
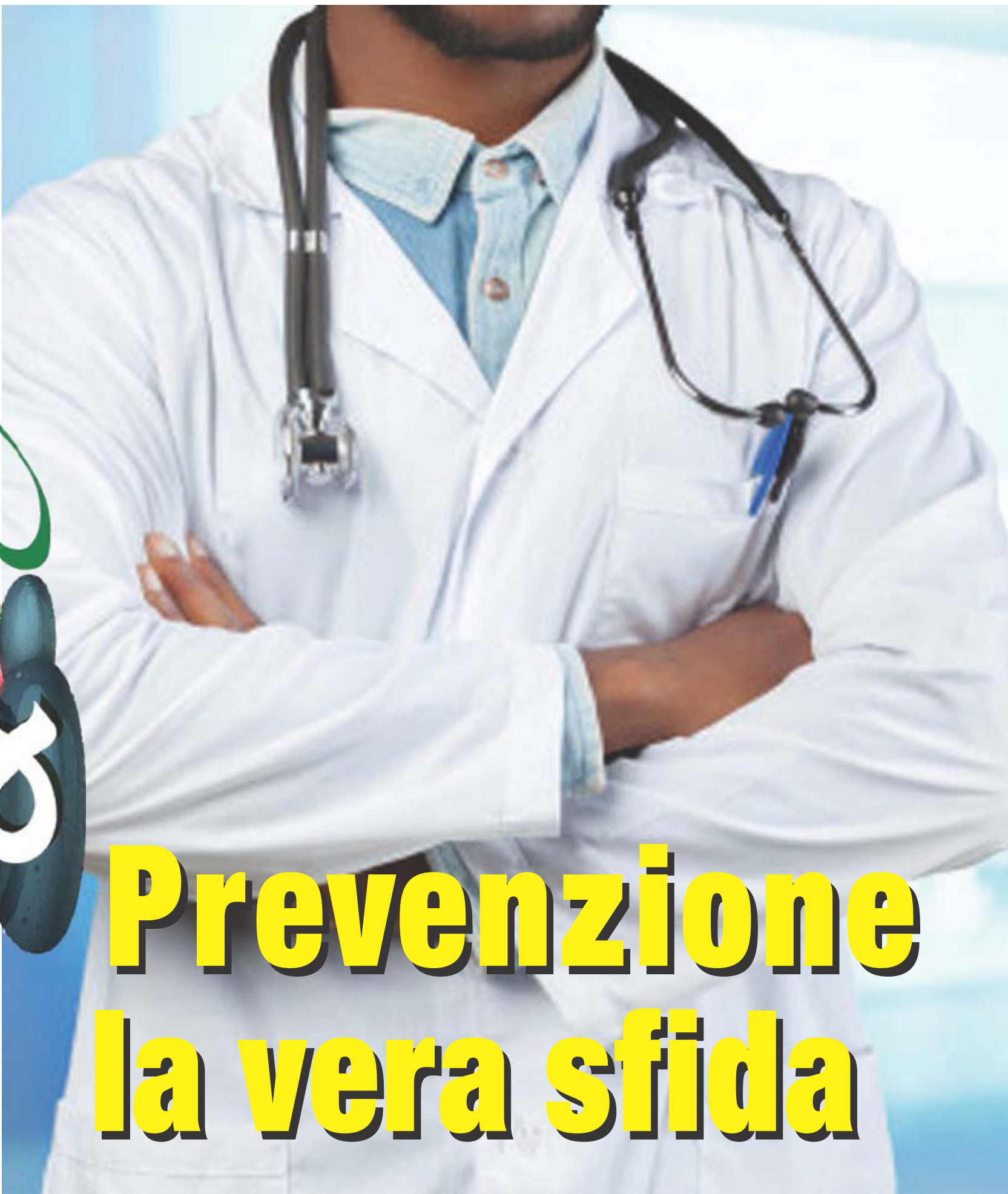


Salute & Benessere

VisionOttica  Iannaccone

Montella · Via Verteglia, 58/P-Q

Tel. 0827-69128 ·  VisionOttica Iannaccone



Prevenzione la vera sfida

Mariolina De Angelis*



Quando si parla di prevenzione si fa riferimento ad attività, azioni e interventi che hanno il fine di conservare lo stato di salute di un individuo ed evitare l'insorgere di malattie. La prevenzione quindi è quale azione tecnico professionale che mira a ridurre la mortalità, morbilità o gli effetti dovuti e determinati fattori di rischio o ad

una certa patologia promuovendo la salute e il benessere individuale e collettivo.

Le attività della "tutela della salute" rientrano nelle competenze professionali dei diversi ambiti applicativi (infermieristico, medico, psicologico). E' importante adottare e promuovere l'adozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre a monte l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia.

Ad esempio le misure di prevenzione primaria che mirano a ridurre i rischi così come interventi psicoeducativi sono alla base di una campagna preventiva. La prevenzione seconda-

ria, invece, si riferisce ad una diagnosi precoce di una patologia così da garantire la possibilità di intervenire in modo precoce evitando o riducendone la comparsa.

Lo strumento della prevenzione secondaria è lo screening, la cui precocità di intervento aumenta le opportunità terapeutiche.

La prevenzione terziaria non si riferisce alla prevenzione della malattia ma a quelle che possono essere le conseguenze della patologia, delle recidive e della morte.

Rientra nella prevenzione terziaria anche la questione delle disabilità fun-

zionali consequenziali ad uno stato patologico. Ultima la prevenzione quaternaria che indica la prevenzione di iper medicalizzazione. Cosa fare? Anzitutto c'è bisogno di un'informazione circolare e alla portata di tutti. Di qui la necessità di un lavoro capillare, un vero e proprio lavoro di squadra capace di dare un contributo completo e valido per promuovere uno stile di vita migliore. Ma si tratta anche di affrontare questi argomenti, nei luoghi del vivere quotidiano, nelle librerie, circoli culturali ricreativi e sportivi così da ridurre quella distanza accademica che spesso di-

venta diffidenza.

Diffidenza che, col passare del tempo può essere deleteria per i pazienti.

E' importante adottare la formula dell'immediatezza i cui destinatari non sono solo gli addetti ai lavori ma anche pazienti cronici e/o i loro familiari. Sono loro che, attraverso i loro messaggi, diventano portavoce capaci di promuovere prevenzione di malattie ginecologiche, endocrinologiche, nutrizionali.

Solo così la rete sarà tale da arginare la crescita esponenziale e a volte silente di malattie a grosso impatto sociale.

* **Farmacista**

**I DATI.** Dal problema obesità al consumo di fumo e alcol, mentre cresce la paura di malattie croniche

Cambiare lo stile di vita

Così si combattono malattie cardiovascolari e diabete

Dalle abitudini alimentari all'attività fisica, la svolta deve partire dalle azioni quotidiane

Laura Melzini*



La vera prevenzione è creare le migliori condizioni per evitare l'insorgere di una patologia, come obesità, malattie cardiovascolari, tumori, diabete e molte altre.

Si comincia a parlare di prevenzione già da qualche anno puntando principalmente a scoprire il prima possibile la presenza di una malattia attraverso esami specifici. In realtà la vera prevenzione deve concentrarsi nell'istruire le persone ad un corretto stile di vita, nell'espone i fattori di rischio che può comportare uno stile di vita inadeguato.

Molte persone vivono nel timore di ammalarsi, ma poi si fa poco per proteggersi. I tumori sono quelli che spaventano maggiormente, mentre le patologie cardiache, pur causando il doppio delle vittime, risultano essere un pensiero meno assillante. In ogni caso, difficilmente si rinuncia a cattive abitudini come fumo, alcol, vita sedentaria e cibo spazzatura.

Studi recenti dimostrano che solo la metà degli italiani pratica regolare attività fisica, mentre un terzo fuma e beve alcool, però la maggior parte è preoccupata di sviluppare in futuro una malattia cronica (cioè malattia di lunga durata e a lenta regressione).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte nei Paesi ad alto reddito, il doppio rispetto alle vittime di tumore. Quasi un terzo delle malattie cardiovascolari (30%) e più di un quarto dei casi di diabete (27%) potrebbero essere evitati con un'attività fisica regolare. Quindi l'attività fisica è uno dei cambiamenti dello stile di vita più efficaci per ridurre il rischio di sviluppare condizioni patologiche a lungo termine.

La situazione è preoccupante specie fra i più giovani e fra i bambini. Da studi recenti, emerge che il 23% dei ragazzi è in sovrappeso



so e l'11 per cento obeso; un bambino su cinque è obeso o ha problemi di sovrappeso (dati raccolti tra il 2015-2017). I bambini in sovrappeso o con problemi di obesità corrono maggiori rischi di riscontrare in età adulta problemi di ipertensione, colesterolo alto, diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro. Un bambino obeso, inoltre, deve affrontare problemi troppo grandi per la propria età, con contraccolpi psicologici anche gravi e conseguenti disturbi comportamentali.

Da questi studi, inoltre, è emerso che un terzo dei bambini non fa colazione o mangia in maniera inadeguata, la metà consuma bevande zuccherate o gassate nell'arco della giornata e un quarto non mangia quotidianamente frutta e verdura. Quasi la metà dei bambini ha la televisione in camera e un quinto pratica sport per non più di un'ora a settimana.

In Italia si è fatta molta strada in termini di prevenzione. Le persone sono più attente, partecipano agli screening, hanno capito l'importanza della diagnosi precoce anche grazie alle campagne di informazione. Per la prevenzione primaria, quella che si mette in atto con i comportamenti quotidiani (fumo, alcol, alimentazione equilibrata e sport), invece, si può fare di più, ma occorre un lavoro educativo e profondo. La prevenzione pri-

maria deve essere diretta all'istruzione di genitori in primis, insegnanti e ragazzi riguardo le cattive abitudini e ai problemi inerenti ad un'alimentazione squilibrata, ricca di zuccheri, grassi saturi, prodotti industriali e non naturali, tutti alimenti che, se consumati in eccesso, possono determinare obesità e aumentare il rischio di molte malattie croniche degenerative. La prevenzione primaria deve inculcare gli enormi benefici che

porta con sé un'attività fisica costante: migliora la circolazione, aiuta a contrastare il sovrappeso, diminuisce l'incidenza della sindrome metabolica e migliora l'umore.

Quindi la miglior difesa contro le malattie è dare una svolta alla propria vita cominciando a modificare le proprie abitudini e a migliorare il proprio stile di vita.

***Specialista in scienza dell'alimentazione**



Ambulatorio MAL DI SCHIENA



DIAGNOSTICA IRPINA
VIA FRATELLI DEL GAUDIO, 5 AVELLINO
Tel. 346 6037883

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU.
- PRENOTAZIONE & TICKET



Farmacia Amodeo

Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK

▶ **ATTENZIONE AI SINTOMI.** Anche un raffreddore o una tosse che persistono nel tempo devono metterci in guardia

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo

Maria Assunta Baldassarre



In un'epoca come la nostra in cui le patologie tumorali sono pane quotidiano si rende necessario il ricorso a delle strategie che consentano una diagnosi precoce ed un conseguente aumento della sopravvivenza.

Ormai da diversi anni sentiamo sempre più parlare di "prevenzione", termine che, purtroppo, ancora non è entrato nel vocabolario e nella mente di tutti.

Ma che cos'è la prevenzione? E come si può effettuare?

In primo luogo è importante che i cittadini aderiscano alle campagne di screening promosse sul territorio sia dalle varie Associazioni che dalle ASL perché da una visita o da un esame eseguito per puro caso si può individuare precocemente una patologia che altrimenti non verrebbe diagnosticata.

Tumori della pelle come melanomi, carcinomi, tumori mammari, tumori tiroidei, tumori



del colon, ecc. sono neoplasie che si possono scoprire effettuando delle semplici visite e degli esami non invasivi come la videodermoscopia, una ecografia mammaria o tiroidea, una

mammografia, una ricerca del sangue occulto nelle feci, ecc. Tutto ciò è fondamentale perché quanto più precoce è la diagnosi tanto migliore sarà la prognosi e quindi la possibilità di soprav-

vivenza. La diagnosi di un tumore in fase iniziale ne consente l'escissione chirurgica che rappresenta il trattamento di prima scelta di tutte le neoplasie. Bisogna,

quindi, incoraggiare la gente a sottoporsi regolarmente a dei controlli annuali.

Oltre ad una prevenzione di massa è importante insegnare alle persone ad imparare a "sentire il proprio corpo".

Le patologie tumorali, infatti, anche quelle che possono sembrare le più subdole, emettono sempre dei segnali che tutti noi dobbiamo essere in grado di recepire.

Un fastidio, un malessere che non sappiamo spiegare, un prurito, una stipsi, un dolore alla schiena, uno stato di irritabilità, un raffreddore o una tosse che persistono nel tempo devono spingerci a consultare il medico di famiglia che deve essere il primo anello di una catena si deve attivare quando c'è qualcosa che non va.

Il ricorso al medico di base è fondamentale perché è lui che deve indirizzare il paziente nell'iter diagnostico corretto da seguire per evitare di effettuare indagini inutili o di accanirsi a ricercare una patologia tumorale che può anche non esserci.

Tra medico e paziente deve crearsi un rapporto che non deve limitarsi alla semplice prescrizione di farmaci, ma che deve condurre alla diagnosi.

Il medico deve sempre ascoltare il paziente perché il non ascolto può indurre in errore.

L'auspicio è che attraverso una serie di controlli e ad una maggiore attenzione ai sintomi si possa fare una prevenzione adeguata che consenta una diagnosi precoce e di conseguenza un aumento della sopravvivenza perché la prevenzione è vita.

* **Dermatologa**



Casa di Cura VILLA MARIA



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE



• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai