

PREVENZIONE E BUONI STILI DI VITA IN MEDICINA GENERALE

A colloquio con **Walter Marrocco**

Direttore Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita, FIMMG-METIS

Dottore, ci spiega perché è importante agire sugli stili di vita in un'ottica di salute pubblica e al contempo di sostenibilità del sistema sanitario?

Negli anni le abitudini alimentari sono cambiate e la nostra popolazione, complici anche gli estenuanti ritmi di vita imposti dalla vita moderna, si è allontanata in maniera più o meno marcata dal salutare utilizzo della dieta mediterranea, ormai concordemente riconosciuta come la più equilibrata dal punto di vista nutrizionale. Certamente l'aspettativa di vita è aumentata, con i conseguenti forti impegni economici per la sostenibilità del piano salute, e ciò ha reso indispensabile una revisione sistematica dell'utilizzazione delle risorse. Risorse che, anche per Paesi cosiddetti 'ricchi', hanno subito una forte flessione, per cui è fin troppo semplice giungere alla conclusione che solo attraverso una prevenzione efficace e l'acquisizione di corretti modelli di vita sarà in futuro, ma già dai giorni nostri, possibile raggiungere l'obiettivo che in modo globale sta a cuore a tutti: il mantenimento della salute. Modificare gli stili di vita, agendo in primo luogo sull'esercizio fisico e le abitudini alimentari, può significare mettere in moto tutti quei meccanismi necessari alla prevenzione di patologie croniche quali quelle cardio-cerebro-vascolari (al primo posto come causa di mortalità), quelle metaboliche, le malattie osteoarticolari, alcune forme neoplastiche, etc.

Qual è oggi e quale può essere il ruolo del medico di medicina generale nella promozione di corretti stili di vita?

La promozione della salute, attraverso la cultura della sana alimentazione, necessita dell'azione coordinata di diversi attori sociali, tra cui sicuramente il medico di medicina generale, che si trova ad operare nel sociale, ove sempre più

stringente è il rapporto tra malattia ed errata alimentazione.

Il medico di famiglia, a continuo e diretto contatto con il paziente-consumatore, è il punto di riferimento privilegiato per una corretta ed efficace comunicazione.

La FIMMG porta avanti un programma di educazione e sensibilizzazione sugli stili di vita e, in particolare, sull'importanza di una corretta alimentazione rispetto ad obiettivi di salute e di qualità della vita. La Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita è parte integrante di questo programma. Quali le sue principali attività?

La scuola si è fatta promotrice negli anni di moltissime iniziative a scopo educativo e didattico/formativo. Mi piace, a titolo esemplificativo, citarne uno: il programma portato avanti dal 2006 e tutt'ora attivo, con alcuni tra i più prestigiosi istituti alberghieri del nostro Paese, quali quello di Formia (IPSSAR 'A Celletti'), Chianciano (IPSSAR 'P Artusi') e Pescara (IPSSAR 'F De Cecco'), per la realizzazione di alcuni piatti tipici che, utilizzando possibilmente risorse territoriali, potessero soddisfare le aspettative di una corretta educazione alla salute alimentare.

Ne è risultata un'entusiastica ed energica attività didattica da parte delle 'scuole di cucina', che hanno poi sottoposto alla valutazione della nostra scuola e della medicina generale i piatti proposti, dando vita così a un'esperienza che potrà orientare gli operatori del settore della ristorazione verso proposte alimentari che rispondano ai bisogni di salute fondamentali per i pazienti e per la società.

Per ottenere uno stile di vita corretto non si può prescindere dal tentare di mantenere un'attività fisica di livello accetta-

LA SCUOLA NAZIONALE DI MEDICINA DEGLI STILI DI VITA FIMMG-METIS

Direttore: Walter Marrocco
Direttivo: Gallieno Marri, Andrea Pizzini, Antonio Pio D'Ingianna, Daniele Campisi
Docenti di riferimento: Nadia Bauzulli, Daniela Livadiotti, Francesco Filippo Morbiato, Italo Guido Ricagni, Amedeo Schipani, Antonio Verginelli

bile. Quali le attività di sensibilizzazione promosse dalla scuola da lei diretta in tale ambito?

Nell'ottica di sensibilizzare la popolazione all'utilizzo della risorsa motoria quale mezzo di controllo nell'eccesso ponderale e nelle patologie croniche, nel 2008 la scuola, per conto di FIMMG, ha attivato rapporti con il mondo sportivo attraverso la collaborazione con associazioni rappresentative nel mondo del fitness, stilando un protocollo di sperimentazione ed un documento di collaborazione sulla qualità dei centri fitness. L'obiettivo è quello di proporre al cittadino, che volesse intraprendere il percorso dell'attività motoria quale mezzo di prevenzione primaria e secondaria per le patologie croniche, uno standard di qualità dell'attività motoria da effettuare sia presso i centri fitness che come attività autonoma.

Entrambi i progetti sono realizzati in partnership con altri attori del settore della salute. L'integrazione tra competenze diverse è quindi una strategia chiave?

Assolutamente sì. La multidisciplinarietà e l'approccio integrato sono strategie chiave per il perseguimento di obiettivi di salute. Pensi, ad

esempio, al problema dell'obesità, ormai considerata una patologia cronica a tutti gli effetti, con un corteo di comorbidità tale da avere gravi conseguenze sulla qualità della vita legate principalmente alle disabilità. La FIMMG collabora con i SIAN e le società scientifiche che operano nel settore dell'obesità e dei disturbi dell'alimentazione ed insieme a loro

intende interagire con Centri di Riferimento Regionali che coordinano le iniziative in tema di trattamento dell'obesità. Lo scopo ultimo è quello di costruire ed attuare insieme a questi stakeholder un progetto per la 'Gestione integrata del paziente obeso'. Il progetto tiene conto della necessità che l'approccio al problema dell'obesità avvenga in maniera multidiscipli-

nare integrata sia nella valutazione diagnostica (soprattutto per ciò che riguarda le complicanze metaboliche, cardiovascolari, respiratorie, osteoarticolari), sia nel trattamento, che preveda una modifica degli stili di vita per il raggiungimento e, soprattutto, il mantenimento dei risultati. Il trattamento dell'obesità, oltre agli interventi nutrizionali, deve necessariamente prevedere la rieducazione funzionale ed una terapia psicoeducazionale. Oltre a ciò, è auspicabile la realizzazione di una rete operativa, di cui dovrà far parte anche il medico di medicina generale, che si faccia carico delle problematiche clinico-assistenziali del paziente affetto da obesità.

Altra partnership di rilievo che le piace citare?

Se avessi spazio, le citerei sicuramente tutte, perché le considero tutte ugualmente importanti e strategiche.

Tra le esperienze collaborative più recenti, mi piace citare il convegno realizzato con l'Istituto Superiore di Sanità, *Globalizzazione e malattie croniche*, tenutosi lo scorso 9 aprile a Roma. Un momento di riflessione e confronto pensato e realizzato per cercare di dare un contributo concreto al superamento delle difficoltà che spesso si incontrano nel trasferire l'evidenza scientifica sui temi di cui abbiamo parlato sinora nella vita quotidiana e sul paziente reale. Il Convegno, attraverso l'analisi dell'esistente, si è proposto di ricercare le strategie più opportune in tal senso.

Per chiudere, dottore, dove è possibile reperire informazioni su tutti i progetti in essere, oltre che direttamente dai medici di medicina generale?

Una fonte informativa importante e aggiornata in tempo reale è la sezione sviluppata sui temi dell'alimentazione e dei corretti stili di vita nell'ambito del sito FIMMG <http://old.fimmg.org/alimentazione/>. Una sezione ampia, articolata e molto accattivante dal punto di vista grafico, che speriamo possa contribuire alla formazione/educazione su queste tematiche. ■ ML

