

Lavorare assieme per sconfiggere il sovrappeso

Lavoro di squadra per aiutare le persone a migliorare la propria dieta

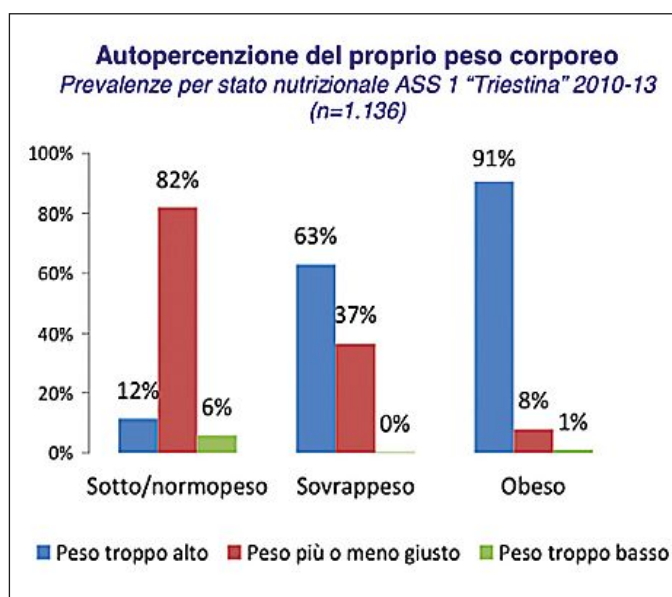
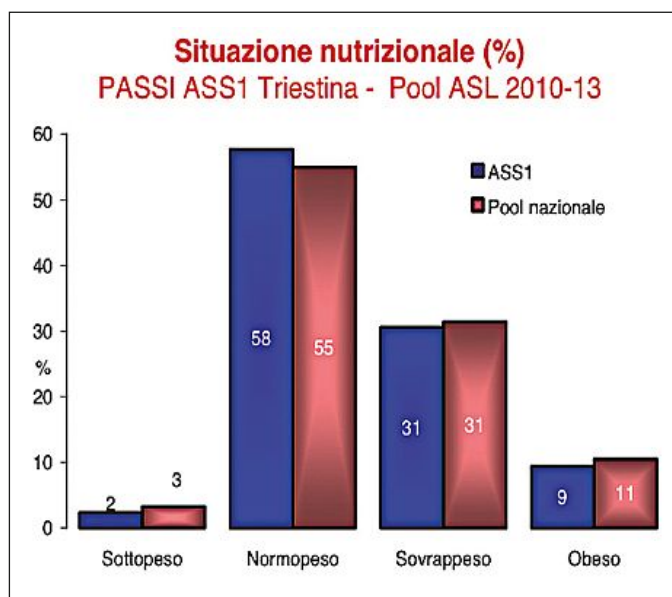
Un'alimentazione scorretta e l'eccesso di peso corporeo sono due dei fattori di rischio che più incidono sulla salute pubblica ma sui quali, allo stesso tempo, si può maggiormente intervenire.

L'Azienda per i Servizi Sanitari n°1 Triestina ha reso noti i risultati relativi al periodo 2010-2013 dell'indagine PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), condotta per valutare abitudini e stili di vita nella popolazione adulta della provincia di Trieste.

Ne è emerso un quadro in linea con la media nazionale, ma in cui ci sono ancora margini di miglioramento molto ampi.

L'eccesso ponderale, cioè il fatto di essere in sovrappeso o obesi, è una delle prime cause per l'insorgere di malattie croniche. Lo studio ha evidenziato come quasi il 40% della popolazione adulta abbia un Indice di Massa Corporea (IMC) che li colloca nella fascia del sovrappeso (31%) o in quella dell'obesità (9%).

L'Indice di Massa Corporea è un semplice strumento che permette di avere indicazioni sullo stato nutrizionale delle persone. Viene calcolato dividendo il peso, espresso in kg, per la statura, espressa in metri, elevata al quadrato [$IMC = \text{peso (kg)} / \text{statura (m)}^2$], le persone vengono quindi classificate in quattro categorie: sottopeso ($IMC < 18,5$), normopeso ($IMC: 18,5-24,9$), sovrappeso ($IMC: 25,0-29,9$) e obeso ($IMC \geq 30$). I dati raccolti mostrano che la condizione di eccesso ponderale aumenta con l'età, è più frequente negli uomini, tra le persone con livelli di istruzione più bassi e tra quelle economicamente svantaggiate.

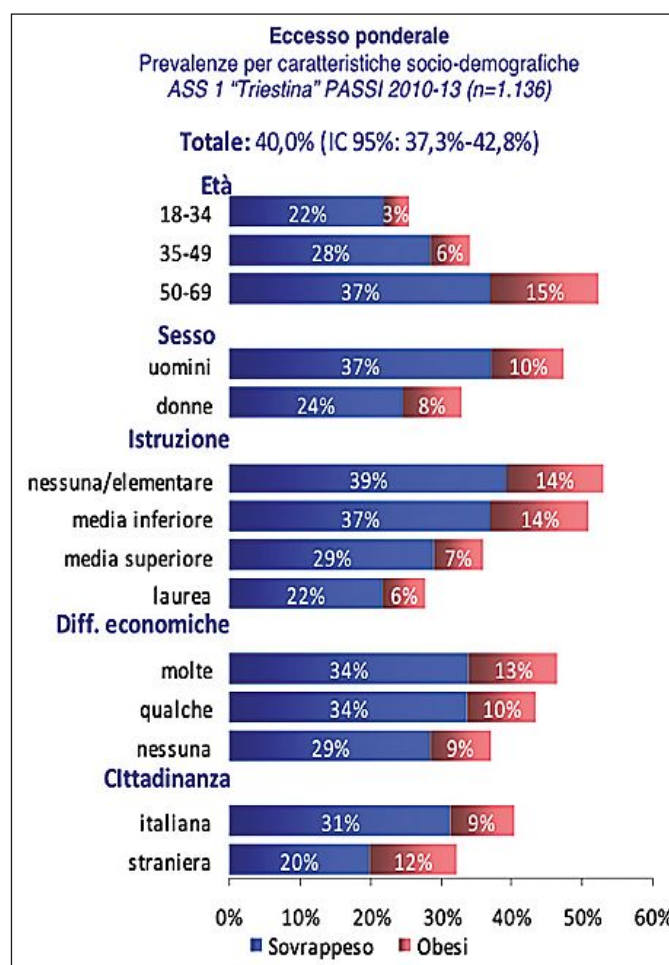
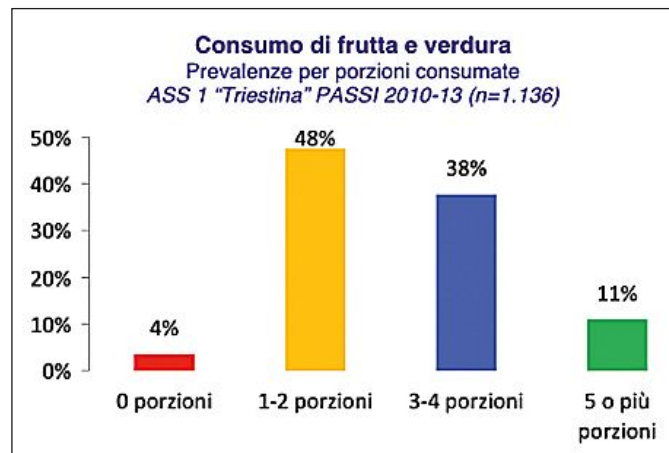


Non solo, ma tra chi viene classificato come obeso l'8% ritiene che il proprio peso sia più o meno corretto, questa errata percezione sale a circa il 30% fra chi è sovrappeso. Queste persone sottovalutano la propria condizione e, di conseguenza, il rischio che questa comporta per la salute. Anche le abitudini alimentari possono essere migliorate, infatti solo l'11% della popolazione assume quotidianamente

le cinque porzioni di frutta e verdura che vengono raccomandate per una corretta alimentazione e per contrastare l'insorgenza di neoplasie, mentre il 48% si ferma a 1 o 2 porzioni al giorno. L'ASS 1 è quindi impegnata nel diffondere nella popolazione la consapevolezza di quanto una corretta alimentazione e un'attività fisica costante e regolare possano migliorare le condizioni di

salute riducendo il rischio di malattie croniche, uno sforzo nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante e in cui risulta fondamentale il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Gene-

rale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito e a poterlo indirizzare verso un corretto programma di dieta e allenamento.



ASS1 / INIZIATIVE

Elaborazione del lutto, incontri di Auto Mutuo Aiuto

Continua l'importante iniziativa promossa dal Servizio abilitazione e residenze del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda Sanitaria, in collaborazione con l'associazione Forma Mentis, sul tema dell'elaborazione del lutto.

Si tratta di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, che si riunisce a Trieste ogni giovedì, dalle 17.30 alle 19.00 nel Padiglione M del comprensorio di San Giovanni (stessa palazzina della palestra Emme Gym) di fronte al bar "Il posto delle fragole", raggiungibile con l'autobus numero 12. Parcheggio libero per le autovetture. Gli incontri sono gratuiti e aperti a tutte le persone che hanno subito un lutto e hanno bisogno di una mano per riprendere a vivere. Un luogo protetto dove potersi confrontare con chi ha provato il dolore della perdita, senza giudizio, in libertà e nel rispetto reciproco. Per informazioni telefonare dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 al numero 338-1757823 oppure scrivere a dariacozzi@gmail.com.

SALUS / MEDICINA DELLO SPORT

Le novità sulle visite sportive

A pochi mesi dalle modifiche introdotte con la regolamentazione delle visite atte a certificare l'idoneità alla pratica sportiva, arrivano nuove direttive definite con specifiche Linee Guida ministeriali che, subito dopo la registrazione alla Corte dei Conti, saranno pubblicate sulla Gazzetta Ufficiale. Le regole in vigore già stabilivano che gli atleti minorenni fossero esenti dal pagamento delle visite per i certificati di idoneità all'attività sportiva agonistica, mentre le prestazioni per i maggiorenni erano e sono a totale loro carico. In base ai protocolli di Cardiologia dello Sport e a successive indicazioni, è stato recentemente introdotto il test da sforzo al cicloergometro (al posto dello step test) per gli atleti "over 40", esame che viene proposto anche in caso

di motivate necessità cliniche assieme all'elettrocardiografia dinamica e all'ecocardiografia. Ora, oltre alla definizione dettagliata dell'attività sportiva non agonistica e la specifica di tutti i Medici autorizzati all'erogazione del relativo certificato di idoneità, si elencano gli esami da eseguire: anamnesi ed esame obiettivo completo di misurazione della pressione arteriosa e un elettrocardiogramma a riposo. Per gli "over 60" e nelle persone, anche di minore età ma con elevati fattori di rischio cardiovascolare o in presenza di patologie croniche conclamate, è richiesto un elettrocardiogramma a riposo annuale. Resta facoltà del medico certificatore la possibilità di eseguire ulteriori esami in caso di sospetti diagnostici. Le nuove Linee Guida prevedono inoltre l'obbligo di esecuzione dell'elettrocardiogramma a riposo anche nei bambini, preferibilmente nel corso della prima visita per la certificazione. L'Ambulatorio di Medicina dello Sport della Salus cerca di rispondere alle nuove direttive proponendo offerte e convenzioni con le Società Sportive, nell'ottica di favorire gli atleti e le loro famiglie, dando al tempo stesso priorità alla tutela della salute e della sicurezza degli sportivi. Alla Salus si effettuano anche le visite mediche volte al rilascio dei certificati di idoneità non agonistica o per attività ludico-addestrative, comprensivo dell'esecuzione dell'elettrocardiogramma, così come tutti gli esami clinici e strumentali per necessità terapeutiche o richiesti dalla specifica disciplina sportiva.

bligo di esecuzione dell'elettrocardiogramma a riposo anche nei bambini, preferibilmente nel corso della prima visita per la certificazione. L'Ambulatorio di Medicina dello Sport della Salus cerca di rispondere alle nuove direttive proponendo offerte e convenzioni con le Società Sportive, nell'ottica di favorire gli atleti e le loro famiglie, dando al tempo stesso priorità alla tutela della salute e della sicurezza degli sportivi. Alla Salus si effettuano anche le visite mediche volte al rilascio dei certificati di idoneità non agonistica o per attività ludico-addestrative, comprensivo dell'esecuzione dell'elettrocardiogramma, così come tutti gli esami clinici e strumentali per necessità terapeutiche o richiesti dalla specifica disciplina sportiva.

IGEA / NUOVE INIZIATIVE

RSA IGEA: nasce il nuovo "nucleo specializzato"

Dopo un lungo iter culminato nel mese di maggio 2014 con l'Autorizzazione/Accreditamento definitivo e a pieno titolo (caso unico tra le Residenze Sanitarie Assistenziali della regione), la RSA Igea S.r.l. - la più grande del Friuli Venezia Giulia, con i suoi 84 posti letto - si appresta ad attivare, dal mese di ottobre 2014, un nuovo "nucleo specializzato in regime privatistico" che permette di assegnare 7 posti letto "a tutti quei degenti che per le loro specifiche caratteristiche psico-fisiche e talora per il contesto di vita, non trovano risposte adeguate



Assistenza Personalizzata. Per fare un esempio, possono essere accolti nel nucleo specializzato in regime privatistico tutti gli ospiti che non possono caricare sugli arti inferiori (es. post frattura bacino) o immobilizzati da fratture agli arti superiori, chi necessita di riabilitazione estensiva post-ricovero convenzionato, pazienti con deficit cognitivi importanti, ma anche pazienti in stato di coma purché stabilizzati. Per maggiori informazioni si può contattare la struttura in orario ufficio allo 040/630100 o via mail info@rsaigea.it.

Assistenza Personalizzata. Per fare un esempio, possono essere accolti nel nucleo specializzato in regime privatistico tutti gli ospiti che non possono caricare sugli arti inferiori (es. post frattura bacino) o immobilizzati da fratture agli arti superiori, chi necessita di riabilitazione estensiva post-ricovero convenzionato, pazienti con deficit cognitivi importanti, ma anche pazienti in stato di coma purché stabilizzati. Per maggiori informazioni si può contattare la struttura in orario ufficio allo 040/630100 o via mail info@rsaigea.it.

ANALISI DELLA SITUAZIONE NUTRIZIONALE A TRIESTE

Lavorare assieme per sconfiggere il sovrappeso

Lavoro di squadra per aiutare le persone a migliorare la propria dieta

Un'alimentazione scorretta e l'eccesso di peso corporeo sono due dei fattori di rischio che più incidono sulla salute pubblica ma sui quali, allo stesso tempo, si può maggiormente intervenire.

L'Azienda per i Servizi Sanitari n°1 Triestina ha reso noti i risultati relativi al periodo 2010-2013 dell'indagine PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), condotta per valutare abitudini e stili di vita nella popolazione adulta della provincia di Trieste.

Ne è emerso un quadro in linea con la media nazionale, ma in cui ci sono ancora margini di miglioramento molto ampi.

L'eccesso ponderale, cioè il fatto di essere in sovrappeso o obesi, è una delle prime cause per l'insorgere di malattie croniche. Lo studio ha evidenziato come quasi il 40% della popolazione adulta abbia un Indice di Massa Corporea (IMC) che li colloca nella fascia del sovrappeso (31%) o in quella dell'obesità (9%).

L'Indice di Massa Corporea è un semplice strumento che permette di avere indicazioni sullo stato nutrizionale delle persone. Viene calcolato dividendo il peso, espresso in kg, per la statura, espressa in metri, elevata al quadrato [IMC= peso (kg)/statura(m)²], le persone vengono quindi classificate in quattro categorie: sottopeso (IMC <18,5), normopeso (IMC: 18,5-24,9), sovrappeso (IMC: 25,0- 29,9) e obeso (IMC ≥ 30). I dati raccolti mostrano che la condizione di eccesso ponderale aumenta con l'età, è più frequente negli uomini, tra le persone con livelli di istruzione più bassi e tra quelle economicamente svantaggiate.

salute riducendo il rischio di malattie croniche, uno sforzo nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante e in cui risulta fondamentale il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito e a poterlo indirizzare verso un corretto programma di dieta e allenamento.

Non solo, ma tra chi viene classificato come obeso l'8% ritiene che il proprio peso sia più o meno corretto, questa errata percezione sale a circa il 30% fra chi è sovrappeso. Queste persone sottovalutano la propria condizione e, di conseguenza, il rischio che questa comporta per la salute. Anche le abitudini alimentari possono essere migliorate, infatti solo l'11% della popolazione assume quotidianamente

le cinque porzioni di frutta e verdura che vengono raccomandate per una corretta alimentazione e per contrastare l'insorgenza di neoplasie, mentre il 48% si ferma a 1 o 2 porzioni al giorno.

L'Ass1 è quindi impegnata nel diffondere nella popolazione la consapevolezza di quanto una corretta alimentazione e un'attività fisica costante e regolare possano migliorare le condizioni di salute riducendo il rischio di malattie croniche, uno sforzo nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante e in cui risulta fondamentale il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito e a poterlo indirizzare verso un corretto programma di dieta e allenamento.

INIZIATIVE - Elaborazione del lutto, incontri di Auto Mutuo Aiuto

Continua l'importante iniziativa promossa dal Servizio abilitazione e residenze del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda Sanitaria, in collaborazione con l'associazione Forma Mentis, sul tema dell'elaborazione del lutto.

Si tratta di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, che si riunisce a Trieste ogni giovedì, dalle 17.30 alle 19.00 nel Padiglione M del comprensorio di San Giovanni (stessa palazzina della palestra Emme Gym) di fronte al bar "Il posto delle fragole", raggiungibile con l'autobus numero 12. Parcheggio libero per le autovetture. Gli incontri sono gratuiti e aperti a tutte le persone che hanno subito un lutto e hanno bisogno di una mano per riprendere a vivere. Un luogo protetto dove potersi confrontare con chi ha provato il dolore della perdita, senza giudizio, in libertà e nel rispetto reciproco. Per informazioni telefonare dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 al numero 338-1757823 oppure scrivere a dariacozzi@gmail.com.

SALUS / MEDICINA DELLO SPORT - Le novità sulle visite sportive

A pochi mesi dalle modifiche introdotte con la regolamentazione delle visite atte a certificare l'idoneità alla pratica sportiva, arrivano nuove direttive definite con specifiche Linee Guida ministeriali che, subito dopo la registrazione alla Corte dei Conti, saranno pubblicate sulla Gazzetta Ufficiale. Le regole in vigore già stabilivano che gli atleti minorenni fossero esenti dal pagamento delle visite per i certificati di idoneità all'attività sportiva agonistica, mentre le prestazioni per i maggiorenni erano e sono a totale loro carico. In base ai protocolli di Cardiologia dello Sport e a successive indicazioni, è stato recentemente introdotto il test da sforzo al cicloergometro (al posto dello step test) per gli atleti "over 40", esame che viene proposto anche in caso di motivate necessità cliniche assieme all'elettrocardiografia dinamica e all'ecocardiografia. Ora, oltre alla definizione dettagliata dell'attività sportiva non agonistica e la specifica di tutti i Medici autorizzati all'erogazione del relativo certificato di idoneità, si elencano gli esami da eseguire: anamnesi ed esame obiettivo completo di misurazione della pressione arteriosa e un elettrocardiogramma a riposo. Per gli "over 60" e nelle persone, anche di minore età ma con elevati fattori di rischio cardiovascolare o in presenza di patologie croniche conclamate, è richiesto un elettrocardiogramma a riposo annuale. Resta facoltà del medico certificatore la possibilità di eseguire ulteriori esami in caso di sospetti diagnostici. Le nuove Linee Guida prevedono inoltre l'obbligo di esecuzione dell'elettrocardiogramma a riposo anche nei bambini, preferibilmente nel corso della prima visita per la certificazione. L'Ambulatorio di Medicina dello Sport della Salus cerca di rispondere alle nuove direttive proponendo offerte e convenzioni con le Società Sportive, nell'ottica di favorire gli atleti e le loro famiglie, dando al tempo stesso priorità alla tutela della salute e della sicurezza degli sportivi. Alla Salus si effettuano anche le visite mediche volte al rilascio dei certificati di idoneità non agonistica o per attività ludico-addestrative, comprensivo dell'esecuzione dell'elettrocardiogramma, così come tutti gli esami clinici e strumentali per necessità terapeutiche o richiesti dalla specifica disciplina sportiva.

NUOVE INIZIATIVE - RSA IGEA: nasce il nuovo “nucleo specializzato”

Dopo un lungo iter culminato nel mese di maggio 2014 con l’Autorizzazione/Accreditamento definitivo e a pieno titolo (caso unico tra le Residenze Sanitarie Assistenziali della regione), la RSA Igea S.r.l. - la più grande del Friuli Venezia Giulia, con i suoi 84 posti letto - si appresta ad attivare, dal mese di ottobre 2014, un nuovo “nucleo specializzato in regime privatistico” che permette di assegnare 7 posti letto “a tutti quei degenti che per le loro specifiche caratteristiche psico-fisiche e talora per il contesto di vita, non trovano risposte adeguate sul territorio né nell’ambito delle strutture a valenza socioassistenziale” (Casa di Riposo Protetta e Polifunzionali di fascia “A”).

In tale nucleo, l’assistenza medica, infermieristica, riabilitativa e tutelare è differenziata (intensiva/estensiva) in base Piano di Assistenza Personalizzata. Per fare un esempio, possono essere accolti nel nucleo specializzato in regime privatistico tutti gli ospiti che non possono caricare sugli arti inferiori (es. post frattura bacino) o immobilizzati da fratture agli arti superiori, chi necessita di riabilitazione estensiva post-ricovero convenzionato, pazienti con deficit cognitivi importanti, ma anche pazienti in stato di coma purché stabilizzati.

Per maggiori informazioni si può contattare la struttura in orario ufficio allo 040/630100 o via mail info@rsaigea.it.