

Incontriamo i cittadini per parlare di salute e promuovere stili di vita salutari.

Oggi più che mai prevenzione e promozione della salute concorrono alla sostenibilità del sistema sanitario nazionale, fortemente condizionata dal peso crescente delle malattie croniche e della disabilità. Promuovere la salute significa contribuire a costruire politiche pubbliche per tutelarla, creare ambienti capaci di offrire sostegno, rafforzare le azioni della comunità, sviluppare le capacità personali, riorientare i servizi sanitari. La centralità dello stile di vita nel determinare lo stato di salute e il benessere della persona è una delle più importanti acquisizioni del moderno approccio alla promozione della salute. Di questo devono tenere conto ricerca, programmi di educazione e azioni nelle comunità, con un'assunzione di responsabilità che travalica il settore prettamente sanitario e necessita di integrazioni e sinergie con il più ampio contesto sociale possibile.

La percezione del rischio è un fattore di importanza pari al rischio stesso per la promozione della salute; tuttavia, ogni intervento educativo è di fatto ancora fortemente condizionato dalle diseguaglianze socia-

li, in particolare per quanto attiene l'accesso ai servizi e all'informazione stessa, da differenze di età e di genere. Per questo individuare e raggiungere con una comunicazione mirata ed efficace le persone e i gruppi a maggior rischio, non può prescindere da rilevazioni epidemiologiche e attività di ricerca e studio dedicate e finalizzate. Il Medico di medicina generale è presente in modo capillare sul territorio, interagisce quotidianamente e con continuità life long, in un rapporto fiduciario, con le persone e proprio per queste peculiarità professionali racchiude in sé importanti potenzialità per il raggiungimento e mantenimento di stili di vita salutari.

Prevenire e cambiare i comportamenti nocivi che costituiscono i principali fattori di rischio per le malattie non trasmissibili più comuni, di grande importanza epidemiologica e di forte impatto sulla sanità pubblica è possibile, promuovendo scelte salutari immediate e stili di vita sani: smettere di fumare, seguire un'alimentazione corretta, limitare il consumo di alcol e svolgere attività fisica regolare. Il

VISITIAMO LA TUA CITTÀ

counselling sullo stile di vita, incentrato su intervento breve e colloquio motivazionale, rappresenta il punto di incontro ottimale tra la nostra idea di salute e il desiderio di benessere del cittadino.

Nonostante evidenze scientifiche e programmi ideati a vari livelli spingano a seguire uno stile di vita fisicamente attivo, al giorno d'oggi solo una minoranza della popolazione italiana svolge regolarmente attività fisica. La mancanza di tempo e la scarsa conoscenza o la sottovalutazione dei benefici diretti e indiretti dell'attività fisica sulla salute, spiegano, in parte, la difficoltà nel portare la popolazione ad abbandonare uno stile di vita prettamente sedentario. Simg sta sviluppando una "rete di collegamento" fra Medici di medicina generale (Mmg) e centri sportivi per la gestione integrata del flusso di prescrizione (da parte del Medico) e di erogazione (da parte del centro sportivo) di esercizio fisico a fini terapeutici e/o di prevenzione per determinate patologie. Obiettivo dell'iniziativa è promuovere l'attività fisica in sicurezza, su prescrizione del Mmg, con la supervisione di professionisti specificamente formati e in strutture adeguate, secondo appositi protocolli: in un secondo tem-

do tempo, rilevare i benefici oggettivi e soggettivi di salute in rapporto all'esercizio fisico qualitativamente e quantitativamente svolto, con particolare attenzione alle indicazioni cliniche e alle differenze di età e genere.

Uno stile di vita sano ed equilibrato è la miglior prevenzione possibile. "Visitiamo la tua città" è l'evento promosso da Simg con il contributo incondizionato di DOC Generici.

Con "Visitiamo la tua città" i medici di famiglia S.I.M.G. scendono in piazza per fornire consigli e informazioni su come adottare uno stile di vita sano.



SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE