al sugo di pesce, tortellini, lasagne e pizza».

*C'è modo di capire se mio figlio è sovrappeso senza andare dal pediatra?*

«Per identificare il sovrappeso e l'obesità nei bambini viene utilizzato il percentile

di BMI, l'Indice di massa corporea. Si calcola dividendo il peso in kg per l'altezza in metri elevata al quadrato. Con le tabelle possiamo vedere se il bambino è sovrappeso».

*Quando mio figlio ha sete gli faccio bere spesso dei succhi di frutta, faccio bene?*

«Meglio non esagerare coi succhi di frutta, ricchi di zuccheri, abbastanza calorici e poco dissetanti. L'acqua è sempre la bevanda migliore, anche quella gassata, ma può andar bene anche una bella spremuta, magari di agrumi e in aggiunta all'acqua».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

## L'OPINIONE

### COME CAMBIARE STILI DI VITA?

di Gavino Maciocco \*

Dieta sana, attività fisica regolare e abolizione del fumo: tre ingredienti che basterebbero per evitare l'80% delle malattie coronariche, il 90% dei casi di diabete di tipo 2 e il 40% dei tumori. Gli effetti degli stili di vita sono tanto straordinari quanto inequivocabili, a dimostrazione del fatto che nel destino di salute delle persone contano molto di più i comportamenti che il patrimonio genetico.

A prima vista il comportamento sembrerebbe ricadere interamente nella responsabilità individuale. Questo assioma si applica però solo marginalmente alle scienze sociali. Nella sanità pubblica ritenere che l'aderenza a un determinato stile di vita sia soltanto il frutto della libera e consapevole scelta dell'individuo è la banale semplificazione di un problema molto complesso. Non solo perché i comportamenti nocivi per la salute si concentrano nelle fasce più vulnerabili, ma anche perché gli interventi mirati a modificare i comportamenti (facendo leva su volontà e senso di responsabilità) hanno prodotto scarsi risultati.

Nella catena delle cause che possono portare a una malattia cronica, la prima è rappresentata dai fattori di contesto, ovvero dai determinanti socioeconomici, culturali, politici, ambientali, magistralmente analizzati in una pubblicazione dell'Oms Europa. Evidenze scientifiche inoppugnabili per dimostrare gli effetti devastanti sulla salute della povertà e dell'esclusione sociale, di determinate condizioni lavorative, della disoccupazione, dello stress, delle dipendenze di ogni tipo. «L'aspetto più stupefacente e stimolante delle disuguaglianze nella salute è la loro regolarità nella scala sociale», scrive Giuseppe Costa dell'Osservatorio socioeconomico torinese. «A qualsiasi livello della scala sociale ci si ponga, il livello inferiore presenta un profilo epidemiologico più sfavorevole di quello immediatamente superiore. Queste disuguaglianze si osservano su tutte le dimensioni della struttura demografica e sociale: a parità di età, il rischio di morire è più alto tra i meno istruiti, nelle classi sociali subordinate, tra i disoccupati, tra chi abita in case meno agiate e in quartieri degradati».

La stessa correlazione esiste tra l'appartenenza a differenti classi sociali e l'esposizione a comportamenti dannosi per la salute, e in particolare al rischio di dipendenza da droghe, nicotina e alcol, sovrappeso e obesità, alimentazione scorretta, ridotta attività fisica. Il rischio di assumere comportamenti dannosi è aggravato dal fatto che questi tendono ad associarsi tra loro e ad accompagnarsi a situazioni di svantaggio socioeconomico come basso livello di istruzione, impiego precario, abitazione disagiata, che già di per sé sono fattori negativi per la salute. Questi svantaggi si concentrano poi sulle stesse persone e i loro effetti si accumulano. Più a lungo le persone vivono in situazioni economiche e sociali stressanti, più grave è l'usura psicologica cui sono sottoposti. Quindi, più difficile è esercitare un controllo sugli stili di vita e meno probabile poter godere di una vecchiaia sana.

\* Dipartimento Sanità Pubblica Università di Firenze