

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI TRIESTE - www.asuits.sanita.fvg.it

Redazione: Comunicazione, Relazioni Esterne Aziendali, Ufficio Stampa - ufficio.stampa@asuits.sanita.fvg.it Per informazioni: urp@asuits.sanita.fvg.it



@ASUITrieste



@ASUITrieste



ASUITS

ASUITS/ DIPARTIMENTO DI PREVEZIONE

ASUITS/ DIPARTIMENTO DI PREVEZIONE

Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari

Le abitudini e gli stili di vita, a tutte le età, sono fattori importanti nel determinare lo stato di salute, per contrastare l'insorgenza e rallentare l'evoluzione delle patologie cronico-degenerative. Secondo i dati dell'OMS, l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono determinati da patologie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici).

I fattori comportamentali di rischio sono responsabili, da soli, del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

“Guadagnare salute” rappresenta la strategia di contrasto alle malattie croniche elaborata dall'OMS Europa e adottata anche a livello nazionale fin dal 2007.

Obiettivo del programma è di agire in maniera integrata e coordinata sui quattro principali fattori di rischio modificabili: fumo, alcol, alimentazione scorretta e inattività fisica.

Tali fattori di rischio devono essere affrontati come veri e propri fenomeni sociali, e non possono essere contrastati efficacemente dal solo Sistema Sanitario. Gli interventi efficaci di promozione di comporta-

menti salutari e di contrasto ai fattori di rischio necessitano infatti della piena collaborazione interistituzionale e del coinvolgimento dei cittadini e dei loro rappresentanti, passando attraverso il mondo imprenditoriale e dell'associazionismo.

L'obiettivo ultimo è quello di creare una vera e propria rete per la promozione della salute, che comprenda sia attività di comunicazione, che azioni finalizzate a promuovere l'attività fisica, i comportamenti alimentari salutari, la lotta al tabagismo ed il contrasto ai consumi rischiosi di alcol.

Soltanto quando individui adeguatamente informati e supportati, diventano protagonisti e responsabili delle proprie scelte, della propria salute e della qualità della propria vita si costituisce una Cultura della prevenzione.

In questo contesto, sistemi di sorveglianza come PASSI (il cui target è la popolazione adulta, fra 18 e 69 anni) e PASSI D'Argento (specifico per la popolazione “anziana”, con più di 64 anni) sono fondamentali per identificare le priorità sulle quali è necessario intervenire e per il monitoraggio delle abitudini di vita, che rappresentano le quattro aree tematiche del Programma ministeriale “Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari”.

I fattori di rischio comportamentali nella popolazione di Trieste

Sistemi di sorveglianza PASSI e PASSI d'Argento analizzano i comportamenti per costruire la cultura della prevenzione

Sono stati presi in esame gli iscritti nelle liste dell'anagrafe sanitaria dell'ASUITS



149.669 residenti di 18-69 anni di cui 1.153 intervistati



66.944 residenti con più di 64 anni di cui 802 intervistati



Abitudine al fumo

nella provincia di Trieste una persona su 3 è un fumatore



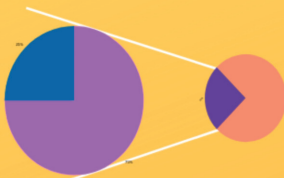
tra i 25 e i 34 anni fumano più di 2 persone su 5



tra gli over 65 fuma più di una persona su 10



Consumo di alcol



3/4 degli intervistati consumano bevande alcoliche

Di questi 1/4 ha una modalità di consumo "binge"

Tra gli over 65 1 su 2 consuma bevande alcoliche

I bevitori sono quasi il doppio rispetto alla media nazionale



Per unità alcolica (UA) si intende il quantitativo di bevanda alcolica che contiene 12 g. di alcol

Consumo Binge: 5 o più UA (per gli uomini) o 4 o più UA (per le donne) in una singola occasione, almeno una volta negli ultimi 30 giorni

Consumo abituale elevato: più di 2 unità alcoliche (UA) medie giornaliere, o più di 60 UA negli ultimi 30 giorni (per gli uomini); più di 1 UA media giornaliera, ovvero più di 30 UA negli ultimi 30 giorni (per le donne)

ABITUDINE AL FUMO
Il fumo di tabacco rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative, in particolare cardiovascolari, respiratorie e neoplastiche. Secondo l'OMS, è la principale causa evitabile di morte precoce nella nostra società: è responsabile di un terzo delle morti per cancro, del 12% di quelle per cause cardiache e del 15% di tutte le cause di morte. Rappresenta un rilevante fattore di rischio anche per chi vi è esposto solo passivamente. Nei bambini che hanno almeno uno dei genitori che fuma aumenta il rischio di infezioni delle basse vie respiratorie, asma bronchiale e otite media; negli adulti esposti al fumo in casa e/o sul lavoro aumenta il rischio di malattie ischemiche del cuore, cancro del polmone, asma bronchiale e disturbi respiratori.

Nella popolazione adulta residente in provincia di Trieste fuma circa una persona su tre (30%), più di due su 5 (42%) fra 25 e 34 anni, percentuali significativamente più alte rispetto alla media nazionale (rispettivamente 27% e 32%).

SMETTERE DI FUMARE
Significa dimezzare il rischio di infarto già dopo un anno e quello del tumore del polmone dopo 10 anni. I medici e gli altri operatori sanitari rivestono un ruolo importante per promuovere la cessazione dell'abitu-

dine. Il “consiglio sistematico” a non fumare può aumentare il numero di fumatori che fanno seri tentativi per smettere, in particolare fra le persone con malattie croniche. Quasi il 45% degli adulti che sono stati dal medico ha dichiarato che questi si è informato sull'abitudine al fumo, ma ha consigliato di smettere solo al 39% dei fumatori adulti ed al 60% di quelli ultra 64enni. Quasi tutti gli ex-fumatori adulti hanno smesso di fumare da soli (98%): solo il 2% ha frequentato corsi per smettere di fumare.

CONSUMO DI ALCOL

L'alcol è associato a numerose malattie: cirrosi epatiche, tumori, malattie cardiovascolari, malattie neuropsichiatriche, problemi di salute materno-infantile, ecc.. Inoltre, come effetto immediato, il consumo di alcol provoca alterazioni psicomotorie, che espongono ad un aumentato rischio di cadute, incidenti stradali, infortuni sul lavoro, comportamenti sessuali a rischio, episodi di violenza, e può creare dipendenza.

Non è possibile stabilire limiti al di sotto dei quali i rischi dell'alcol si annullano. Per definire il consumo moderato, le istituzioni sanitarie internazionali e nazionali hanno individuato livelli e modalità di consumo che comportano rischi per la salute modesti, tali da poter essere considerati accettabili. Al di sopra di tali limi-

23 novembre

Inaugurazione del nuovo Laboratorio di Istopatologia

conforme alle normative sulla manipolazione delle sostanze cancerogene e mutagene intitolato al dottor Matteo D'Adamo

alle 10.30 presso "Aula Magna Rita Levi Montalcini", Ospedale di Cattinara

27 novembre

Inaugurazione del nuovo Centro per la Donazione del Sangue e Ambulatorio Trasfusionale

dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste

alle 11 presso l'Ospedale Maggiore, Piazza dell'Ospitale 1, piano terra

29 e 30 novembre

Il personale del Servizio Comunicazione, Relazioni Esterne Aziendali, Ufficio Stampa e Ufficio Relazioni con il Pubblico

delle sedi di Cattinara e San Giovanni sarà impegnato in un corso di formazione obbligatoria. Resta attivo, nel consueto orario 8.30 - 13.00, il numero verde sanità 800991170. Per informazioni o segnalazioni e-mail segreteria.urp@asuits.sanita.fvg.it

30 novembre

Che ne è dei 70 manicomi italiani?

LA LIBERTÀ E TERAPIUTICA

A Trieste, una delle città in cui l'atopia è fiorente, arte, progettisti, operatori della salute mentale, architetti, nuclei dell'economia sociale si interrogano su questi luoghi insieme a sociologi, giuristi, economisti e storici che hanno elaborato proposte critiche e innovative per il futuro.

venerdì 30 novembre 2018 | 8.30 - 17.30
Teatro Franco e Franco Basaglia, via Wiles
Piazza di San Giovanni, Trieste

convegno aperto a tutti
con partecipazione obbligatoria
fino ad esaurimento posti

per informazioni e iscrizioni:
www.manicomio.it

01 dicembre

Inaugurazione della campagna piuomenopositivi #8

Alle 12 presso la Sala Veruda di Palazzo Costanzi si terrà l'inaugurazione della mostra più o meno positivi #8 con i saluti delle autorità e la presentazione del catalogo più o meno positivi #7.

Dalle 12 alle 14 informazioni e test HIV anonimo e gratuito

06 dicembre

Cerca, chatta, chiama. L'aiuto parte da qui!

www.contatto.me

Alle 10.30 presso la Direzione Generale di ASUITS di via Costantinides 2, verrà presentata la release 2.0 di ConTatto, servizio digitale dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste e TeleVita Spa, con la partecipazione del Comune di Trieste rivolto ai giovani che vivono situazioni di disagio e difficoltà non sempre sanno a chi rivolgersi.

ti, il consumo di alcol è definito a maggior rischio. Si stima che, in provincia di Trieste, poco meno di tre quarti della popolazione adulta e quasi la metà di quella ultra 64enne consumi bevande alcoliche, con percentuali significativamente più elevate nel genere maschile; le abitudini di consumo sono considerate a maggior rischio per oltre un quarto della popolazione e più di un quinto della popolazione ultra 64enne.

ALCOL E SICUREZZA STRADALE

L'assunzione di alcol è alla base di molti incidenti stradali e risulta essere la prima causa di morte tra i giovani fino ai 24 anni di età. Nei Paesi che sorvegliano il fenomeno della guida sotto l'effetto dell'alcol, circa uno su cinque dei conducenti deceduti a seguito di un incidente stradale aveva una concentrazione di alcol nel sangue superiore al limite legale, che in Italia, come nella maggioranza degli altri Paesi, è pari a 0,5 grammi per litro. In provincia di Trieste il 6% degli intervistati adulti, quasi tutti di genere maschile (10% uomini vs 1% donne), dichiara di aver guidato sotto l'effetto dell'alcol nel mese precedente; il 30% di essere stato fermato

dalle forze dell'ordine e, nel 10% dei casi di essere stato sottoposto all'etilotest. La percentuale di coloro che dichiarano di aver guidato sotto l'effetto dell'alcol è più bassa rispetto alle medie nazionale e regionale dello stesso periodo.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica, ipertensione e obesità, cancro della mammella e del colon, depressione, osteoporosi, cadute. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: secondo stime recenti in Italia la sedentarietà è causa del 9% delle malattie cardiovascolari, dell'11% dei casi di diabete di tipo II, del 16% dei casi di cancro della mammella e del colon, del 5% dei casi di morte prematura. Un regolare esercizio fisico è utile a tutte le età. Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta la socializzazione. Per gli adulti, che spesso svolgono lavori sedentari, gli effetti benefici dell'at-

tività fisica sono numerosi, anche se questa viene svolta con intensità moderata e per tempi minori.

Per gli anziani svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene: aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali. Non esiste una soglia sotto la quale l'attività fisica non produca effetti positivi per la salute. Il passaggio dalla sedentarietà ad un livello di attività, anche se inferiore a quanto indicato dalle linee guida, risulta pertanto molto importante. Promuovere l'attività fisica rappresenta un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

Il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta è di 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure più di 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni alla settimana. Fra gli adulti residenti in provincia di Trieste, solo il 34% ha uno stile di vita attivo, il 23% è sedentario ed il 43% è parzialmente attivo. Il 16% dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente. Fra gli ultra 64enni risulta fisicamente attivo il 60% della popolazione

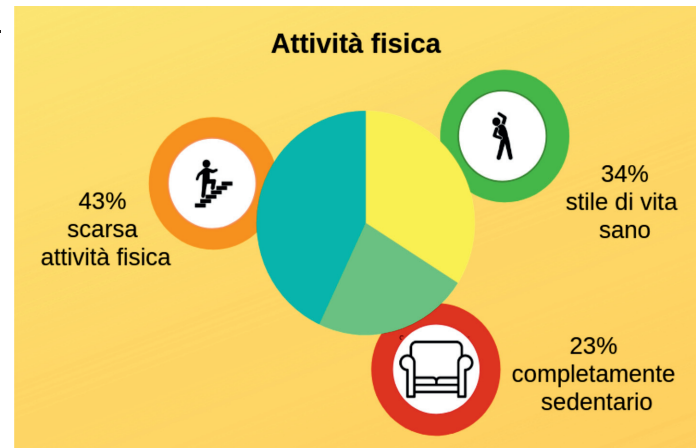
SITUAZIONE NUTRIZIONALE E ABITUDINI ALIMENTARI

Lo stato nutrizionale e le abitudini alimentari sono

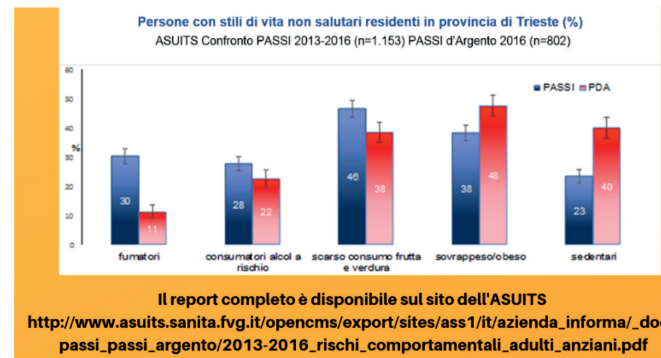
importanti determinanti delle condizioni di salute di una popolazione, in tutte le fasi della vita. L'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (ipertensione, diabete mellito, cardiopatie ischemiche, ictus, alcune neoplasie) ed è correlato con una riduzione di aspettativa e qualità di vita, nei paesi industrializzati. Si stima che, per ogni 15 kg di peso in eccesso, il rischio di morte prematura aumenta del 30% e che una persona gravemente obesa perda mediamente 8-10 anni di vita, quanto un fumatore. Il World Cancer Research Fund International documenta la relazione causale tra eccesso ponderale e 7 forme di cancro: esofago, pancreas, colecisti, colon-retto, mammella, endometrio e rene.

L'obesità ed il sovrappeso in età evolutiva sono un importante problema e tendono a persistere in età adulta. I bambini con almeno un genitore obeso hanno una probabilità 3-4 volte maggiore di essere obesi, per cause in parte genetiche, ma, soprattutto, legate alle abitudini di vita acquisite dai genitori come la dieta poco salutare e la vita sedentaria. Nelle età più avanzate, l'eccesso di peso favorisce l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti (di metaboliche, cardiovascolari, osteo-articolari) e influisce negativamente sulla qualità della vita della persona. In provincia di Trieste è in eccesso ponderale quasi il 40% della popolazione adulta ed il 48% di quella anziana.

Ad alcuni alimenti viene ri-



Situazione nutrizionale e abitudini alimentari



Il report completo è disponibile sul sito dell'ASUITS http://www.asuits.sanita.fvg.it/opencms/export/sites/ass1/it/azienda_informa/_docs/passi_passi_argento/2013-2016_rischi_comportamentali_adulti_anziani.pdf

conosciuto un ruolo protettivo: ad esempio c'è l'evidenza che l'elevato consumo di frutta e verdura eserciti un ruolo protettivo rispetto all'insorgenza di alcune neoplasie, per tale motivo ne viene consigliato un consumo quotidiano. Le raccomandazioni internazionali indicano l'assunzione di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Poco meno del 14% degli adulti ed il 15% degli anziani triestini ne assumono almeno 5 porzioni al giorno.



LA VOCE DEL TERRITORIO / LILT E FONDAZIONE CRITrieste

Cure palliative, un medico in più per potenziare il Servizio e aumentare integrazione e continuità assistenziale

“La fragilità sociale dei pazienti oncologici” è il tema sul quale si incardina il progetto della Lega italiana per la lotta contro i tumori - sezione di Trieste Onlus (Lilt), finanziato nell'ambito del Bando per il contrasto alla Povertà e Fragilità sociale 2018 della Fondazione CRITrieste, che porterà all'attivazione di un contratto di ricerca per un medico che operi nel servizio di cure palliative. L'attivazione del contratto è stato sancito lo scorso 25 ottobre, con la firma del protocollo di intesa tra la presidente Lilt, Bruna Scaggiante, e il Direttore Generale dell'Azienda

Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste, Adriano Marcolongo, con l'obiettivo di coprire il più possibile le necessità dei malati e dei loro familiari.

E si tratta di esigenze che, lo dimostrano i numeri, sono sempre in crescita. Nel 2015 infatti i pazienti seguiti dal Servizio Cure Palliative dell'Azienda Sanitaria Universitaria erano 238, di cui 51 ambulatoriali e 187 domiciliari. Nel 2017 erano saliti a 381, di cui 79 ambulatoriali e 302 domiciliari, e nel 2018 (dai aggiornati a inizio ottobre) erano già 342 (75 ambulatoriali e 267 domiciliari).

Si tratta di pazienti che ovviamente necessitano di un'assistenza continuata, e che quindi richiedono visite ripetute nel tempo.

«Il rapporto tra il numero di pazienti e personale dedicato è attualmente insufficiente a coprire i fabbisogni e a favorire l'accompagnamento del paziente e dei suoi familiari verso una dimensione serena del fine vita – spiega la presidente Lilt Bruna Scaggiante - Spesso, quindi, i pazienti alla fine vengono ricoverati in ospedale, e non riescono a concludere le loro vite in strutture assistite come gli hospice o nella propria casa».

Ecco quindi un primo passo per migliorare la situazione, tramite la firma del protocollo tra Lilt e Asuits. Al contrattista sarà affidata l'attività di ricerca e assistenza allo scopo di supportare e potenziare il servizio già in essere e implementare l'integrazione con gli altri nodi della rete, quali i medici di medicina generale, la continuità assistenziale e il pronto soccorso.

«Garantire la migliore assistenza, sia dal punto di vista fisico che psichico, a tutti i malati e in qualsiasi situazione, soprattutto nel fine vita, è un obbligo per una società civile – commenta il Presidente della

Fondazione CRITrieste, Tiziana Benussi – È infatti necessario essere maggiormente presenti quando la situazione si aggrava, e il sostegno diventa fondamentale non solo per il malato, ma anche per la sua famiglia. Ecco perché la Fondazione ha sostenuto con convinzione il progetto di Lilt, auspicando che sia solo l'inizio di una lunga e importante percorso».

La Sezione Provinciale di Trieste della Lega italiana per la Lotta contro i Tumori, nata nel 1927, opera in stretto raccordo con l'Azienda per i Servizi Sanitari e collabora con Regione, Provincia e Comune per le ini-

ziative di prevenzione a tutti i livelli. La Lilt ha tra i suoi mandati istituzionali quello del sostegno dei malati oncologici e dei loro familiari, e per le sue attività può contare sull'impegno costante di una ventina di volontari, che si prendono cura dei pazienti per trasporti, compagnia a domicilio e altre forme di sostegno, tutte in forma gratuita.

Per informazioni, la segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.00 (piazza dell'Ospitale 2, scala A - III piano); telefono 040 398 312, mail info@legatumoristrieste.it, pec: legatumoristrieste@pec.csvfvg.it.