



PER UNA PREVENZIONE PRIMARIA “DAL VOLTO UMANO”

I PARADOSSI DELLA PREVENZIONE



Una proposta per Assilt di Giovanni Carrada

I consigli per la prevenzione primaria delle malattie sono così ragionevoli, e i loro benefici così alti, che dovremmo seguirli tutti. E alla lettera. Ma quasi mai siamo così bravi. Dovremmo informarci davvero, ma in genere ci limitiamo a orecchiare quello che dicono i media. Quindi sappiamo poco, probabilmente in pochi ambiti più pressanti, come il controllo del peso. E anche quando sappiamo, non riusciamo a comportarci di conseguenza. Perché? Perché siamo umani.

Stiamo (ancora) bene, quindi siamo poco disposti a informarci su qualcosa che ci può aiutare, o a prestare attenzione a tutti i messaggi del diluvio informativo al quale ciascuno di noi è sottoposto.

Soprattutto, spesso non troviamo in noi stessi la motivazione e la forza per rinunciare a una gratificazione immediata e scegliere un comportamento positivo che ci ricompenserà solo a lungo termine. Nella negoziazione emotiva fra il subito e un lontano domani, la prevenzione perde facilmente. E spesso perde proprio quando siamo più giovani, cioè quando la plasticità degli organi ci regalerebbe invece il massimo risultato, mettendoci su una “traiettoria di vita” globalmente più sana. Eppure tanti ci riescono, quindi è possibile aiutare anche gli altri a fare del bene a se stessi. Si tratta di fare leva su quello che ha dimostrato di funzionare, e metterlo a sistema, unendo un’informazione più efficace con i meccanismi psicologici, comportamentali e sociali della motivazione.

Gli strumenti digitali offrono oggi delle possibilità straordinarie per fare queste due cose insieme, ma nessuno ha ancora “connesso questi punti” per creare uno strumento che tenga conto di come effettivamente decidiamo noi esseri umani, e promuova una prevenzione primaria che sia appunto “dal volto umano”.

L'idea è che Assilt realizzi proprio una piattaforma digitale dedicata, probabilmente la prima di questo genere. In tal modo integrerà il proprio ruolo, offrirà nuovo valore ai soci, e guadagnerà in reputazione. E non è da escludere che un giorno possa decidere di metterlo (almeno in parte) a disposizione di tutti.



Cosa si può fare per informare meglio

I consigli per la prevenzione non mancano. I media ne offrono continuamente, gli amici pure, e su Internet si può trovare tutto. Ma nonostante questo, essere informati resta difficile.

Sugli argomenti più gettonati, come l'alimentazione, la scelta è anche troppa, a volte contraddittoria, e spesso di dubbia provenienza. Di molte informazioni

invece, ad esempio sull'opportunità di vaccinare contro il Papilloma virus anche i maschietti, possiamo non sapere di aver bisogno. Quando l'informazione c'è, è spesso fredda e prescrittiva, magari anche ansiogena, e sono poco chiari il perché e le priorità, mentre oggi vogliamo decidere a ragione veduta.

Le indicazioni sono separate organo per organo, e quasi nessuno spiega ad esempio che proteggere il cuore vuol dire proteggere anche la propria salute sessuale.

La prevenzione inoltre è ben più che un insieme di norme igieniche. Per decidere di fare qualcosa per se stessi e affrontare l'inevitabile sforzo iniziale ci vuole un certo livello di benessere psicologico, che è anche un componente essenziale della salute. Basti pensare alla gestione dello stress. La prevenzione è davvero "dal volto umano" se si preoccupa un po' di tutta la persona.

La piattaforma digitale di Assilt offrirà informazioni utili periodicamente aggiornate e integrate e in forma efficace e personalizzata, e permetterà ai soci di scambiarsele fra loro e con familiari e amici, o magari anche sui propri social media.

L'idea non è di produrre tutti i contenuti informativi ma di "curare" i contenuti migliori esistenti e renderli disponibili ai membri della community in modo profilato e



personalizzato sulla base delle abitudini e delle preferenze del singolo. Curare vuol dire selezionare il meglio – per rilevanza, affidabilità e chiarezza – dell'offerta informativa che tante organizzazioni (società scientifiche, istituzioni, enti di ricerca, charities, ecc.) già mettono a disposizione.



Vuol dire organizzare i contenuti perché l'utente li possa trovare facilmente. Vuol dire proporli ai soci in modo personalizzato.

Ma soprattutto, vuol dire presentarli in modo tale che colpiscano l'attenzione, ne anticipino il messaggio chiave, ne spieghino con chiarezza il perché. Dal punto di vista informativo, la presentazione di ogni contenuto è il vero valore aggiunto della piattaforma, perché ne fa capire l'essenziale, ne pesa l'importanza e il senso, fa sì che il messaggio continui a "lavorare" nel tempo dentro la mente dell'utente. In altre parole, ogni presentazione deve essere a suo modo anche "saggia", come un bravo medico.

Cosa si può fare per motivare meglio

Che il problema sia di liberarsi di una dipendenza (smettere di fumare), rinunciare a una comodità (vai al lavoro a piedi e fai le scale), acquisire nuove abitudini (fare attività fisica tre volte la settimana) o ricordare qualcosa (usare il filo interdentale tutti i giorni), cambiare un comportamento non è facile. Soprattutto all'inizio, quando bisogna decidersi a fare il primo passo, e poi tenere duro fino a quando la nuova abitudine non è stata acquisita. È proprio adesso che la prospettiva di un risultato a lungo termine non ci basta, e abbiamo bisogno di stimoli, gratificazioni e ricompense molto più immediati. Come l'esempio, l'incoraggiamento, il sostegno e il riconoscimento degli altri.

L'idea infatti è usare la piattaforma anche per creare una comunità di persone (peraltro già legate fra loro dall'appartenenza alla "grande famiglia" di TIM) che si scambiano informazioni, consigli e incoraggiamento, si organizzano per fare delle attività sportive insieme, interagiscono con i servizi della piattaforma per ottenere informazioni rilevanti, contatti pertinenti. Una comunità emotivamente calda, che misura costantemente il potenziale di salute di tutti i soci e cerca di migliorare nel tempo il risultato della propria "squadra", perché "la salute si fa insieme".

La piattaforma profilerà e poi aggiornerà nel tempo lo stile di vita dei propri soci, e dall'insieme dei dati produrrà e pubblicherà sia un punteggio generale che riflette la qualità complessiva degli stili di vita, sia dei punteggi parziali, ad esempio la percentuale di fumatori, tenendo poi il conto delle attività e dei progressi fatti.



Prof. Paolo Urciuoli - Consulente Sanitario Nazionale ASSILT