

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA OSPEDALI RIUNITI DI TRIESTE / AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N.1 TRIESTINA / AIOP

L'INSERTO DEDICATO ALLA SANITÀ TRIESTINA È IN EDICOLA OGNI PRIMO GIOVEDÌ DEL MESE

POTETE SCRIVERE A: E mail: redazione@ass1.sanita.fvg.it - Redazione sanità Ufficio Programmazione Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina Via Guglielmo de Pastrovich 1 34100 Trieste

ASS1/DIPENDENZE

Al via il mese della prevenzione alcolologica

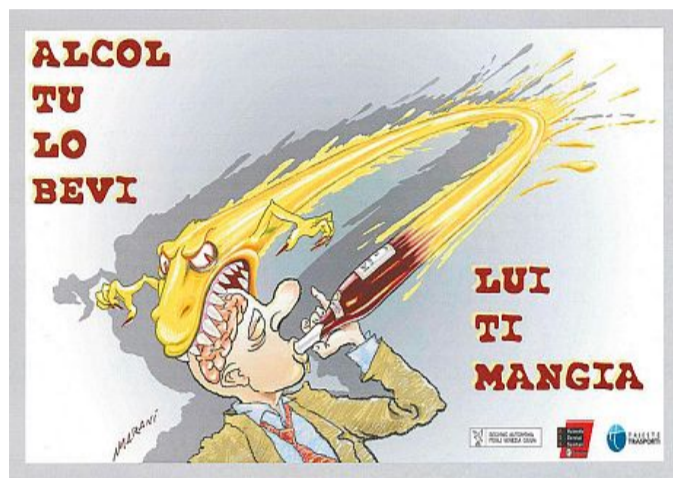
Eventi, dibattiti e manifestazioni sportive per lanciare un importante messaggio: il bere danneggia la salute

Al via sabato 5 aprile il "Mese della prevenzione alcolologica", trenta giorni dedicati dall'Azienda per i Servizi Sanitari, grazie all'organizzazione della Struttura Complessa Dipendenze Legali in collaborazione con le Associazioni di volontariato, ad informare le persone sui danni dovuti all'assunzione di alcolici. Un evento che si ripete ogni anno, il cui programma completo è pubblicato qui a fianco, e che attraverso lo sport, momenti culturali e occasioni di incontro tra cittadini permette di far passare un importante messaggio: le abitudini di assunzione di alcolici consolidate nella nostra cultura non sono sane per l'organismo, e rischiano di causare gravi danni. Quest'anno gli eventi in calendario, che si protraggono oltre il "mese di prevenzione", mirano a focalizzare l'attenzione su progetti di prevenzione e riabilitazione attivi sul territorio rivolti a fasce d'età e problematiche diverse della popolazione.

L'ALCOL: ETICAMENTE NON PRESCRIVIBILE – Un messaggio dedicato ai medici dai medici: l'alcol non è "eticamente prescrivibile", perché le conseguenze per la salute sono pericolose. Detto in "termini medici", infatti, l'alcol è una sostanza tossica, cancerogena, psicotropa, induce dipendenza, immunosoppressiva, teratogena, calorica e al tempo stesso "anti nutriente". L'obiettivo del Mese della prevenzione è quello di divulgare questi elementi, rendendoli semplici e disponibili a tutte le persone.

COSA CAUSA L'ALCOL – In Europa, i disturbi legati all'uso dell'alcol risultano essere il terzo fattore di rischio per malattia o morte prematura. Un giovane su 4 muore a causa dell'alcol. Oltre a essere una droga in grado di indurre dipendenza, causa 200 diverse malattie.

I DATI SUL CONSUMO – In Europa l'alcol è la prima causa di morte tra i giovani compresi tra i 15 e i 29 anni. Il 28% dei consumatori di alcolici in Friuli Venezia Giulia è ad alto rischio salute: il dato, nella nostra regione, è superiore dell'1%



Studio pubblicato su "Lancet": alcol più dannoso delle droghe

Una particolare classifica, uno studio inglese, e un risultato eclatante. Secondo gli esperti e sulla base di una graduatoria redatta e pubblicata da una delle più autorevoli riviste scientifiche inglesi di medicina, The Lancet, l'alcol risulta più dannoso, a livello sociale e sanitario, di qualsiasi altra droga, comprese tutte quelle illegali. Nella speciale "classifica" dei potenziali danni causati dalle droghe legali o illegali, i ricercatori hanno incluso sia i danni per la salute di chi assume le sostanze, sia i costi sociali e sanitari, fino a tenere conto della criminalità connessa con l'assunzione e la diffusione delle sostanze considerate, tutte,

droghe. I risultati sono eclatanti: l'assunzione di alcol figura sempre al primo posto, sia per quanto riguarda i danni alla salute che i costi e i danni alla società, con un "indice di pericolosità", redatto dagli scienziati, di 72/100: per avere un termine di paragone, il danno dell'eroina, secondo in questa speciale graduatoria, raggiunge un livello di rischio di 55/100, mentre al terzo posto si trova l'assunzione di cocaina, con un indice di 54/100. La pericolosità dell'alcol supera quella di tutte le altre droghe per costo sociale e sanitario, ed è elevata anche dal punto di vista del costo in termini di salute personale.

rispetto alla media nazionale, che si assesta sul 27%. Sono considerati ad alto rischio il 35% dei bevitori compresi nella fascia d'età tra i 18 e i 24 anni, e il 22% dei bevitori tra i 25 e i 34 anni. Il Friuli Venezia Giulia è, in Italia, una delle regioni più a rischio per quantità di bevitori. Sul territorio regionale, sulla base delle ricerche effettuate, emerge che solo il 3% dei consumatori a rischio ha ricevuto dal medico il consiglio di bere di meno.

PUBBLICITÀ, PRODOTTI E

STILE DI BEVUTE – Gli operatori del Dipartimento delle Dipendenze confermano un trend europeo sempre più evidente, in particolare tra i giovani: cambiano le abitudini del bere, cambia la socialità del bere, ed entrambi questi fenomeni sono sostenuti dall'immissione sul mercato di nuove bevande alcoliche e di nuove forme, dirette o indirette, di pubblicità. Grazie alla pubblicità, infatti, il "tradizionale senso del bere" è stato trasformato in un valore dedicato alle giovani generazioni,

giovani consumatori che hanno a disposizione una vasta gamma di nuovi prodotti, con fascino estetico, gusti innovativi e simbolici. Un dato su tutti: dal 2007 al 2010, in Europa, gli investimenti pubblicitari per bevande alcoliche sono praticamente raddoppiati, passando da 169 milioni di euro a 309 milioni di euro.

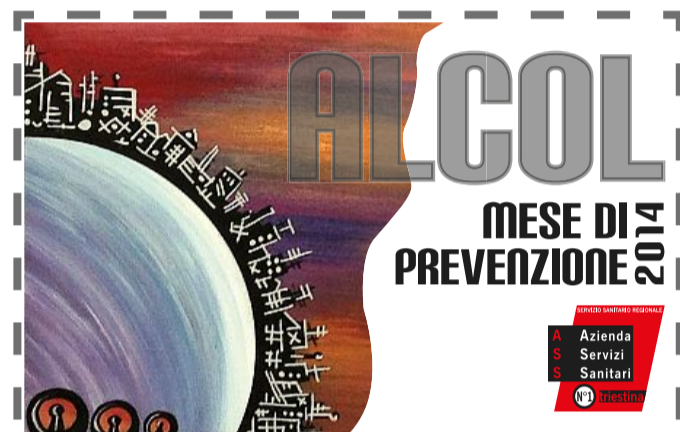
EFFETTI SUL CERVELLO – I giovani che bevono sono a rischio: gli studi dimostrano, infatti, che avranno, in media, da adulti e anziani, il 10% in meno di memoria e capacità cognitiva rispetto ai coetanei che da giovani sono rimasti astemi. Dai 12 ai 21 anni, infatti, un ampio rimodellamento fisiologico conduce il cervello da una modalità di ragionamento impulsiva ed emozionale a una razionale. Bere alcol in questa delicata fase, interferisce con tali processi, bloccando lo sviluppo del cervello verso lo stato cognitivo dell'adulto. E il bere dei giovani spegne la memoria.

EFFETTI SULLA GUIDA – È noto che bere e guidare non vanno d'accordo. Ma i numeri esprimono meglio questo concetto: nel 2011 ogni giorno 4 morti, 320 feriti e 225 incidenti evitabili sono stati attribuiti alla guida in stato di ebbrezza. In Italia, il 37% degli incidenti è causato dall'alcol, con un costo economico, sanitario e sociale stimato in 30 miliardi di euro, perché ogni anno duemila persone muoiono in incidenti nei quali un guidatore aveva bevuto. Le buone pratiche hanno permesso di ridurre questa incidenza (-45% in dieci anni, dal 2001 al 2011), ma la sorveglianza e i messaggi devono essere continuamente reiterati e ripetuti ai nuovi guidatori. Le nuove norme del codice della strada aiutano in questo processo: nel 2013, a Trieste, oltre 500 guidatori sono stati sanzionati sulla base dell'articolo 186 del codice della strada.

LE REGOLE DA RISPETTARE IN TEMA DI ALCOL – Le regole, quelle delle buone pratiche, sono molto semplici da seguire: niente alcol fino ai 18 anni, 1 unità di alcol per la fascia d'età tra i 18 e i

20 anni, e per la popolazione over 65 anni. Tra i 20 e i 65 anni alle donne è concessa 1 unità di alcol giornaliera, e agli uomini due unità. Bere durante la gravidanza è considerato un comportamento a rischio. Ma a quanto "ammonta" una unità

alcolica? Si tratta del valore in peso (12 grammi per ogni Unità alcolica) di etanolo, pari a un bicchiere da 125 ml (ovvero, piccolo) di vino di moderata gradazione, una lattina di birra (330 ml) o 80 ml di un aperitivo alcolico.



CALENDARIO

- 5 aprile ore 20.30, 6 aprile ore 17.30**
Teatro dei Salesiani, via dell'Istria 53
Amor un sgraffo per el cuor
Compagnia teatrale dell'As.Tr.A "Noi e po bon"
Testi e regia di Giorgio Fortuna
- 7, 8 e 9 aprile**
Casa della musica e Sala Torchio, via Capitelli 2 e 3
Mostra "In-itinere", le associazioni si presentano
A.C.A.T., As.Tr.A, Hyperion e ASS 1 Triestina
Inaugurazione 7 aprile, ore 18
- dal 10 al 17 aprile**
Casa della musica, via Capitelli, 2
"Rinascita", mostra fotografica e di disegni
Associazione Hyperion
- 12 aprile, dalle 9 alle 12.30**
Spazio Villas, via de Pastrovich 5
"L'alcolismo tra passato e futuro", tavola rotonda
Associazione Hyperion, Ass 1 Triestina
- 12 aprile, ore 17**
Teatro Parrocchiale, via Don Sturzo 2
Festa dei diplomi. Associazione AS.Tr.A
- dall'8 al 14 maggio**
Sala Veruda, Piazza Piccola 2
Mostra di pittura "Metamorfofi"
Duemilauno - Agenzia Sociale, ASS 1 Triestina
Inaugurazione 8 maggio, ore 17
In collaborazione di "Progetto Ben-Essere Donna" di Androna degli Orti e "La Viola nel piatto"
Visita guidata con gli artisti, 11 maggio dalle 9 alle 12
- 9 maggio, dalle 17 alle 19**
Sala Veruda, Piazza Piccola 2
Informazioni sulla rete alcolologica a Trieste
A.C.A.T., As.Tr.A, Hyperion, ASS 1 Triestina
- 12 maggio, dalle 13 alle 19**
Punto informativo in Piazza della Borsa
Guida sicura
Polizia municipale, A.C.I
- 12 maggio, dalle 17 alle 19**
Sala Veruda, Piazza Piccola 2
Filmati e materiali informativi
Guida sicura
ASS 1 Triestina
- 13 maggio, dalle 17 alle 19**
Sala Veruda, Piazza Piccola 2
Mode & stili di consumo giovanili
As.Tr.A, ASS 1 Triestina
- 14 maggio, dalle 17 alle 19**
Sala Veruda, Piazza Piccola 2
La parola allo sport: il basket triestino
Incontro con Stefano Attrua, Davide Cantarello, Rich Laurel, Bogdan Tanjevic
- 14 maggio, dalle 16.30 alle 18.30**
Campo sportivo di Borgo San Sergio
Torneo di calcio giovanile "XI" memorial Serena Palma
Hyperion, ASS 1 Triestina. Seguirà rinfresco
- 15 maggio, ore 10**
Ristorante Porto San Rocco, Muggia
7° concorso "Un cocktail per la salute"
I.A.L. Scuola Alberghiera di Trieste, Associazione Italiana Barman e Sostenitori, ASS 1 Triestina
- 16 maggio, ore 16. 17 e 18 maggio, ore 9**
Campo sportivo di via Soncini
Un calcio per la salute
Seconda edizione del torneo calcistico Polisportiva Fuoricentro, Duemilauno - Agenzia Sociale, ASS 1 Triestina

SALUS/PER GLI SPORTIVI

Nuovi certificati medici

Nuove regole sono state introdotte recentemente dall'amministrazione regionale, relative all'erogazione delle prestazioni medico-sportive. Tra queste, vi è la norma che stabilisce che gli atleti minorenni siano esenti dal pagamento delle visite per i certificati di idoneità all'attività agonistica, mentre le prestazioni per i maggiorenni sono a loro totale carico. In base ai protocolli "Cocis" e a successive indicazioni, tra le novità vi è anche l'esecuzione dell'elettrocardiogramma al cicloergometro (che manda in soffitta il "classico" step-test) per gli atleti "over 40" almeno una volta ogni due anni.

L'Ambulatorio di Medicina dello sport della Casa di Cura Salus cerca di rispondere alle nuove direttive proponendo offerte diversificate e convenzioni con le Società sportive, nell'ottica di venire incontro agli atleti e alle loro famiglie, dando al tempo stesso priorità alla tutela della salute e alla sicurezza degli sportivi. La Salus, inoltre, eroga anche i certificati di idoneità per attività sportiva non agonistica o per attività ludico-addestrative, comprensivo dell'esecuzione dell'elettrocardiogramma. Per ulteriori informazioni e per appuntamenti telefonare allo 040 3171217 da lunedì a venerdì in orario 14.30-19.00.

PINETA DEL CARSO/RIABILITAZIONE

Idrokinesiterapia, rieducare al movimento in acqua

Da secoli l'acqua ha favorito processi di guarigione per le proprietà chimiche e fisiche ad essa legate, e anche oggi è un valido alleato per favorire la riabilitazione in tempi brevi, grazie alle moderne tecniche di idroterapia. Questo tipo di cura riveste un ruolo importante anche nei trattamenti conservativi e come prevenzione: va eseguita da fisioterapisti qualificati e in strutture idonee, come ad esempio la Casa di Cura Pineta del Carso ad Aurisina, o la piscina Acquamarina di Trieste. I benefici dell'idroterapia derivano dal fatto stesso di muoversi in acqua: "L'acqua alta - spiega Nadia Foschiatti, Responsabile del Servizio di Fisioterapia della Pineta del Carso - per sua caratteristica annulla quasi

tutti gli effetti della gravità, e questo ha degli effetti importanti: le catene muscolari responsabili di un problema si "mostrano" più facilmente". Le caratteristiche fisiche dell'acqua - la spinta idrostatica, la viscosità, la temperatura - creano quindi un ambiente ideale per rendere efficace l'idroterapia: è possibile eseguire in acqua attività che risulterebbero difficoltose in palestra, e questa tipologia di riabilitazione è complementare a tutte le tecniche riabilitative a disposizione del terapista. "L'acqua - spiega ancora Nadia Foschiatti - è utile nel recupero post-operatorio per interventi alla spalla (lesioni di cuffia, instabilità, frattura), al ginocchio e alla caviglia (legamenti, meniscecchie, protesi, lesioni tendi-

nee, distorsioni), nelle lesioni muscolari e per le patologie della colonna vertebrale (ernia discale, lombalgia cronica). Non va tuttavia dimenticato che ci sono dei limiti clinici ed emotivi, come la paura delle persone a immergersi: per alcune patologie risulta quindi una tecnica ottimale, per altre può dare supporto". Creare protocolli personalizzati, coinvolgendo il medico specialista, permette di velocizzare il recupero con una combinazione di esercizi in "acqua e secco". Ogni gesto eseguito in acqua è un'esperienza globale, sensoriale-motoria e cognitiva, e permette al paziente di sperimentare una motricità meno dolorosa e costruttiva, che velocizza i processi di guarigione. "Gli obiettivi che orienta-

no il paziente verso un trattamento in acqua sono numerosi - spiega ancora Nadia Foschiatti - in primo luogo, vi è l'obiettivo di favorire il recupero del movimento e della forza: la spinta aiuta e facilita il movimento, la resistenza dell'acqua lo potenzia. Ancora, si può ottenere la riduzione del dolore e delle contratture, obiettivo che si ottiene mantenendo la temperatura dell'acqua a 33° e con il massaggio su tutte le parti immerse. Questo tipo di terapia, inoltre, favorisce il riequilibrio posturale e la coordinazione: il sistema corpo è costantemente stimolato e spinto al recupero dell'equilibrio; infine, non è da trascurare la motivazione psicologica, grazie alla ripresa precoce delle attività".