

### La salute

Anticamente la salute era concepita come un premio divino, contrapposto alla malattia, che corrispondeva alla punizione. Premio o punizione erano dispensate dalle divinità in base ai meriti di un uomo, una famiglia, un clan o di un popolo intero, il mediatore tra la divinità e l'uomo era il sacerdote. Con lo sviluppo del pensiero scientifico, si è passati al concetto di salute come risultato della lotta dell'uomo contro le malattie. Da allora il punto di collegamento fra il malato e la scienza è il medico: il corpo umano è stato sezionato, studiato al microscopio, il medico ha seguito le varie specializzazioni e con l'approfondimento del sapere il suo bagaglio culturale e lo stesso linguaggio si sono resi progressivamente meno comprensibili alle persone comuni, che si vedono tagliate fuori dal gioco, costrette a mettere spesso ciecamente la loro salute nelle mani del sanitario.

Ecco come la salute è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella metà del secolo scorso (1948):

**“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità”.** Il concetto di “completo benessere” però richiama all'idea di una condizione ideale che nessun sistema sanitario riuscirebbe a garantire. Alessandro Seppilli, un medico igienista esperto in educazione sanitaria, ha offerto una definizione più realistica (1966):

**“La salute è una condizione di armonico equilibrio fisico e psichico dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale”.**

Secondo il modello **ecologico** introdotto da Vladimir Hudolin la salute è un bene conseguito dall'uomo ben inserito in un ambiente fisico e sociale in cui egli stesso diventa soggetto, controllore e curatore di sé stesso. Egli sottolinea inoltre l'importanza dell'interazione con l'ambiente sociale per quanto riguarda la **salute mentale**, intesa come **“...quella condizione in cui il soggetto ha la possibilità di comunicare ed interagire con la comunità in cui vive e lavora, è soddisfatto di sé e questa soddisfazione è condivisa dalle persone con cui entra in contatto, ed ha la possibilità di amare e di essere amato”.**

Comunque la si definisca la salute è una condizione in continua oscillazione, mai raggiunta definitivamente. Non è un fine ma uno strumento attraverso il quale ognuno può esprimere tutta la sua umanità. Per ottimizzare il risultato nella gestione della salute è necessario potenziare le competenze in seno alla comunità, in particolare è indispensabile diffondere le acquisizioni scientifiche e le conoscenze sul rapporto esistente tra la salute e lo **stile di vita**, sensibilizzare al rispetto e alla cura di sé stessi e dell'ambiente fisico e sociale, favorire la crescita di una capacità critica che consenta le scelte più adeguate e formare una coscienza sanitaria che consideri la salute non solo un **diritto** ma anche una **responsabilità** verso sé stessi e verso gli altri.

La **promozione** della salute consiste nel miglioramento progressivo dello standard di benessere: l'OMS ha definito la promozione della salute<sup>(\*)</sup> come “il processo che consente alle persone di **aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla.**”

#### Le malattie del XXI secolo

Le principali cause di morte e malattia nel nostro paese sono le patologie cardiovascolari (31%), seguite dai tumori (30%) e dalle malattie respiratorie, gli incidenti sono al quarto posto. Si tratta di patologie riconducibili in gran parte a *comportamenti a rischio*. Infatti il 50% delle malattie cardiovascolari e degli incidenti e il 30% dei tumori sono attribuiti al nostro stile di vita cioè dal fumo, dal consumo di alcol, dall'alimentazione scorretta, la guida pericolosa, l'inquinamento ambientale, la sedentarietà, il mancato rispetto delle norme di sicurezza nei luoghi di lavoro, senza dimenticare le guerre: si tratta di importanti cause di morte, di malattia e invalidità largamente evitabili perché dipendono dalle nostre scelte.

Esiste una chiara correlazione tra la salute e il nostro stile di vita, quindi la **conoscenza**” e la **scelta**” diventano requisiti fondamentali per una corretta gestione della salute. Saper operare la scelta più “sana” fra le tante possibili presuppone dunque conoscenza e capacità di adattamento. Ogni aspetto del nostro comportamento nel corso della giornata influenza la salute: l'alimentazione, i consumi, l'uso sostanze legali o illegali, il luogo di vita e di lavoro, il riposo, i viaggi, l'igiene personale, l'attività fisica, le passioni, gli interessi, il tempo libero, la cultura, la fede religiosa, la tecnologia, i mezzi di comunicazione, le amicizie. Ogni nostra scelta, ogni atteggiamento e ogni singolo gesto ha un peso sul nostro equilibrio e su quello dell'ambiente fisico e sociale in cui viviamo. La famiglia, la scuola e le altre agenzie educative, l'informazione (stampa, giornali, tv, radio, internet), le amicizie, le conoscenze, le tradizioni, il sentire comune, la pubblicità, il clima culturale dominante formano le nostre convinzioni personali e condizionano i comportamenti, che a loro volta vengono trasmessi. Oltre all'informazione e all'aggiornamento occorre avere capacità critica, elasticità mentale, senso di responsabilità e una discreta voglia di correggersi se si desidera raggiungere e conservare un miglior livello di salute. Qualsiasi sia la qualità di vita è sempre suscettibile di miglioramento, dunque è bene mettere in discussione i nostri atteggiamenti e i comportamenti, individuare gli eventuali elementi critici e correggere la rotta e, all'occorrenza, saper **cambiare**.

(\*)Nella carta (Ottawa, 21 Novembre 1986) si ribadisce il concetto che salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma implica la correzione degli stili di vita, dunque riguarda ogni singola persona (<http://www.retephitalia.it/Allegati/Ottawa%20carta.htm>)

## DATI STATISTICI SULLO STATO DI SALUTE O MALATTIA IN ITALIA

### Malattie cardiovascolari (Istituto Superiore Sanità).

I dati di sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità dicono che il 41% degli italiani tra 18 e 69 anni ha almeno tre fattori di rischio. Le malattie cardiovascolari (al primo posto tra le cause di morte) sono multifattoriali, cioè alla loro insorgenza contribuiscono più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa, abitudine al fumo di sigaretta, diabete, colesterolemia).

I fattori di rischio cardiovascolare modificabili sono ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete, fumo di tabacco, sovrappeso/obesità, sedentarietà e dieta (che comprende abitudini come lo scarso consumo di frutta, verdura e pesce) e l'eccessivo contenuto nei cibi di grassi saturi e di sale.

Nel biennio 2022-2023 (sorveglianza "PASSI" Istituto Superiore di Sanità) ha rilevato che su 100 italiani adulti intervistati 18 riferiscono una diagnosi di ipertensione, 18 di ipercolesterolemia, 35 sono sedentari, 24 fumatori, 43 risultano in eccesso ponderale (IMC $\geq$ 25) e meno di 7 persone consumano 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (five a day), come raccomandato. Inoltre, quasi il 5% degli intervistati riferisce una diagnosi di diabete

<https://www.iss.it/-/cuore-il-41-degli-italiani-tra-18-e-69-anni-ha-almeno-tre-fattori-di-rischio>

**PROSPETTO 1. DECESSI PER CAUSA DI MORTE E SESSO, MEDIA 2018-2019. Anni 2020 e 2021. Valori assoluti.**

CAUSA DI MORTE	Uomini			Donne			Totale		
	media 2018 e 2019	2020	2021	media 2018 e 2019	2020	2021	media 2018 e 2019	2020	2021
Malattie del sistema circolatorio	96.679	98.850	95.095	124.774	128.500	122.428	221.452	227.350	217.523
Tumori	99.619	97.867	95.496	80.185	79.991	79.015	179.804	177.858	174.511
Covid-19		44.163	36.111		34.510	27.804		78.673	63.915
Malattie del sistema respiratorio	27.559	30.623	24.603	25.148	26.490	20.626	52.707	57.113	45.229
Alzheimer e altre demenze	11.253	11.877	10.674	23.953	25.891	23.653	35.206	37.768	34.327
Cause esterne	13.966	13.614	14.470	10.527	10.920	11.267	24.493	24.534	25.737
Diabete mellito	9.932	11.879	11.396	11.641	13.860	13.373	21.572	25.739	24.769
<b>Tutte le cause</b>	<b>305.269</b>	<b>362.662</b>	<b>343.343</b>	<b>331.929</b>	<b>383.662</b>	<b>363.626</b>	<b>637.198</b>	<b>746.324</b>	<b>706.969</b>

Fonte: Istat, Indagine sui decessi e le cause di morte.

### Tumori (AIRC, Associazione Italiana Ricerca sul Cancro).

Non esiste quasi mai, tranne in rare forme ereditarie, un'unica causa che possa spiegare l'insorgenza di un tumore. Al suo sviluppo concorrono molti fattori diversi. Alcuni di essi non sono modificabili, come i geni ereditati dai propri genitori o l'età, mentre su altri si può intervenire per ridurre il rischio di andare incontro alla malattia, tra questi ultimi

**Fumo.** Il più importante e riconosciuto fattore di rischio è senza ombra di dubbio il fumo di tabacco. Secondo l'Istituto superiore di sanità (ISS) e il [Ministero della salute](#), al tabagismo si possono attribuire circa 93.000 morti ogni anno, di cui circa 43.000 decessi per cancro.

**Sole e raggi ultravioletti.** L'esposizione eccessiva, soprattutto nelle ore centrali della giornata, [danneggia](#) la pelle ed espone al rischio di sviluppare diversi tipi di tumore

**Alcol.** Spiccano il tumore della bocca, dell'esofago, di laringe e faringe, del fegato, del colon e del seno. Infatti, ogni goccia di alcol è potenzialmente cancerogena, a causa dei diversi effetti tossici che può avere. In Europa più di **un tumore su 30 tra le donne** e addirittura più di **un tumore su 10 tra gli uomini** sono da attribuire proprio al **consumo di alcol**. Benché lo studio punti il dito soprattutto sull'abuso di alcol, non assolve del tutto nemmeno il consumo moderato: nei maschi il 10-15 per cento dei tumori dovuti all'alcol si verifica in bevitori moderati, mentre nelle donne la percentuale sale al 20 per cento per il tumore della mammella.

**Alimentazione.** L'eccesso alimentare, la dieta ricca di proteine, grassi animali e sale e povera di fibre, verdura e frutta, è quella che più espone al rischio di ammalarsi di cancro.

**Sovrappeso e obesità.** Sono fattori di rischio per il cancro del colon, del seno, dell'endometrio e della cistifellea.

**Sedentarietà.** Può favorire la comparsa di alcuni tumori anche nelle persone di peso nella norma. Per combatterla è sufficiente un'attività fisica moderata, come andare in bicicletta o camminare di buon passo, per almeno mezz'ora, 5 giorni alla settimana.

**Inquinamento, ambiente di lavoro, agenti chimici, fisici, infettivi.**

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/cose-il-cancro/cause-del-cancro>