L’ALIMENTAZIONE, LA NUTRIZIONE, COME STRUMENTI DI PREVENZIONE SANITARIA PRIMARIA E SECONDARIA SUL TERRITORIO



Antonio Pio D’Ingianna

Medico di Famiglia- Ideatore e coordinatore del progetto “Altomonte 2000: Città della prevenzione”.

Roma 18 Settembre 2008

Diabetes Prevention Program Research Group (Studio DPPRG)

- Un **efficace counseling** individuale sulla modifica dello stile di vita, è in grado di ridurre il **rischio di progressione** verso il diabete di circa il **60%,** in 3 anni, in soggetti adulti ad alto rischio di diabete mellito (NEJM, 2002)

- Una riduzione di peso associata ad una dieta mediterranea, ricca di verdure e di fibre (almeno **20-35 gr./die**, nell'adulto, secondo l'American Dietetic Association), sarebbe capace di ridurre la prevalenza della SM anche del 50%

(K. Esposito et al., JAMA 2004)

IL RISCHIO DEL 60%

- La dieta mediterranea, in combinazione con l'astensione dal fumo, con il consumo moderato di alcool e con almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, si assocerebbe ad un tasso di mortalità significativamente più basso, anche in età avanzata (70-90 anni)…..

- La mancata adesione a questo stile di vita sano, sarebbe responsabile del **60%** della mortalità globale, del **61%** dei decessi di origine cardiovascolare, del **64%** della mortalità coronarica,del **61%** dei decessi per cancro (K.T.Knoops et al., JAMA 2004)

1. QUOTA DI MORTI PER TUMORE ATTRIBUITA AI DIVERSI FATTORI SULLA BASE DELLE ATTUALI CONOSCENZE

Fattori di rischio	% di tutti i morti per tumore	
	Stima più verosimile	Intervallo accettabile
Tabacco	30	25-40
Alcool	3	2-4
Dieta	35	10-70
Additivi alimentari	<1	-5-2*
Fattori riproduttivi e sessuali	7	1-13
Occupazione	4	2-8
Inquinamento	2	<1-5
Prodotti industriali	<1	<1-2
Farmaci e trattamenti medici	1	<1-3
Fattori geofisici (radiazioni)	3	2-4
Infezioni	10?	1-?
Fattori ignoti	?	?

Tenendo conto del potenziale effetto protettivo degli antiossidanti e dei conservanti

Dr. Talamini, CRO, Aviano

FATTORE DI RISCHIO: GRASSI, OBESITÀ

- I grassi animali, la carne, le calorie e l'obesità possono essere fattori di rischio per lo sviluppo di alcuni tumori:

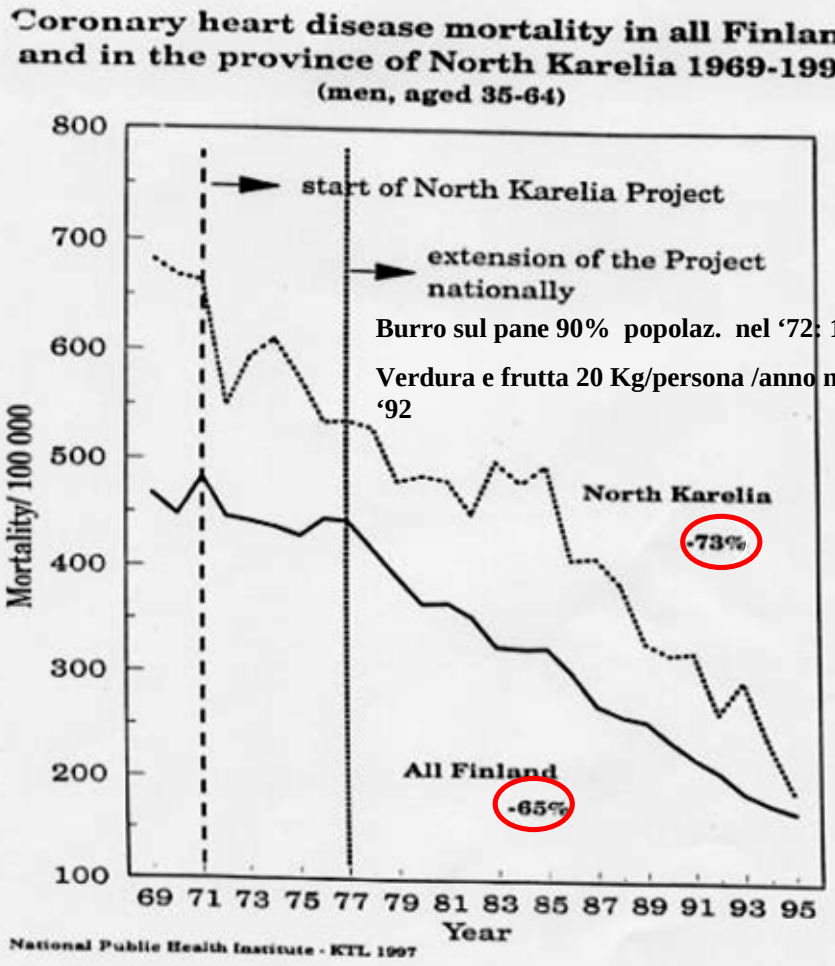
- Grassi animali	Mammella, colon, retto, prostata
- Carne	Colon-retto
- Calorie	Mammella, colon e probabilmente altre sedi
- Obesità	Colecisti, corpo dell'utero, mammella, prostata

FATTORE DI PROTEZIONE: VITAMINE, FIBRE

- Le vitamine e le fibre possono però essere fattori di protezione contro lo sviluppo di alcuni tumori:

- Frutta, verdura, vit. C (acido ascorbico)	Stomaco, cavo orale, esofago, laringe e probabilmente altre sedi
- Crucifere (verze, cavoli)	Colon, retto
- Fibre	Colon, retto
- Vit. A (beta-carotene)	Polmone, laringe, esofago, cavo orale
- Vit. E (tocoferolo)	Stomaco, cavo orale, esofago, laringe

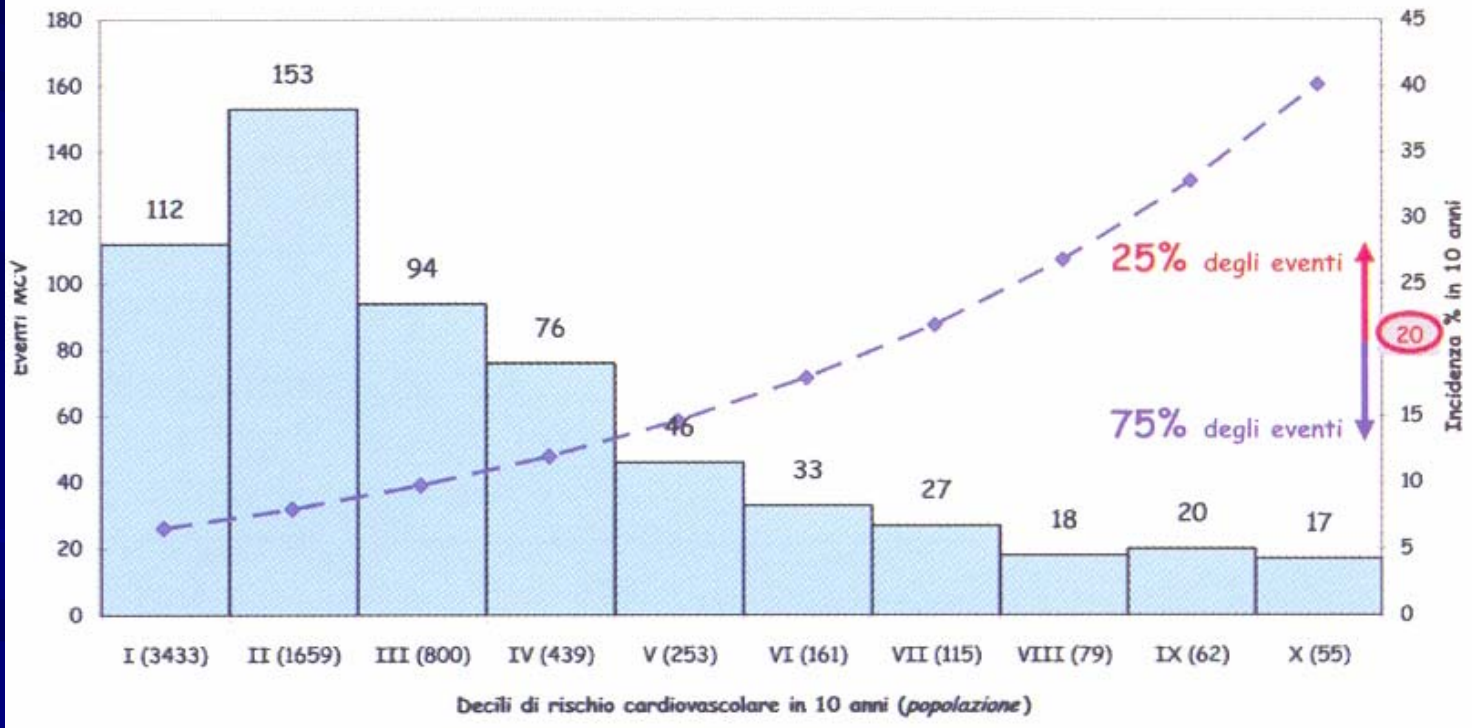
NORTH KARELIA PROJECT



Burro sul pane 90% popolaz. nel '72: 15% nel 92

Verdura e frutta 20 Kg/persona /anno nel '72; 50 kg nel '92

Eventi cardiovascolari maggiori (barre) in relazione all'incidenza in 10 anni (curva tratteggiata) per decile di rischio MCV; UOMINI 35-69 anni



Ital Heart J 2004; 5 (Suppl.8): 122S-135S

La migliore strategia di prevenzione……

- ….. **E' data dalla convergenza di quella sulla popolazione** (eradica la malattia, cercando di rimuoverne le cause; ha grandi potenzialita'; non si vedono subito i risultati clinici, anzi il successo è caratterizzato da un non-evento!) **con quella fatta sugli individui ad alto rischio, che, spesso, è di tipo farmacologico** (serve a proteggere gli individui piu' vulnerabili!)

Cosa deve prevedere un efficace Piano di Prevenzione ?

- Forte volontà politica
  (condivisione del progetto; Risorse adeguate; Disponibilità delle strutture)
- La stipula di alleanze strategiche
  (medici di famiglia; Medici ospedalieri e specialisti ambulatoriali; Pazienti-cittadini; Istituzioni, come la scuola; Volontariato; Industria alimentare; Mezzi di comunicazione)

ed ancora….

- La sostenibilità nel tempo

- Un MODELLO efficace
  (basato, per esempio, sul controllo della comunità, da parte di esperti, capace di influire sul **sistema socio-ecologico** di salute, operando una medicina dello stile di vita, che diventa una **medicina d'iniziativa e,** addirittura**, anticipatoria**)

ALTOMONTE 2000: CITTA' DELLA PREVENZIONE

" UN POPOLO CHE CAMMINA NELLA PREVENZIONE "

COMUNE DI ALTOMONTE

(Prov. Cosenza)

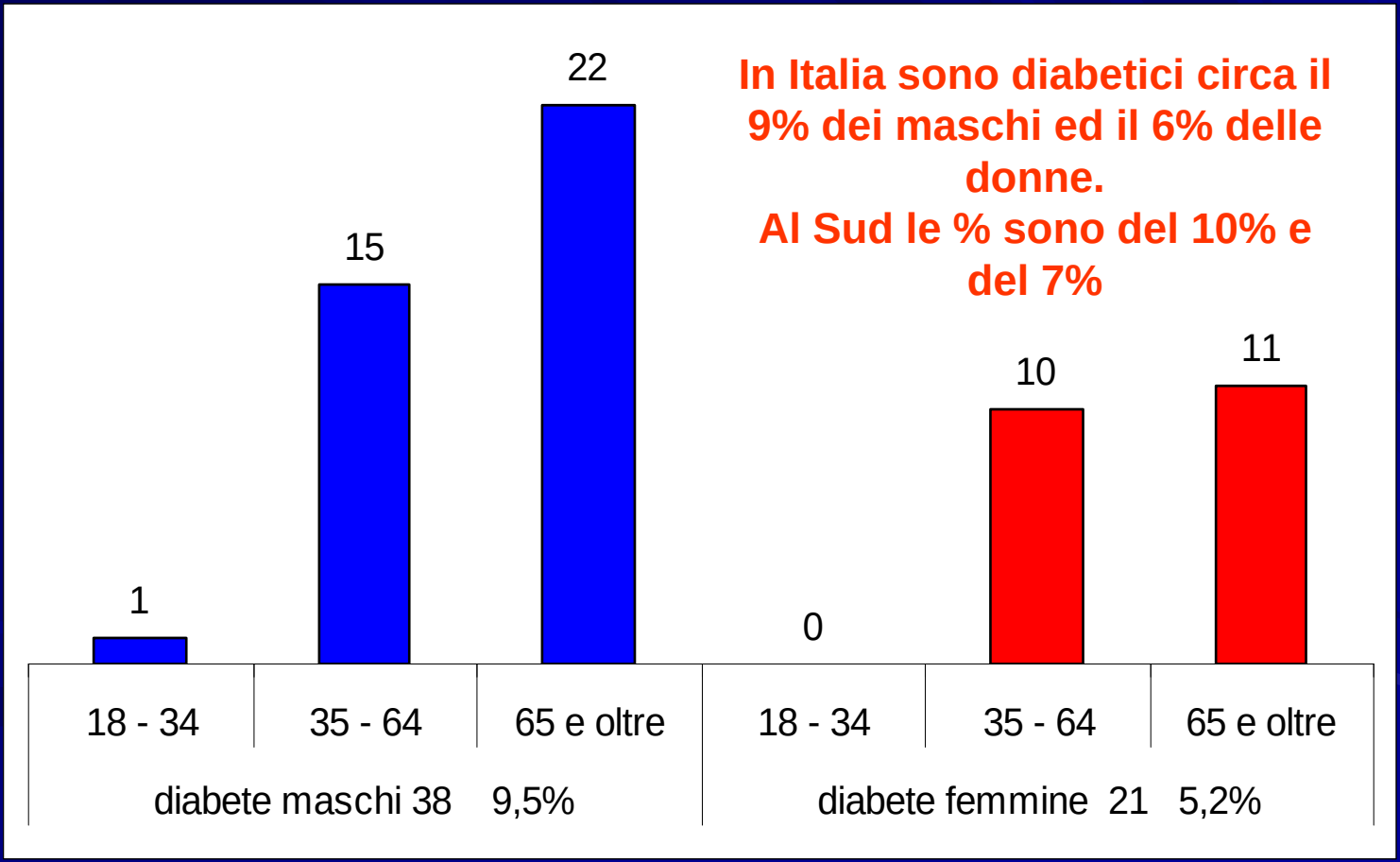
VERBALE DI DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE

N. **45** delib. Data **16.03.2005** --- N. **3032** prot. Data **04.04.2005**	OGGETTO:	**APPROVAZIONE PROGETTO " ALTOMONTE 2000: CITTA' DELLA PREVENZIONE".**

Diabete

59 casi (14,7%) del campione totale:

43 casi conosciuti (10,7%) e 16 nuovi casi (4,0%)



In Italia sono diabetici circa il 9% dei maschi ed il 6% delle donne.
Al Sud le % sono del 10% e del 7%

Fonte dati progetto Altomonte 2000

La medicina d'iniziativa, ha permesso di evidenziare…

- il 4% di nuovi casi di diabete
- Il 13,5% di nuovi casi di ipertensione arteriosa

LA PIRAMIDE DELLA SALUTE



Educazione-formazione nelle scuole

La filastrocca del benessere

Passo 1



Il tuo paziente vuole essere aiutato a dimagrire.

Vuoi calcolare le Kcal per la dieta e l'attività fisica auspicabile?

Si

No

Sito dell'alimentazione FIMMG e dieta



Strategie d'intervento: Elaborazione atlante dell'alimentazione



Il counselling alimentare ha prodotto, in un anno, un incremento….

- del 15% del consumo di pesce, e, come indotto, la richiesta dell'apertura di un punto vendita.
- Del 20% di minestroni, spinaci, fagiolini
- Del 20% del consumo di noci

Strategia d'intervento

Attivita' fisica: il ballo…la quadriglia irregolare



Attivita' fisica: la palestra



L'educazione-iniziazione all'attività fisica ha prodotto….

- Un incremento del 20% della popolazione in attività, rispetto all'anno precedente

Strategia d'intervento: il POLY-MEAL



Vino 150ml/die 32% (23-41)



Pesce 114g/die x 4 g/set 14% (8-19)



Cioccolata 100g/die 21% (14-27)



Mandorle 68g/die 12% (10-14)



Frutta-Verdura 400g/die 21% (14-27)



Aglio 2,7g/die 25% (21-27)

Effetto combinato 76% (63-84)

The Polymeal: a more natural, safer, and probably tastier (than the Polypill) strategy to reduce cardiovascular disease by more than 75%. BMJ: 329;1147-50. 2004

Durante il nostro cammino, abbiamo individuato delle gravi fragilità….

- invalidità/disabilità che richiedono cure quotidiane da parte di personale esperto;
- le difficoltà a provvedere alle proprie necessità, da parte di molti cittadini, con fondi familiari;
- l'importanza di alcune figure specializzate (assistenti sociali; addetti alla persona, etc.) che prendano in carico la persona fragile;
- Il problema della casa e di tutti gli altri determinanti sociali della salute.

Comune di Altomonte
Assessorato alla Sanità

ALTOMONTE 2000

ALTOMONTE 2000: CITTA' DELLA PREVENZIONE

Premio Alesini 2006
Buone pratiche in Sanita



