

Stili di vita, comportamento alimentare e obiettivi di salute nel Piano regionale della Prevenzione

Marina Fridel

Reggio Emilia, 22 Novembre 2011

La promozione della salute è lo strumento più efficace nella prevenzione delle malattie

**Promozione di comportamenti
sani nelle abitudini di vita, che
incidono sulla salute:
il moto,
un'alimentazione corretta,
evitare stili di vita nocivi.**



Promozione sani stili di vita

rivolta a :

- ***Tutta la popolazione***
- ***Popolazione con fattori di rischio***

1. *Promozione sani stili in tutta la popolazione*

- Mettere in campo le azioni di promozione della salute che coinvolgano il maggior numero di popolazione (città, scuola, intera comunità ...)
- Cercare che l'intervento metta radici nella popolazione (comporti delle modifiche nei valori e nelle abitudini...)

I programmi per promuovere stili di vita favorevoli alla salute

Gli obiettivi generali di salute :

la prevenzione di abitudini, comportamenti e stili di vita non salutari.

- *promozione di corrette abitudini alimentari*
- *promozione dell'attività fisica*
- *prevenzione del tabagismo*
- *prevenzione dell'abuso di alcool*

Quali strategie?

- 1. La costruzione /consolidamento di una rete di relazioni, a livello regionale e a livello locale, tra enti ed istituzioni interessati alla promozione di stili di vita favorevoli alla salute, capace di supportare l'organizzazione di interventi multisettoriali integrati.**

Quali strategie?

La rete di collaborazioni deve prevedere un approccio su più livelli :

- *sui fattori comportamentali* che sottendono le scelte individuali,
- su altre sfere di influenza che possono avere connessione con lo stato di salute, come l'ambito delle *relazioni interpersonali* (famiglia, amici ecc.)
- quello delle istituzioni /organizzazioni , fino ad incidere sulla *comunità* in cui si vive.

Quali strategie?

2. Il miglioramento della *qualità degli interventi* e delle *competenze* degli operatori attraverso la costruzione e il consolidamento di specifiche abilità nel campo della *promozione della salute*:

si intende sostenere prioritariamente **metodologie progettuali** basate

- sull'*analisi dei fattori determinanti* il fenomeno interessato,
- che *utilizzano le risorse esistenti di una comunità*,
- che *coinvolgono i partecipanti nelle fasi di pianificazione e di realizzazione*,
- che propongono *azioni dimostrate efficaci*, in particolare nei *processi decisionali di cambiamento*, e che si basano su metodologie operative per costruire e rafforzare *la motivazione a cambiare*



Luoghi di Prevenzione

Il Centro regionale di Didattica Multimediale
“Luoghi di Prevenzione” rappresenta un
importante ed utile strumento a supporto
della formazione degli operatori

Quali strategie?

- 3. Creazione della rete dei servizi sanitari che promuovono e sostengono stili di vita salutari:**
la promozione di sani stili di vita diventa parte integrante dei piani di lavoro ordinari delle Aziende Sanitarie

Ruoli e funzioni del SSN/R

Attivatore di Reti:

Istituti Alberghieri della Regione

- Tema alimentazione e salute nei curricula scolastici teorico pratici
- Organizzazione di laboratori sul tema “Il cibo che cura” in collaborazione con i progetti sociosanitari



I Progetti sui 4 Fattori di rischio del Programma :

- Promozione dell'attività fisica
- Promozione di corrette abitudini alimentari
- Prevenzione del tabagismo
- Prevenzione dell'abuso di alcol e di altre sostanze stupefacenti

Hanno un **comun minimo denominatore** in molti obiettivi specifici:

- condivisione delle metodologie di intervento da proporre e formazione degli operatori
- traduzione operativa degli interventi negli specifici contesti territoriali



Promozione di corrette abitudini alimentari

Il Programma ha individuato una serie di interventi, **per ogni fattore di rischio**, con lo scopo di intervenire nei momenti strategici per lo sviluppo dei comportamenti a rischio.

Prevenzione nutrizionale

Comportamenti alimentari

- **Fattori nutrizionali** possono agire come fattori di **rischio** o **protettivi** nello sviluppo di malattia
- La prevenzione nutrizionale si basa sulle **raccomandazioni di comportamento** che favoriscono l'adozione di **stili alimentari protettivi** da parte di gruppi di popolazione e del singolo individuo

Prevenzione nutrizionale Comportamenti alimentari

Gli interventi concernono:

- la riduzione del sovrappeso e dell'obesità
- la promozione di un'alimentazione
equilibrata e diversificata (consumo almeno 400g frutta e verdura al giorno, diversificare l'origine delle proteine alternando le carni rosse/ bianche, le uova o il pesce e limitando il consumo di carne rossa a meno di 500g per settimana, limitare il consumo di sale ...)
- **promozione dell'attività fisica**

Obiettivi specifici del Programma di promozione di corrette abitudini alimentari

1. *Promuovere sani stili di vita **in gravidanza** e nei **primi 3 anni di vita del bambino***
2. *Promuovere **l'allattamento al seno** e l'adozione di un **corretto stile alimentare (divezzamento)***
3. *Applicazione delle linee guida regionali per la **ristorazione scolastica** per migliorare la qualità nutrizionale dell'offerta alimentare*
4. *Favorire la **diffusione di distributori automatici** con alimenti nutrizionalmente equilibrati per contrastare il consumo di alimenti non salutari e aumentare il consumo di frutta e verdura*

Programma Alimentazione e salute :

Sicurezza nutrizionale

1. *Promozione di campagne di informazione e comunicazione per aumentare la consapevolezza dei cittadini sui rischi sulla salute di un **eccessivo consumo di sodio***
2. *Prevenzione delle **patologie da carenza di iodio**, incentivando il consumo del sale iodato nella ristorazione pubblica e collettiva*
3. *Favorire la preparazione di pasti privi d'ingredienti contenenti glutine in particolari settori*
4. **Sviluppare iniziative e campagna d'informazione/comunicazione sui rischi alimentari e nutrizionali**

2. Programmi di prevenzione rivolti a gruppi di popolazione a rischio

finalizzati a:

- a) impedire l'insorgenza di malattie***
 - b) diagnosticare precocemente altre malattie***
 - c) introdurre nella pratica clinica percorsi di presa in carico (counselling, diagnosi precoce, trattamento clinico)***
-
- programmi di screening oncologici***
 - programmi per la prevenzione delle malattie croniche (malattie cardiovascolari, diabete, obesità...)***

Programmi per la prevenzione delle malattie croniche

- necessità costruire alleanze fra operatori, pazienti e loro famiglie, in quanto la mancanza di un adeguato **counselling** e la non osservanza dei **consigli relativi allo stile di vita** diventano elementi che gravano sul rischio di ricadute.
- il **coinvolgimento dei professionisti** (ospedalieri, medici di medicina generale, infermieri...) è determinante per il buon esito del decorso della malattia

Conclusioni

- i **determinanti** delle malattie croniche sono rappresentati prevalentemente da **fattori connessi all'ambiente fisico e sociale** in cui le persone vivono
- pertanto, è necessario attivare programmi di prevenzione **rivolti all'intera popolazione**
- tuttavia occorre intervenire **anche** con programmi di **prevenzione "secondaria"**, rivolti a persone che presentano consolidati fattori di rischio o manifestano una patologia conclamata
- questi devono comunque essere considerati in modo strettamente **integrato** con i **programmi di promozione della salute**, in quanto entrambi agiscono sul **contrasto agli stessi fattori di rischio** e utilizzano **strumenti in parte comuni**.