

Relazione Convegno 28.02.2017 **Alimentazione-Movimento-Stili di vita** **Quali Politiche?**

In queste occasioni, come spesso accade, con argomenti così complessi, ci si chiede da dove bisogna iniziare per riuscire tenere un filo logico, eh si, non si direbbe ma nell'approfondire i temi e nel discuterli nell'ambito del lavoro ma anche nel quotidiano, mi sono resa conto che la prevenzione e politiche del benessere nel nostro Paese, nel Mondo, hanno radici lontane sì.. ma in alcuni casi poco radicati.

Con oggi noi non abbiamo la presunzione di affrontare tutto di ciò che significa “prevenzione” nel mondo della sanità. ma sicuramente dedicarci ad una parte importante e fondamentale della cosiddetta “prevenzione primaria”.

Ad esempio come promuovere la cultura e l'attenzione di una corretta alimentazione e stili di vita per un invecchiamento in salute.

Stili di vita che nella storia e fino ai giorni nostri sono stati denotati/caratterizzati da cambiamenti sociali a cominciare dalle guerre, il boom economico , il lavoro, la crisi, l'aumento delle disuguaglianze.. le pubblicità!

La mal nutrizione e la denutrizione sono problemi che sicuramente colpiscono l'Europa meno delle Nazioni in via di sviluppo; nel mondo occidentale è invece rilevante la cattiva alimentazione che, con lo scarso movimento porta ad esempio all'obesità. Molte scelte alimentari sono figlie delle disuguaglianze dovute anche alla contrazione dei redditi, e delle pensioni.

Per risparmiare si orientano gli acquisti verso i fast food e i cibi comperati a poco prezzo nei discount.

“Pensa a cosa mangi” è una recentissima ricerca fatta dal nostro sindacato pensionati, lo Spi Nazionale in collaborazione con Auser. (associazione servizi e solidarietà e per l'invecchiamento attivo)

Sono stati distribuiti, sul territorio Nazionale, 7241 questionari, un numero più che sufficiente per analizzare un focus e fare affiorare nello specifico abitudini alimentari dei pensionati, delle persone anziane.

La ricerca, attraverso i dati e le percentuali fa emergere una significativa analisi **politica-sociale** ed in particolare di come la crisi abbia negli ultimi anni

impoverito la popolazione costringendo a cambiare abitudini alimentari a discapito della qualità del cibo.

Grandi responsabilità sono da imputare a molte delle strategie delle industrie volte al solo aumento dei profitti e di poca dell'attenzione alla salute dei cittadini..

Basta recarsi in qualsiasi supermercato, leggere una etichetta degli ingredienti di alcuni prodotti preparati industriali per capire che siamo di fronte al così detto “cibo spazzatura” gli alimenti sono pieni di : conservanti, aromatizzanti, edulcoranti , coloranti, dolcificanti, zuccheri e sale in eccesso. Ma anche qui.. nessun problema...

A rendere poi tutto normale ci pensano le pubblicità ingannevoli “mangia cosa vuoi, mangia quanto vuoi tanto potrai prendere questo o altro farmaco che risolve il problema, il bruciore di stomaco e via di questo passo”..

il giro d'affari di miliardi delle case farmaceutiche, delle industrie dolciarie ed alimentari..drogano il sistema ed inducono, nostro malgrado, a commettere errori alimentari che uniti alla sedentarietà, negli anni possono trasformarsi in malattie anche gravi dove l'intera collettività, attraverso la sanità poi deve curare.

La lettura di alcuni dati confermano che il nostro è uno dei Paesi più longevi, non solo in Europa ma anche nel Mondo. A dirlo è il rapporto di Bruxelles fine 2015 dove dimostra che il 21,4% dei cittadini italiani ha più di 65 anni.. rispetto alla media europea del 18,5% .

I dati Eurostat, in occasione della giornata internazionale delle persone anziane 1 ottobre 2016, confermano anche se per un brevissimo calo, che in Italia la speranza di vita degli attuali 65enni è di circa 22 anni per le donne e di 19 per gli uomini.

In questo scenario Piemonte è la quinta Regione in Italia dopo la Liguria il Friuli, la Toscana e Umbria ad avere il 24,7% di ultra sessantacinquenni con una media di età di 46,4

Da fonti ISTAT, Torino e la sua provincia vede il dato del 2016 degli ultra sessantacinquenni vicinissimo a quello regionale è infatti il 24,1% l'età media è di 45,6 ed il tasso di natalità del 7,6%

Sono solo alcuni degli indicatori che ci fanno dire che, anche nel 2016 il processo di invecchiamento prosegue il suo cammino e quella della natalità purtroppo è drammaticamente basso.

Che la nostra sia una società di anziani lo si sente ripetere continuamente e per molti studiosi del settore sembra essere una delle verità indiscusse degli ultimi anni..un'assoluta novità che contrasta la minore fecondità delle giovani coppie che mettono al mondo, per motivi diversi, sempre meno figli.

Queste combinazioni necessitano di politiche, servono investimenti , risorse e servizi adeguati capaci di dare risposte ai sempre più pressanti bisogni legati all'invecchiamento alla terza età..

Quando si dice anziano/a la nostra mente immagina una persona dai capelli bianchi, con le rughe dal corpo esile e bisognoso di sostegno.. per fortuna non sempre è così... e non lo si pensa, invece, per il suo vissuto, per il contributo che lei o lui ha dato alla società. Gli anziani, oltre ad essere diventati dei veri e propri sostegni sociali per figli e nipoti, sono una grande ricchezza.. le loro conoscenze, la loro esperienza e la loro saggezza sono un patrimonio per i giovani che oggi più che mai hanno bisogno di maestri di vita. Abbiamo dunque il dovere di restituire attenzione e cura.

Quindi, la salute, la prevenzione il benessere non più in una dimensione di sola responsabilità individuale , ma come diritto-dovere che chiama in causa l'intera collettività. Invecchiare il più possibile bene, e in salute!

Molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari i tumori, le malattie respiratorie, il diabete, l'ipertensione hanno come denominatore comune 4 principali fattori di rischio – fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica.

L'obiettivo della nostra iniziativa non è quello di dare ricette per la vita ma confrontarci ed indicare proposte e buone abitudini.

Vogliamo mettere al centro le normative, le leggi esistenti nazionali, regionali.. comunali sulla prevenzione e le ricadute che queste se, **applicate ed esercitate**, possono avere adesso ed in futuro sul territorio, sulle famiglie sui cittadini, per ridurre e perché no! evitare il progressivo aumento delle malattie croniche non trasmissibili.

La legge 833 del '78 istituisce, in Italia, il Servizio Sanitario Nazionale che fonda sui diritti di

Prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione..

e, ha come riferimento anche la “formazione ed educazione sanitaria del cittadino e della comunità”

L'aggiornamento dei nuovi Lea. Livelli Essenziali di Assistenza sanitaria, con decreto dello scorso 13 gennaio, introduce nuove prestazioni, ne aggiorna e ne conferma molte altre e include per la prima volta “ la promozione di stili di vita sani”

La regione Piemonte stabilisce con delibera n.25 del 2015 il Piano di 4 anni regionale di prevenzione e definisce il principio della “salute ed il benessere in tutte le Politiche” tra cui l'ambito della alimentazione e del movimento.

Il comune di Torino, come altre città Italiane, ha aderito al progetto “Città Sane” promosso dalla Organizzazione Mondiale della Sanità

dunque non solo politiche ma leggi e normative per promuovere corretti stili di vita. A quanto pare, non bisogna inventarci nulla solo esercitarne il diritto! Ma come?

Bisogna innanzitutto conoscerli, veicolarli e renderli applicative sapendo di scontrarci con le risorse

Ad oggi non ci è dato sapere esattamente le cifre destinate a queste voci sui bilanci degli Enti Locali a partire da ASL e Comuni.

Siamo però in grado di proporre un percorso, sicuramente lungo ed articolato, per arrivare alla costruzione di una strategia alimentare e del movimento sistemica, condivisa e partecipata.

penso e credo che bisognerà costruire un progetto vero dove convergono tutte le sinergie sociali tra ASL , Distretti Comuni , circoscrizioni le Organizzazione del mondo delle imprese del sindacato e dell'associazionismo.

Rafforzare le azioni che ci vede impegnati nella contrattazione sociale per

definire progetti di immediata attuazione sulla prevenzione e stili di vita.
Conoscere le programmazioni degli Enti e verificare l'applicazione ed il monitoraggio.

Promuovere la formazione di operatori del settore.

Promuovere la formazione e l'informazione tra i cittadini in particolare delle persone anziane.

Programmare strategie in grado di contrastare la sedentarietà e favorire la nascita di momenti di aggregazione e socializzazione dell'anziano..

Divulgare, diffondere l'informazione sui servizi dedicati là dove esistono, attraverso i medici di famiglia, le farmacie...etc..

Attivare nelle circoscrizioni, nei consorzi sportelli dedicati

Promuovere attività fisiche gratuite in palestre e piscine comunali per favorire la frequentazione alle fasce più deboli della Società.

Seminari assemblee aperte da parte delle ASL, dei Distretti sui temi dell'invecchiamento attivo.. del benessere..

Ed ancora credo che per trasformare il sistema bisogna interessare le scuole fondamentale tessuto sociale. Applicare, così come definisce la legge del '78 la materia scolastica di educazione sanitaria ed alimentare. Solo così negli anni si vedranno gli effetti. Inserire nei corsi universitari di medicina i capitoli di alimentazione corretta e movimento

Dedicarci tempo studio e risorse...

Sulle risorse fatemi dire..non possiamo accettare e bisogna contrastare le notizie che arrivano su questo versante. Con la legge di bilancio 2017, sono previsti ancora tagli.. 422 milioni in meno al fondo sanitario e sociale sotto forma di risparmi che le regioni dovranno conseguire sulle loro spese..

Il benessere di una Società passa dalla capacità di leggere i bisogni della persona e quanti investimenti si è disposti a fare. E' una sfida da cui non ci si può più sottrarre..

Spero così come dicevo all'inizio di essere riuscita ottenere , non solo la vostra attenzione ma anche il filo logico. Spero di aver fatto un po' di chiarezza e consegno ai nostri ospiti e a voi la discussione.

Grazie.

Assunta De Caro