



# Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita ASL AL



Silvia BAIARDI

*Referente Programma 2 - P.L.P. ASL AL*

*Alessandria, 02 Dicembre 2019*



# Piano Locale della Prevenzione Programma attività 2019



Il **P.L.P. ASL AL 2019** è **documento di programmazione** redatto in conformità alle indicazioni pervenute dalla Direzione Sanità della Regione Piemonte e dal Coordinamento Operativo Regionale della Prevenzione (*CORP*), viene realizzato grazie alla **partecipazione** degli Operatori aziendali, territoriali e ospedalieri, che afferiscono alle aree della prevenzione, le cui attività di programma sono dettagliate nei rispettivi capitoli/programmi tematici.

**Da chi è formato il Gruppo di Progetto PLP e cosa fa:**

il **Gruppo di Progetto (GdP)** per il coordinamento del PLP ASL AL (*Deliberazione del D.G. 2015/884 del 16.12.2015, Deliberazione del D.G. 2016/566 del 05/09/2016 e successiva Deliberazione del D. G. 2018/233 del 22/03/2018*) è formato dal **Coordinatore Aziendale PLP e GdP ASL AL**, dai **10 Referenti di Programma PLP ASL AL** e dai **Referenti di Area specifica**.

# Piano Locale della Prevenzione Programma attività 2019

## Referenti di Programma

Il Coordinatore Aziendale del PLP e del GdP PLP - Responsabile Funzioni Aziendali di  
Epidemiologia: Dott. Claudio **Rabagliati**;

- Programma Scuola e promozione della salute:..... Referente Dott. Mauro **Brusa**;
- Programma Comunità e ambienti di vita:** ..... Referente Dott.ssa **Silvia Baiardi**;
- Programma Comunità e ambienti di lavoro: ..... Referente f.f. Dott.ssa **Silvia Baiardi**;
- Programma Setting sanitario: ..... Referente Dott. Mauro **Brusa**;
- Programma Screening di popolazione: ..... Responsabile Screening di  
popolazione ASL AL;
- Programma Lavoro e salute: ..... Referente Dott. Giuseppe **Fracchia**;
- Programma Ambiente e Salute: ..... Referente f.f. Dott.ssa **Silvia Baiardi**;
- Programma Prevenzione malattie trasmissibili: ..... Referente Dott.ssa **Donatella Tiberti**;
- Programma Sanità pubblica veterinaria e  
sicurezza alimentare: ..... Referente Dott. Pierluigi **Bassi**;
- Programma Governance, monitoraggio PLP: ..... Referente Dott. Claudio **Rabagliati**.



# Piano Locale della Prevenzione Programma attività 2019



## Referenti di Area specifica:

|                                                                        |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Epidemiologia: .....                                                   | <i>Dott. Claudio <b>Rabagliati</b>;</i>          |
| Promozione Salute: .....                                               | <i>Dott. Mauro <b>Brusa</b>;</i>                 |
| Medicina Sportiva: .....                                               | <i>Responsabile S.S. Medicina Sportiva;</i>      |
| UVOS: .....                                                            | <i>Responsabile Percorsi di Screening;</i>       |
| Dipartimento Materno Infantile: .....                                  | <i>Direttore Dipartimento Materno Infantile;</i> |
| SER.D.: .....                                                          | <i>Dott.ssa Maria Luisa <b>Cormaio</b>;</i>      |
| Dipartimento di Salute Mentale: .....                                  | <i>Direttore S.C. Salute Mentale;</i>            |
| Coordinamento dei Distretti Sanitari: .                                | <i>Dott. Roberto <b>Stura</b>;</i>               |
| Centro Sanitario Amianto<br>(prevenzione rischi asbesto-correlati):... | <i>Dott. Massimo <b>D'Angelo</b>;</i>            |
| Rete Consultori: .....                                                 | <i>Dott.ssa Licia <b>Baima</b>;</i>              |
| Referenza Aziendale promozione<br>dell'Attività Fisica: .....          | <i>Dott. Marco <b>Tabano</b>;</i>                |
| Adolescenza: .....                                                     | <i>Dott.ssa Concettina <b>Caristo</b>;</i>       |
| Incidenti Stradali e Domestici: .....                                  | <i>Dott.ssa Daniela <b>Novelli</b>.</i>          |



# Piano Locale della Prevenzione Programma attività 2019



## INDICE

- Programma 1. Guadagnare Salute Piemonte - Scuole che Promuovono Salute
- Programma 2. Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di vita
- Programma 3. Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di lavoro
- Programma 4. Guadagnare Salute Piemonte - Programmazione della salute e prevenzione nel setting sanitario
- Programma 5. Screening di popolazione
- Programma 6. Lavoro e Salute
- Programma 7. Ambiente e Salute
- Programma 8. Prevenzione e controllo delle malattie trasmissibili
- Programma 9. Sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare
- Programma 10. Governance, organizzazione e monitoraggio del Piano Locale di Prevenzione.



PLP ASL AL



## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** Comunità e ambienti di vita



### Situazione

La ASL AL, come anche la maggior parte delle ASL piemontesi, ha affrontato le tematiche inserite nel Programma 2 con un **approccio** basato sulla **attivazione di processi partecipativi** con gli **ATTORI** del territorio di riferimento.

Gli **interventi** sono stati **progettati e implementati** privilegiando la rete di rapporti costruita negli anni con Enti, Istituzioni e soggetti del Terzo Settore, in particolare il mondo dell'Associazionismo e del Privato Sociale.

La **promozione** dei comportamenti di salute nella comunità, così come negli altri ambienti di vita, passa attraverso una **combinazione di esperienze di apprendimento e azioni** su tale contesto che possano rendere più facili le scelte salutari, attraverso lo sviluppo di **abilità e competenze sociali** (*life skills*) personali e collettive (*empowerment individuale e di comunità*).



## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** Comunità e ambienti di vita

PLP ASL AL



### **Azioni previste a livello locale nel periodo: sintesi complessiva**

La sintesi delle **azioni** complessive ASL AL, programmate per il **2019**, fa riferimento alla **aree tematiche** riguardanti le ASL, individuate nelle linee di indirizzo regionali per il programma 2, e precisamente:

- Prevenzione **incidenti domestici**. Interventi informativi rivolti alla popolazione anziana in contesti e luoghi aggregativi.
- Riduzione del consumo di **sale**. Offerta di pane con ridotto contenuto di sodio e azione di rinforzo da parte dei Medici di famiglia (MMG).
- Promozione dell'**attività fisica**. Supporto nella attivazione/implementazione di almeno 1 offerta stabile di Walking Program per la popolazione generale e anziana.
- Prevenzione del consumo dannoso di **alcol**. Implementazione di programmi regionali e/o locali nel contesto del divertimento e promozione della **guida responsabile**.



PREVENZIONE  
PIEMONTE

## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** Comunità e ambienti di vita

PLP ASL AL



### Azione 2.2.2 **Incidenti domestici: quali informazioni**

#### Obiettivi dell'azione

**Attivare percorsi informativi** presso le Strutture che accolgono gli anziani nel tempo libero, ad esempio i centri ricreativi, o presso le Strutture residenziali, per aumentare la **conoscenza e la consapevolezza** dei rischi e delle misure di prevenzione.

#### Descrizione delle attività locali previste nell'anno 2019

##### **Livello locale ASL AL**

Organizzazione di percorsi informativi rivolti agli anziani nei contesti dell'associazionismo e dell'aggregazione culturale.

La ASL AL ha individuato e preso contatti con Strutture del territorio potenzialmente interessate a percorsi informativi per gli anziani.







PREVENZIONE  
PIEMONTE



PLP ASL AL

## Programma 10: Governance, organizzazione e monitoraggio del Piano locale di prevenzione



### Azione 10.1.2 Sorveglianze di popolazione



#### PASSI (fascia d'età: 18-69 anni)

**PASSI** (*Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia*) è un sistema di sorveglianza che pone il sistema sanitario **“in ascolto”** del cittadino, interrogandolo direttamente sulle **percezioni della popolazione adulta riguardo alla salute, agli stili di vita e agli interventi di prevenzione.**

L'obiettivo principale è **ottenere informazioni** utili a **impostare e valutare** gli interventi di prevenzione anche a livello locale e PASSI è una delle sorveglianze di popolazione previste dalle “Intese” tra Regioni e Ministero della Salute come strumenti necessari del Piano Nazionale della Prevenzione (PNP): sono oltre una decina gli indicatori quantitativi che provengono dalla sorveglianza PASSI scelti per monitorare la realizzazione del PNP 2014-2018.



#### PASSI d'Argento (fascia d'età: oltre i 64 anni)

**Passi d'Argento (PdA)** è un sistema di sorveglianza che fornisce informazioni sulle **condizioni di salute, abitudini e stili di vita della popolazione con 65 e più anni** del nostro Paese, e completa il quadro offerto dalla sorveglianza Passi sulla popolazione con 18-69 anni cominciata nel 2007. Per la prima volta Passi d'Argento ha **“misurato”** il **contributo che gli anziani offrono alla società, fornendo sostegno all'interno del proprio contesto familiare e della comunità.**



## Programma 2: Guadagnare Salute Piemonte Comunità e ambienti di vita



La “**vecchiaia non esiste**” scriveva l’etnologo francese Marc Augé\* per spiegare come la questione dell’età sia un’esperienza umana essenziale, personale, comune a tutte le culture, su cui tutti s’interrogano.

Le “età della vita” hanno oggi contorni meno netti e, a volte, non ne hanno affatto.

*\* Marc Augé, Une ethnologie de soi. Le temps sans âge, Editions du Seuil, 2014*

Spiegare cosa significhi “**invecchiare**”, essere “**anziani**” o “**vecchi**”, non è affare da poco se si pensa alle dimensioni biologiche, funzionali, psicologiche, sociali, legali e culturali alle quali questa realtà rinvia.

Quando si cerca di definire il fenomeno dell’invecchiamento e la popolazione anziana, non si ha a che fare con delle realtà univoche, oggettive, facilmente misurabili, i cui contorni sono ben delimitati e identificabili.

La definizione dell’anzianità non è solo multidimensionale, ma varia anche nello spazio (*sia esso geografico o sociale*) e con il tempo.

Chi l’avrebbe mai detto, agli inizi del ’900, che nel giro di un secolo le persone sarebbero vissute così a lungo?

Che la speranza di vita, arrivando addirittura a oltrepassare la soglia degli ottant’anni, sarebbe quasi raddoppiata?

# Guadagnare salute...

- Agire a livello di comunità → creare condizioni favorevoli a **stili di vita salutari**
- La prevenzione è un vero e proprio **investimento** in salute e sviluppo
- La prevenzione è **efficace** quanto più è **duratura**



PREVENZIONE  
PIEMONTE

PLP ASL AL



## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** **Comunità e ambienti di vita**



L'efficacia  
dell'attività fisica  
nella prevenzione

### **Azione 2.1.1 Linee guida per l'adozione della «Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica»**

*“Sebbene gli effetti sulla salute della dieta e dell'attività fisica spesso interagiscono, particolarmente in relazione all'obesità, ci sono effetti benefici aggiuntivi derivanti dallo svolgimento dell'attività fisica indipendenti dalla nutrizione e dalla dieta”.*

*[Diet and physical activity: a public health priority. Geneva, WHO 2006]*

La **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** è una chiamata all'azione e uno strumento di «*advocacy*» per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo.

Le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere l'attività fisica possono utilizzare questa Carta per **sensibilizzare** e **unire** i decisori a livello nazionale, regionale e locale nel raggiungere un obiettivo condiviso.

# Effetti benefici dell'attività fisica sullo stato di salute

## PRINCIPALI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA





PREVENZIONE  
PIEMONTE



## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** **Comunità e ambienti di vita**

PLP ASL AL



### **Spreco alimentare, in Italia 15,5 miliardi l'anno**

Se recuperare gli sprechi è fondamentale, la parola chiave è **prevenzione**: perché solo in questo modo si può realisticamente agire sullo **spreco di cibo** nelle case, che rappresenta la reale **voragine del fenomeno**.

Vale oltre **3,5 miliardi di euro ogni anno lo spreco alimentare**, passando dai campi (946.229.325) alla produzione industriale (1.111.916.133) agli sprechi nella distribuzione (1.444.189.543): una cifra che rappresenta però **solo 1/5 dello spreco totale di cibo in Italia**, perché sommandola allo **spreco alimentare domestico** ci porta a oltre **15,5 miliardi di euro** gettati ogni anno (*lo 0,94% del PIL*).

Il cibo è prezioso...

*"un grande cuoco ha il **dovere professionale** di soddisfare i palati, ma anche **l'imperativo morale** di rispettare gli ingredienti e prendersi cura del pianeta, coperto da un miliardo e 300 milioni di tonnellate di rifiuti (solo quelli alimentari!) che peraltro creano tre miliardi e 300 milioni di tonnellate di gas serra».*

*(Cit. di Massimo Bottura - Giugno 2015)*



PLP ASL AL

## Programma 2: **Guadagnare Salute Piemonte** **Comunità e ambienti di vita**



...*Spreco alimentare, in Italia 15,5 miliardi l'anno*

*"Non abituiamoci al superfluo e allo spreco di cibo"*

*(Udienza Generale del Papa, 5 Giugno 2013,  
dinnanzi a oltre 70 mila persone in Piazza San Pietro)*



**Il Pontefice** ha fatto riferimento al miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci. Con il miracolo, ha spiegato, avanzano 12 ceste, "*non ci sono scarti, il 12 rappresenta simbolicamente le tribù di Israele, cioè tutto il popolo, e questo ci dice che quando il cibo viene condiviso, niente va perduto, ecologia umana ed ecologia ambientale camminano insieme*".

**Papa Francesco** ha concluso la catechesi chiedendo di prendere sul serio l'impegno contro lo spreco a favore di una ecologia anche della Persona.



## PLP ASL AL Programma 2: Guadagnare Salute Piemonte Comunità e ambienti di vita



### Azione 2.3.1 Con meno sale la salute ...**SALE**

In Italia il consumo quotidiano di sale è 2-3 volte maggiore di quello suggerito dall'O.M.S. (5 gr. al giorno)



La **quantità di sale** che serve al nostro organismo è assicurata dal contenuto **naturalmente presente** nei cibi

**L'eccessivo consumo di sale è strettamente correlato all'ipertensione, fattore di rischio per infarto ed ictus.**



CON MENO  
**SALE**  
LA SALUTE  
**SALE**



**IL PANE**  
CON MENO SALE

RIDUCE IL RISCHIO DI IPERTENSIONE, INFARTO, ICTUS, MALATTIE RENALI E PREVIENE L'OSTEOPOROSI. **PROVALO DAL TUO FORNAIO!**  
CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA.

[WWW.REGIONE.PIEMONTE.IT/SANITA](http://WWW.REGIONE.PIEMONTE.IT/SANITA)

IL PANE CON MENO SALE  
LO TROVI QUI!

## Obiettivi generali:

- ✓ **Diffondere** la cultura dell'alimentazione quotidiana come **pratica di salute** con particolare attenzione all'importanza della **riduzione del consumo di sale** negli alimenti
- ✓ **Aumentare** la disponibilità di alimenti a basso contenuto di sale, in particolare aumentando la disponibilità e il consumo di pane a **minor contenuto di sale**



# Alimentazione sana

## IL PIATTO SALUTARE



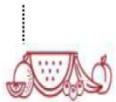
Usa l'**olio extravergine di oliva**, le erbe aromatiche e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine. Usa poco **sale**, non metterlo in tavola, usa sale iodato per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide, evita i sali "strani" e colorati.



Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Evita le bevande zuccherate o gassate e i succhi di frutta. Assumi una porzione di **latte** o **yogurt** al giorno.



La **verdura** deve sempre essere presente nel nostro piatto, cotta o cruda, in porzione abbondante perché ricca in **fibra**. Privilegia quelle **di stagione** e ricorda che patate e legumi non sono verdure!



La **frutta** è ricca in zuccheri: una porzione per pasto o come spuntino seguendo le **stagioni**.

**Pesce, legumi, uova, formaggi, carni bianche e rosse, affettati**: sono un'ottima fonte di **proteine**. Consumali nelle **giuste frequenze** e punta sulla qualità.

La **frutta secca oleosa** (mandorle, noci, pinoli...) contiene oli di qualità ed è fonte di proteine: ottima come **spuntino!**



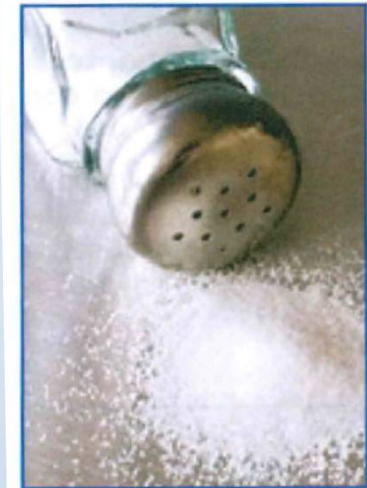
Ad ogni pasto devo consumare la giusta porzione di **cereali** (riso, pasta, orzo, farro, avena, miglio, amaranto, quinoa, ...): preferisci quelli **integrali**, ricchi in fibra.



Adattato da The Healthy Eating Plate ©2011, Harvard University

## METODI PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE

- **insaporisci** i cibi sostituendo al sale erbe aromatiche.
- utilizza **poco sale** durante la **cottura**: ad esempio, quando si prepara la pasta, aggiungere il sale a cottura ormai terminata; in questo modo si riduce considerevolmente la quantità di sale assorbito dalla pasta.
- riduci il consumo di **piatti industriali già pronti**, cibi confezionati e/o conservati sotto sale
- Consuma la **frutta** in sostituzione degli snack salati come spuntino.
- Quando fai la spesa controlla sempre le **etichette**, anche quelle delle acque minerali
- **Non aggiungere sale** alle pappe dei tuoi bambini, almeno per il primo anno, li aiuterai così ad apprezzare cibi poco salati.



### CONSUMO MASSIMO GIORNALIERO DI SALE

| ETA'       | ASSUNZIONE |
|------------|------------|
| 1-3 anni   | 2,2 g/die  |
| 4-6 anni   | 3,0 g/die  |
| 7-10 anni  | 3,7 g/die  |
| 10-60 anni | 5,0 g/die  |
| 60 in poi  | 4,0 g/die  |



| OGNI FASE                  | IL SUO PERCHE'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BAMBINI ED<br>ETA' SCOLARE | <p>Una sana alimentazione in questa fase e' essenziale per una normale crescita. Le abitudini alimentari acquisite da bambini spesso persistono nel tempo. Perciò è importante insegnare fin dalla tenera età come ottenere il meglio da ciò che si ha a disposizione.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ADOLESCENZA                | <p>E il periodo in cui vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica. È anche una fase molto delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l'alimentazione riveste un significato particolare, soprattutto per le ragazze.</p> <p>Lo scopo di una sana alimentazione nell'adolescenza è essenzialmente quello di prevenire le malattie dell'adulto, incentivando le corrette abitudini.</p> <p>Il regime alimentare deve tenere conto della fragilità psicologica dell'età adolescenziale per evitare l'instaurarsi di disturbi come anoressia e bulimia.</p> <p>Se è vero che l'adolescente può aver bisogno di mangiare di più, è anche vero che può farlo semplicemente incrementando le porzioni di ciò che fa bene. Ma se l'adolescente non è abituato a mangiare correttamente dall'infanzia o la ribellione tipica dell'età lo porta a volere solo i cibi "spazzatura", non si devono forzare le sue scelte né creare conflitti.</p> |

# La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

*Abbassa la pressione arteriosa*

*Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene*

*Aumenta la resistenza delle ossa*

*Protegge dall'insorgenza di alcuni tumori*

*Indirettamente, previene l'obesità*

## BANCA DATI SNACK CONFEZIONATI REGIONE PIEMONTE



- ❑ una grande percentuale di prodotti salati contiene zuccheri (*ad es. il 36% delle patatine*)
- ❑ una grande percentuale di prodotti dolciari contiene sale (*ad es. il 79% degli snacks al cioccolato*)



PREVENZIONE  
PIEMONTE

## SETTIMANA MONDIALE 2019 (4-10 marzo) DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO ALIMENTARE DI SALE



La settimana mondiale 2019, dedicata al tema **Let's take salt off the menu** (togliamo il sale dai menù), ha mirato anche quest'anno a promuovere l'azione degli Stati e a sensibilizzare l'opinione pubblica, ricordando gli effetti nocivi del consumo eccessivo di sale e incoraggiando la popolazione ad apportare modifiche alle abitudini alimentari e di acquisto.

### **Le 5 azioni di WASH (World Action on Salt & Health) per ridurre il consumo di sale**

L'ambizioso obiettivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è ridurre del 30% l'introito di sale entro il 2025, per questo WASH ricorda 5 azioni concrete per ridurre il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno, così come raccomandato dall'OMS:

1. usa erbe, spezie, aglio e agrumi al posto del sale per aggiungere sapore al tuo cibo
2. scola e risciacqua verdure e legumi e in scatola mangia più frutta e verdura fresca
3. controlla le etichette prima di acquistare per aiutarti a scegliere prodotti alimentari meno salati
4. usa gradualmente meno sale nelle tue ricette preferite - le tue papille gustative si adatteranno
5. togliti dalla tavola sale e salse salate in modo che i più giovani della famiglia non si abituino ad aggiungere il sale.



...con la **SETTIMANA MONDIALE 2019 (4-10 marzo)**  
**DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA RIDUZIONE**  
**DEL CONSUMO ALIMENTARE DI SALE**

abbiamo introdotto un'altra azione specifica del Programma 2 – P.L.P. ASL AL:

**Azione 2.4.2 Save the date**

**Obiettivi dell'azione:**

Promuovere azioni di sensibilizzazione rivolte alla popolazione su temi specifici per sviluppare l'*empowerment* e mantenere viva l'attenzione sugli sviluppi della ricerca, l'importanza e la promozione di uno **stile di vita salutare**, l'importanza e la promozione del **benessere mentale** oltre a quello **fisico**.

Domani **3 dicembre 2019** celebriamo la

**“Giornata internazionale dei diritti delle persone con disabilità”**



## Azione 2.4.2 Save the date

# 31 maggio 2019 abbiamo celebrato la "Giornata mondiale senza tabacco"

|                     |                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOPO 20 MINUTI      | Rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue                                                                                                        |
| DOPO 12 ORE         | L'ossigeno contenuto nel sangue torna alla normalità, il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e migliorano respirazione, i sensi del gusto e del tatto. |
| DOPO 48-72 ORE      | La nicotina viene eliminata e il sapore delle cose e' di nuovo apprezzabile, migliorano l'olfatto e il respiro                                                     |
| DOPO 2-12 SETTIMANE | Pelle e capelli assumono un aspetto più sano: i capelli appaiono meno spenti, la pelle è più elastica e si attenuano le rughe                                      |
| DA 1 A 9 MESI       | Migliorano la circolazione e funzionalità polmonare. Avere i polmoni liberi diminuisce in maniera significativa la tosse e il fiato corto.                         |
| DOPO 1 ANNO         | Il rischio di malattia cardiovascolari è dimezzato rispetto a quello di un fumatore                                                                                |
| DA 10 A 15 ANNI     | Il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità                                                                                                     |

*benefici per  
chi smette...*







PREVENZIONE  
PIEMONTE



## Azione 2.4.2 Save the date



### 31 maggio 2019 abbiamo celebrato la "Giornata mondiale senza tabacco"

I dati Istat indicano che il **90%** degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto.

Se non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio MMG e decidere insieme un percorso. Infatti, è dimostrato che **maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.**

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono **terapie farmacologiche e sostegno psicologico.**

**L'abitudine al fumo (tabagismo)** rappresenta in tutto il mondo uno dei più grandi problemi di sanità pubblica ed è uno dei **maggiori fattori di rischio** per lo sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, entro il **2030**, il fumo causerà **8 milioni di decessi l'anno.**

fonte:  
<https://www.epicentro.iss.it>



PREVENZIONE  
PIEMONTE

benefici  
per chi pratica  
attività fisica



## Azione 2.4.2 Save the date



6 aprile 2019 abbiamo celebrato la  
"Giornata mondiale dello sport"

### SINTESI DEGLI EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULLO STATO DI SALUTE

*L'attività fisica regolare riduce la mortalità e offre protezione verso*

- patologie cardio vascolari (del 20-30%) in una modalità dose-dipendente nella popolazione generale, ma anche in persone con fattori di rischio coronarici e nei cardiopatici
- ictus cerebri
- dislipidemie, obesità ipertensione
- comparsa di diabete e complicanze correlate
- osteoporosi
- decadimento mentale e depressione
- alcuni tumori (colon mammella endometrio)
- disabilità
- disfunzione erettile

| INTENSITÀ | ESEMPIO DI ATTIVITÀ                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BASSA     | camminare lentamente                                                                                                                                                                                                      |
|           | lavare i piatti, stirare, spolverare                                                                                                                                                                                      |
|           | fare bricolage, fare la spesa, dedicarsi ai lavori manuali                                                                                                                                                                |
|           | innaffiare il giardino                                                                                                                                                                                                    |
| MODERATA  | giocare a bocce, biliardo, bowling, ping pong, ballare                                                                                                                                                                    |
|           | camminare rapidamente (a passo svelto)                                                                                                                                                                                    |
|           | lavare la macchina o i vetri                                                                                                                                                                                              |
|           | passare l'aspirapolvere                                                                                                                                                                                                   |
| INTENSA   | fare giardinaggio, ramazzare le foglie                                                                                                                                                                                    |
|           | fare aerobica                                                                                                                                                                                                             |
|           | andare in bicicletta o nuotare, fare acquagym, sciare, giocare a frisbee, andare in barca a vela, giocare a badminton, giocare a golf                                                                                     |
|           | camminare, fare una passeggiata in montagna                                                                                                                                                                               |
| INTENSA   | vangare, spostare i mobili                                                                                                                                                                                                |
|           | fare jogging, nuotare velocemente, saltare alla corda, giocare a calcio, giocare a pallavolo (e la maggior parte dei giochi di squadra con la palla), fare sport di combattimento, giocare a tennis, squash, fare scalate |
|           |                                                                                                                                                                                                                           |



PREVENZIONE  
PIEMONTE



## Azione 2.4.2 Save the date



15 maggio 2019 abbiamo celebrato la  
"Alcohol Prevention Day"



**OSSESSORIO NAZIONALE ALCOHOL CINESPS, CENTRO COLI, ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ PER LA RICERCA SULL'ALCOHOL E LA PROBLEMATICHE ALCOHOLICHE**

**TABELLA DESCRITTIVA DEI PRINCIPALI SINTOMI CORRELATI AI DIVERSI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE ALCOLEMICA**  
*(Art. 9 del decreto legge 2 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dell'art. 1, della legge 2 ottobre 2007 n. 160)*

**LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA:  
0,5 GRAMMI PER LITRO**

| Concentrazione di alcol nel sangue (g/L)                        | Sensazioni più frequenti (*)                                                                         | Effetti progressivi e abilità compromesse (*)                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0</b>                                                        | Nessuna                                                                                              | Nessuna                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>0.1-0.2</b>                                                  | Iniziale sensazione di ebbrezza.<br>Iniziale riduzione delle inibizioni e del controllo.             | Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo.<br>Iniziale riduzione del coordinamento motorio.<br>Iniziale riduzione della visione laterale.<br>Nausea.                                                                                               |
| <b>0.3-0.4</b>                                                  | Sensazione di ebbrezza.<br>Riduzione delle inibizioni, del controllo e della percezione del rischio. | Riduzione delle capacità di vigilanza, attenzione e controllo.<br>Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi.<br>Riduzione della visione laterale.<br>Vomito.                                                                                           |
| <b>0.5 g/L: LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA</b> |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>0.5-0.8</b>                                                  | Cambiamenti dell'umore.<br>Nausea, sonnolenza.<br>Stato di eccitazione emotiva.                      | Riduzione della capacità di giudizio.<br>Riduzione della capacità di individuare oggetti in movimento e della visione laterale.<br>Riflessi alterati.<br>Alterazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori e luminosi.<br>Vomito.                      |
| <b>0.9-1.5</b>                                                  | Alterazione dell'umore.<br>Rabbia.<br>Trattezza.<br>Confusione mentale, disorientamento.             | Compromissione della capacità di giudizio e di autocontrollo.<br>Comportamenti socialmente inadeguati.<br>Linguaggio mal articolato.<br>Alterazione dell'equilibrio.<br>Compromissione della visione, della percezione di forme, colori, dimensioni.<br>Vomito. |
| <b>1.6-3.0</b>                                                  | Stordimento.<br>Agressività.<br>Stato depressivo.<br>Apatia.<br>Letargia.                            | Compromissione grave dello stato psicofisico.<br>Comportamenti aggressivi e violenti.<br>Difficoltà marcata a stare in piedi o camminare.<br>Stato di inerzia generale.<br>Ipotermia.<br>Vomito.                                                                |
| <b>3.1-4.0</b>                                                  | Stato di incoscienza.                                                                                | Allucinazioni.<br>Cessazione dei riflessi.<br>Incoordinata.<br>Vomito.<br>Coma con possibilità di morte per soffocamento da vomito.                                                                                                                             |
| <b>Oltre 4</b>                                                  | Difficoltà di respiro, sensazione di soffocamento.<br>Sensazione di morire.                          | Battito cardiaco rallentato.<br>Fame d'aria.<br>Coma.<br>Morte per arresto respiratorio.                                                                                                                                                                        |

Fonte: rielaborato dal testo dell'Advisory Committee and NIAAA scientists, 1993

(\*) A parità di quantità di alcol assunto, sensazioni ed effetti sono estremamente variabili da soggetto a soggetto, con possibilità di manifestazioni anche opposte tra di loro; in tabella sono riportati sensazioni ed effetti più frequentemente rilevati.

Si stima che, nel 2017, circa 35 milioni di italiani ed italiane hanno consumato bevande alcoliche e tra questi circa 12 milioni l'ha fatto su base quotidiana; 5,5 milioni eccedono le linee guida di consumo e 8,6 milioni lo fanno secondo modalità a rischio per la salute.

Fonte: <https://www.epicentro.iss.it/alcol>



*Grazie per l'attenzione*