



## Programma 2

# Guadagnare Salute Piemonte

## Comunità e ambienti di vita

### Obiettivo del Programma 2 - Piano Locale di Prevenzione

Il Programma 2 intende diffondere la cultura della salute e attuare Progetti di empowerment di comunità, con proposte rivolte alla **famiglia**, alla **prima infanzia**, all'**adolescenza** e all'**età anziana**.

Si valorizzano le comunità locali, si creano e si consolidano collaborazioni, specialmente con le Amministrazioni Locali e con altri attori del territorio allo scopo di promuovere politiche per salute che orientino il cittadino verso stili di vita salutari.

#### Le buone abitudini come stili di vita:

- ✓ Praticare regolarmente attività fisica e condurre uno stile di vita attivo
- ✓ Seguire un'alimentazione corretta e variata
- ✓ Controllare il peso corporeo ed evitare l'accumulo di peso
- ✓ Non dimenticare la corretta idratazione
- ✓ Non fumare, non bere troppo alcol
- ✓ Dormire in modo regolare
- ✓ Avere una vita sociale e di relazione attiva

Specificatamente:

#### Attività fisica:

L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi. Mangiare meglio non è sufficiente a metterci al riparo dalle malattie se si conduce un'esistenza sedentaria: stare a dieta, controllare l'alimentazione (magari anche in modo maniacale) non ci garantisce affatto una corretta forma fisica, né la salute. L'attività fisica è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita.

Camminare è un inizio: conta quanti passi fai, per capire come sei...

< 5.000: sedentario

5.000-7.499: scarsamente attivo

7.500-9.999: fisicamente attivo

>10.000: altamente attivo

#### Alimentazione:

Mangiare meglio è facile... se sai come farlo. Il sovrappeso è sempre un rischio.

Valori del B.M.I.: < 18,5      Sottopeso  
18,5-24,99      Normo peso  
25-29,99      Sovrappeso  
30-34,99      Obesità classe I (lieve)  
35-39,99      Obesità classe II (media)  
40 e più      Obesità classe III (grave)



Circonferenza addominale:

Girovita  $\geq$  80 cm.: Rischio di complicazioni metaboliche aumentato

Girovita  $\geq$  88 cm.: Rischio di complicazioni metaboliche molto aumentato.

Non bisogna infine dimenticare che, alla base di tutto, si evidenzia un problema che è di natura educativa, di cultura su nuovi stili di vita, di intervento sulle generazioni emergenti. Solo agendo a questo livello si possono tentare dei miglioramenti sull'alimentazione e sui comportamenti nel nostro Paese ed esercitare la Prevenzione su quelle patologie definite "malattie del benessere" della nostra attuale società.

## Azioni del Programma 2 - Piano Locale di Prevenzione

Le azioni individuate sono:

- **promuovere l'attività fisica**, orientando gli Enti locali all'adozione di impegni formali e azioni mirate alla modifica del contesto urbano; sviluppare programmi di cammino;
- sostenere la **genitorialità** e gli interventi precoci di prevenzione e promozione della salute nei "**primi 1000 giorni di vita**";
- rendere **sicuri gli ambienti domestici**, attraverso momenti di sensibilizzazione nei luoghi di aggregazione e di vita degli adulti senior;
- rendere **sicuro e responsabile il divertimento notturno** attraverso interventi preventivi inerenti la guida sicura e il monitoraggio del consumo di alcol;
- migliorare la **convivenza con gli animali di affezione** (registrazione dei cani, sensibilizzazione della popolazione);
- lavorare con le Associazioni di categoria per ridurre il contenuto di sale nel pane e per aumentare la consapevolezza dei cittadini sull'importanza di **ridurre il consumo di sale**.

## In evidenza - ASL AL

Le azioni individuate in tale contesto sono le seguenti.

Nel 2019 l'ASL AL, a partire dalla diffusione delle Linee Guida per l'adozione della Carta di Toronto e dalla proposta fatta nel 2018 ai Comuni capofila delle sedi Distrettuali ASL AL ed a quelli nei quali sono presenti le Case della Salute ASL AL, implementerà i rapporti con il Comune che ha già dato la sua adesione in tal senso ed individuerà altro Comune - afferente il territorio locale - sensibile ad adottare con atto proprio la Carta di Toronto. Nella rendicontazione PLP 2019 sarà descritto, il processo operativo attraverso il quale il Comune è stato coinvolto sul tema specifico.

Sorveglianza sui determinanti di salute nella prima infanzia (0-2 anni). Le evidenze scientifiche dimostrano come alcuni rilevanti problemi di salute del bambino e dell'adulto siano prevenibili mediante semplici azioni realizzabili nei primi "Mille giorni di vita", che vanno dal concepimento ai due anni di età. Proprio per raccogliere informazioni sui principali determinanti di salute e programmare le azioni di prevenzione è partita a gennaio 2019 in Piemonte (come nel resto d'Italia), la prima raccolta dati per la "Sorveglianza nazionale sui determinanti di salute nella prima infanzia" (da prima del concepimento ai 2 anni di vita). Il disegno di studio prevede la realizzazione di un'indagine campionaria, con campionamento casuale semplice su base temporale, avente la partecipazione di tutti i centri vaccinali. L'indagine sarà attuata con rappresentatività aziendale.

Attività locali previste: somministrazione di 192 questionari (campione non rappresentativo, ma individuato al fine di garantire la partecipazione alla sorveglianza compatibilmente con i carichi di la-



voro dei Servizi Vaccinali); inserimento dati su piattaforma regionale; elaborazione e divulgazione dei dati ottenuti.

Incidenti domestici in età pediatrica. In collaborazione con il personale addetto alla pratica vaccinale. Obiettivo generale: prevenzione degli incidenti domestici.

Metodologia: consegna di brochure informative all'atto della vaccinazione alle mamme (i depliant sono 4 per ogni nato, specifici per le diverse fasce di età: 0-6 mesi; 6-12 mesi; 12-24 mesi; oltre 24 mesi). Attività previste: distribuzione del materiale informativo all'atto della pratica vaccinale (0-6 mesi; 6-12 mesi; 12-24 mesi; > 24 mesi).

“Come leggere l'etichetta dei prodotti confezionati per bambini: una guida all'uso”: favorire una lettura consapevole delle etichette. Nel 2019 in ASL AL sarà implementato l'utilizzo della Guida nell'ambito degli interventi messi a disposizione dal catalogo ASL mirato all'offerta formativa per le Scuole.

“Bando InTreCCCi 2018” (Vincitori del Bando).

Titolo del progetto: **“Comunità Si-Cura. Un intervento di attivazione della comunità per la prevenzione e la presa in carico della fragilità degli anziani”**. Iniziativa del Cissaca (Ente Gestore dei Comuni dell'alessandrino) finanziata dalla Compagnia di San Paolo attraverso il bando InTreCCCi 2018, sperimentata per la prima volta nel quartiere Cristo (quartiere del Comune di Alessandria) e finalizzata a promuovere il benessere dell'anziano al proprio domicilio. La partnership costituita tra Cissaca, ASL AL e Cooperativa Il Gabbiano sarà arricchita dalla rete di Associazioni che già operano sul quartiere. Nasce dalla collaborazione di un gruppo di rappresentanti delle Istituzioni, delle Associazioni, del mondo del Commercio e del Terzo Settore ed è fondata sull'idea di partecipazione della comunità intera alla costruzione di una rete di aiuto efficace, frutto non solo dell'azione dei servizi socio-sanitari, ma anche della valorizzazione delle relazioni solidali che caratterizzano la vita del quartiere.

“Con meno sale la salute sale”. Aumentare la disponibilità di alimenti a ridotto contenuto di sale e l'informazione specifica al consumatore. Il progetto viene mantenuto in ASL AL, per tutto il 2019, e sarà effettuata e documentata almeno una delle seguenti attività:

- organizzazione di incontri informativi/formativi;
- invio/distribuzione di materiale documentale;
- azioni di sensibilizzazione indirizzate a popolazione generale, Scuole, Medici di Medicina Generale;
- azioni di monitoraggio del contenuto di sale in campioni di pane prodotto dai panificatori aderenti. Specificatamente, Operatori qualificati SIAN ASL AL, effettueranno campionamenti sul pane per il monitoraggio sul contenuto di sale e sarà garantita l'implementazione della sensibilizzazione nelle Scuole, sia attraverso il controllo dei menù, sia attraverso la formazione degli Addetti mensa.

Walking program:

Nell'ASL AL si manterranno i gruppi di cammino in essere, con eventuale implementazione del loro numero. Si adatterà almeno uno strumento di valutazione dei Gruppi di Cammino attivi. Sarà quantificato, nella rendicontazione annuale del PLP 2019, il numero di Gruppi attivi nei diversi Distretti ASL AL.

Tra le attività da perseguire:

- supporto e collaborazione a Comuni ed Associazioni che, sulla base dell'indagine effettuata nel 2018 e correlata all'Azione 2.1.1 per la diffusione della “Carta di Toronto”, hanno segnalato la presenza di Gruppi di Cammino attivi sul loro territorio;
- sperimentazione del piano di valutazione previsto per i Walking program ai partners dell'ASL AL che organizzano Gruppi di Cammino.