



“Prevenzione è Rivoluzione”

Cosa vuol dire prevenzione?

Di cosa si parla e perché è importante impegnarsi nella prevenzione delle malattie?

Quello della prevenzione è un concetto assai più ampio di quanto spesso si possa pensare.

Prevenzione vuol dire evitare le malattie certo, ma se ben adottata come principio di vita ***può diventare una guida*** per le scelte individuali, per ***accrescere la durata di vita libera da malattie***, ma anche per iniziative politiche ed istituzionali che ***salvaguardino l'ambiente***, che ***liberino risorse per il nostro sistema sanitario***.

Silvio Garattini, fondatore e presidente onorario dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano, con il suo ultimo libro ***“Prevenzione è rivoluzione. Per vivere meglio e più a lungo”*** (edito da Il Mulino), ci ricorda che la prevenzione può diventare il ***motore di una rivoluzione culturale*** che metta ***al centro la salute*** del cittadino e delle comunità anziché il mercato.

Ecco, dunque, una breve intervista all'autore e un estratto del volume, per capire meglio di cosa parliamo quando parliamo di prevenzione.

Cosa vuol dire prevenzione?



Prevenzione è una parola di cui purtroppo ci siamo dimenticati ed è invece un concetto fondamentale per la salute, perché **vuol dire che possiamo evitare molte malattie** che invece ci accompagnano spesso molti anni, fino alla fine della vita, diminuendo la nostra **qualità di vita**, aumentando il **rischio di mortalità** e **gravando** sulle tasche nostre e del **Sistema sanitario nazionale**.

Solo qualche esempio. In Italia ci sono **tre milioni e settecentomila persone** che soffrono di diabete di tipo due, una malattia evitabile grazie a buone abitudini di vita che porta con sé notevoli complicazioni a livello cardiovascolare, oculistico, renale.

Quasi il **50 per cento dei tumori** è evitabile e in Italia muoiono ogni anno 180mila persone di tumore.

Ci sono ancora **12 milioni di fumatori** in Italia, abitudine che è stata inconfutabilmente legata a un maggiore rischio di tumore del polmone.

La prevenzione è fondamentale sia per noi stessi, perché se la preveniamo vuol dire che non contraiamo alcune malattie spesso croniche, sia per gli altri: i nostri familiari che non devono prendersi cura di noi; sia per la società alla quale se siamo invalidati non possiamo contribuire e sia per il servizio sanitario nazionale (SSN) che se non deve spendere risorse per trattare patologie evitabili può utilizzare meglio le risorse disponibili.

E si libererebbero tante risorse, pensiamo solo alla spesa per i **farmaci a carico del SSN**: nel 2022 è stata di ben 23,5 miliardi di euro, e una parte di questi miliardi potrebbe essere risparmiata e investita altrove, per esempio per aumentare gli stipendi degli operatori sanitari che sono tra i più bassi in Europa e che sono una delle cause determinanti della fuga dei sanitari dal servizio pubblico sia verso il servizio privato sia verso l'estero.

Dobbiamo ricordarci che il diritto alla salute è accompagnato da un dovere altrettanto importante di mantenere la nostra salute attraverso la prevenzione.

Prevenzione, tuttavia, almeno così emerge dal libro, è un concetto assai trasversale...

Quello della prevenzione è un principio che riguarda ambiti molto diversi della vita e della società e che deve essere portato avanti attraverso azioni sia dei singoli cittadini, sia delle istituzioni locali, nazionali e internazionali.

Per quanto riguarda le azioni individuali, si tratta principalmente di ridurre i comportamenti che mettono a rischio la nostra salute: ***non fumare, non bere alcolici, non usare droghe*** e invece costruire e portare avanti buone abitudini di vita ***fare attività fisica costante, mantenere la mente allenata, seguire una dieta varia ma moderata, dormire a sufficienza e così via.***



Poi ci sono le azioni che dipendono non dai cittadini, almeno non solo: è più facile fare esercizio fisico se si hanno a disposizione infrastrutture accessibili a tutti, soprattutto ai giovani, è più facile proteggersi o curare alcune malattie se il servizio sanitario offre vaccinazioni e screening per la diagnosi precoce.

E ancora, se non si richiudono i divari socioeconomici, inclusi quelli di genere, ci sarà sempre una fascia di popolazione per cui la prevenzione sarà sempre più difficile che per gli altri, che vive in ambienti poco salubri, che non riesce a seguire una dieta sana, che compie scelte non informate.

C'è poi un piano ancora superiore ovvero tutto quello che riguarda l'ambiente, le nostre azioni - in quanto esseri umani sull'ambiente - lo "stato di salute" dell'ambiente e la relazione che ha questo con la nostra salute.

L'esempio più scontato è forse quello degli allevamenti intensivi.

Un'attività umana che distrugge territorio che potrebbe essere coltivato per la produzione di alimenti non destinati al bestiame ma all'uomo; un'attività responsabile di una gran quantità di emissioni di gas serra; un'attività che ha un notevole impatto nello sviluppo e diffusione di patogeni resistenti agli antibiotici e agli antimicrobici in generale, responsabili in Italia solo l'anno scorso di diecimila morti, e così via.

La salute è frutto di una visione integrata - come ci ricorda "One Health" - che comprenda nelle sue analisi e conseguenti azioni l'essere umano e il tutto il pianeta in cui vive, tutti i suoi ambienti naturali e le altre forme di vita che lo abitano.

Dobbiamo sempre aver presente che tutto quello che facciamo ha a che fare sulla nostra salute.

Qual è il messaggio chiave che vuole lasciare a chi legge questo libro?

Il messaggio che vorrei emergesse dalla lettura di questo volume è che la prevenzione, attuata in tutti i modi possibili, è la **via migliore per garantire la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale.**



Il SSN è un bene straordinario che ha senz'altro bisogno di miglioramenti ma che non deve mai essere dato per scontato.

È un'istituzione fondamentale.

Solo pochi di noi, senza il Servizio Sanitario Nazionale - situazione che, forse ce lo dimentichiamo, era una realtà ancora 45 anni fa, avrebbero le

risorse necessarie per curare ogni anno un tumore, per pagare un intervento cardiocirurgico o neurochirurgico o un trapianto d'organo.

Quindi facciamo tutto quello che possiamo per la nostra salute e per quella del Servizio Sanitario Nazionale.

Estratto dal volume, Prevenzione è rivoluzione.

“Tutti lo diciamo e lo ripetiamo: senza salute non c'è vita piena, poi invece ci comportiamo come se la salute non richiedesse attenzione e comportamenti razionali.

Il modello sanitario «Una salute» (One Health), lanciato dall'Organizzazione mondiale della sanità, si basa su una visione di globalità degli esseri viventi che include sia gli esseri umani sia gli animali che vivono il nostro pianeta, un pianeta in cui acqua, aria, suolo e vegetazione intrecciano le loro caratteristiche insieme ai servizi sanitari e sociali. È la somma di tutti questi

fattori che genera lo stato di salute nel mondo, nei continenti, nei singoli paesi e nelle comunità locali.

Sappiamo che i determinanti socioeconomici – come povertà e istruzione – possono essere fattori di rischio per la salute, come molte abitudini di vita e la presenza nell'ambiente di contaminanti tossici.

Questi e altri fattori condizionano il nostro stato di salute e l'insorgenza, o meno, di malattie acute e croniche: dalle infezioni alle malattie non trasmissibili (inclusi i tumori).

Con il tempo e con gli straordinari progressi della medicina, la cultura si è orientata prevalentemente verso la cura delle malattie e l'assistenza ai malati, sviluppando diagnosi, terapie e riabilitazione.

Ciò ha portato alla nascita di un grande mercato: il mercato della salute. Come per gli altri mercati anch'esso persegue lo stesso fine: l'aumento del volume d'affari attraverso la crescente medicalizzazione della società.

Test diagnostici, farmaci, integratori alimentari, dispositivi medici tendono ad aumentare in termini sia di quantità sia di costi, spesso senza recare contributi significativi alla salute.

In particolare, nel nostro paese, grazie al Servizio Sanitario Nazionale, il mercato della medicina può contare su un meccanismo viziato perché chi paga (lo Stato) non sceglie e non utilizza i prodotti che acquista; chi sceglie i prodotti (il medico) non li paga e non li utilizza; e, infine, chi utilizza i prodotti (l'ammalato) non li sceglie e non li paga.

Questo grande mercato che globalmente assomma a varie centinaia di miliardi di euro per spese pubbliche e private è riuscito a mascherare la sua irrazionalità. Non è infatti logico spendere risorse umane ed economiche per curare malattie che sono in definitiva evitabili (lo si ripeterà più volte nel corso dei vari capitoli).

*Di fatto più del 50 per cento delle malattie croniche, come diabete tipo 2, insufficienza cardiaca, polmonare e renale, ictus e infarto cardiaco, può essere prevenuto; più del 50 per cento dei tumori è evitabile, e, nonostante ciò, ogni anno muoiono in Italia circa 180.000 persone per tumore. Quello che si deve fare per evitare malattie e tumori ha un nome ben preciso che non si pronuncia mai abbastanza in medicina: **prevenzione**».*

La prevenzione deve essere il risultato di una rivoluzione culturale in cui si realizzi la convinzione che molte delle malattie che aumentano la mortalità sono evitabili agendo fundamentalmente in due direzioni che devono poi convergere: le decisioni personali e quelle delle istituzioni locali, regionali, nazionali e internazionali.

Le decisioni dei singoli cittadini devono essere il risultato di un cambiamento personalizzato delle cattive abitudini di vita. Tutti noi possiamo migliorare i nostri atteggiamenti tenendo presente che ***la salute non è solo un diritto, ma anche un dovere.***



Attuare buone abitudini di vita è un «sano egoismo» perché evitiamo nel tempo malattie che cambiano significativamente la nostra vita, accorciandola e rendendola piena di sofferenze con limitazione della nostra libertà d'azione.

Avere malattie evitabili reca inutili disagi e sofferenza ai nostri familiari e a chi ci sta vicino.

Non solo, l'eccesso di malattie rende più difficile lo sviluppo economico di una comunità e di un intero paese. Infine, le buone abitudini di vita, evitando malattie, sono un atto di solidarietà perché permettono al Servizio sanitario nazionale di utilizzare meglio, a vantaggio di tutti, le risorse disponibili.

D'altra parte, un Servizio più sostenibile e più efficiente migliora le condizioni di salute di tutta la comunità.

Le decisioni delle istituzioni sono molteplici e sempre modificabili e migliorabili. Devono anzitutto sostenere e incentivare le decisioni personali migliorando leggi e regolamenti che permettano l'adozione di buone abitudini di vita.

Devono modificare tutto ciò che può migliorare i determinanti socioeconomici ricordando che povertà e scarsa scolarità sono i più importanti fattori di rischio per la salute.

Se la prevenzione deve essere una rivoluzione culturale, le scuole di tutti i gradi e specializzazione sono un elemento essenziale per cui bisogna creare figure professionali competenti e dedicate a questo fine.

In particolare, le scuole di medicina e delle loro specializzazioni devono avere come centro dell'attenzione la prevenzione.

Molte delle decisioni che le istituzioni devono prendere a vari livelli sono impopolari perché toccano convinzioni culturali e interessi economici difficili da cambiare.

Non si deve dimenticare che l'enorme mercato della medicina non può avere una tendenza a diminuire perché ogni mercato tende naturalmente ad aumentare le sue dimensioni.

La prevenzione, dunque, entra in conflitto con il mercato perché può ridimensionarlo riducendo la possibilità che si manifestino alcune malattie, appunto evitabili, e determinando allo stesso tempo un grande beneficio per il Servizio sanitario nazionale che diventerebbe più sostenibile.

Servizio Sanitario Nazionale che, non dimentichiamo, è un grande «bene» che dobbiamo poter assicurare anche ai nostri figli e nipoti.

Comitato di redazione Assilt