

Corpore Sano in Città Sana

Salute e Sani Stili di Vita

**Elisabetta Benedetti – Settore Prevenzione Promozione Salute nei Luoghi di vita e di lavoro
Agenzia Sanitaria Regionale – Regione Marche**

**XIX MEETING NAZIONALE RETE CITTÀ SANE - OMS | 9 E 10 GIUGNO, ANCONA
LA SALUTE TRA ESPERIENZE INNOVAZIONE: DALLE BUONE PRATICHE ALLE NUOVE SFIDE**

Il Concetto di Salute

- ✓ *La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto un'assenza di malattia e di infermità – OMS 1948.*
- ✓ *La salute è una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale. A. Seppilli 1966*
- ✓ *La salute è risultato di un'interazione dinamica tra fattori d'aggravio e fattori di protezione. A. Antonovski 1979*

Si presenta come un continuum e deve essere ricreata e mantenuta attraverso le sfide e il superamento quotidiano delle difficoltà.

SALUTOGENESI

(Aaron Antonovsky - sociologo della medicina israelo-americano, 1923-1994)

Le persone sono più o meno sane e più o meno malate.

La Salute è un *continuum* che attraversa anche esperienze di malattia.

In qualsiasi punto del continuum una persona si trovi, dovrebbe poter disporre di risorse e opportunità per spostarsi verso la Salute.

Evoluzione del concetto di salute

Coinvolge gli aspetti globali della vita dell'individuo ed è influenzata da fattori che sono suscettibili di essere corretti e trasformati

- ✓ **stili di vita individuali ;**
 - ✓ **reti sociali e comunitarie;**
 - ✓ **l'ambiente di vita e di lavoro;**
 - ✓ **il contesto politico, sociale, economico e culturale.**
- (Dahlgren, Whitehead, 1991)**



Adattato da: Dahlgren e Whitehead (1991).

Le Malattie Croniche non Trasmissibili

PRINCIPALI CAUSE DI MORTE E DI CRONICITÀ

- MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- TUMORI
- MALATTIE RESPIRATORIE CRONICHE
- DIABETE
- PROBLEMI DI SALUTE MENTALE
- DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Consumo di tabacco, errate abitudini alimentari, insufficiente attività fisica, consumo rischioso e dannoso di alcol, insieme alle caratteristiche dell'ambiente e del contesto sociale, economico e culturale rappresentano i principali fattori di rischio modificabili, ai quali si può ricondurre il 60% del carico di malattia (Burden of Disease), in Europa e in Italia.

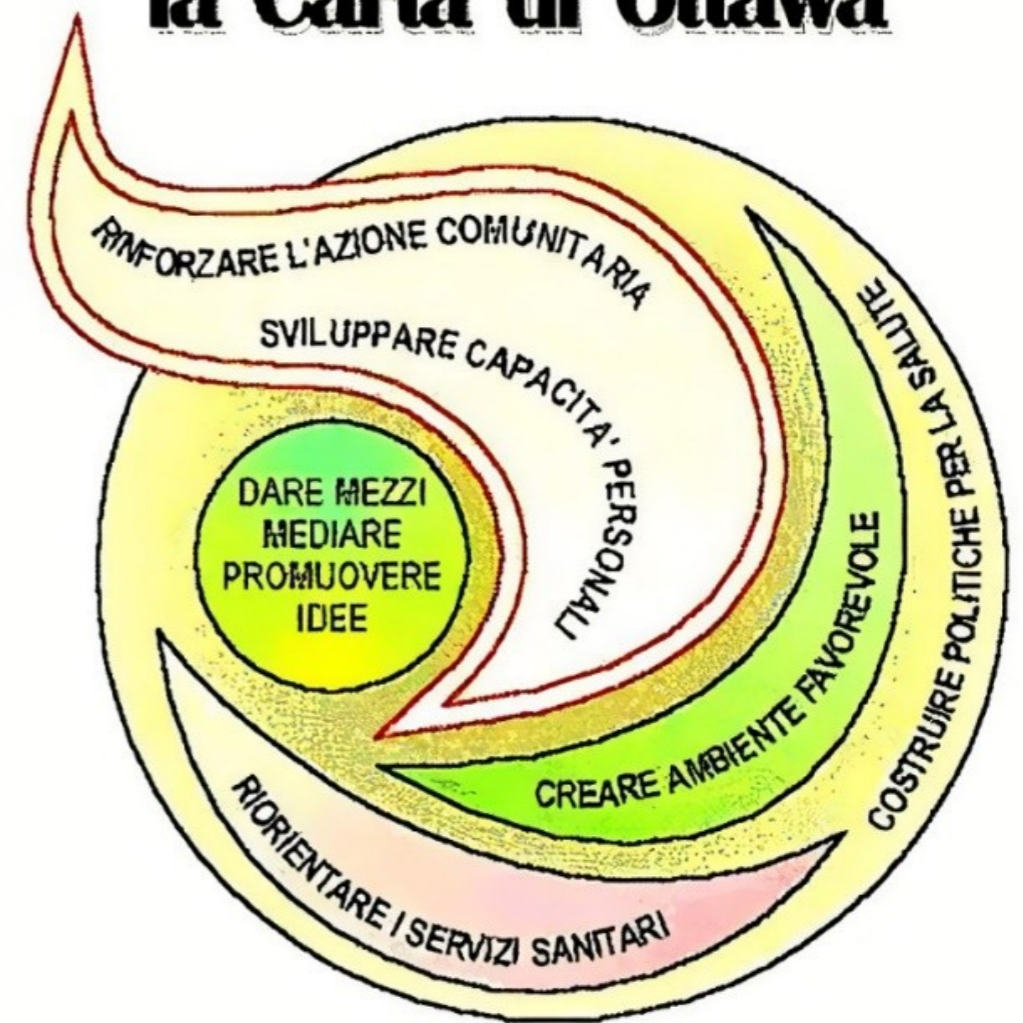
La Promozione della Salute

il processo che consente alle persone e alle comunità di esercitare un maggiore controllo (empowerment) sulla propria salute e di migliorarla

5 strumenti d'azione

- 1. Costruire una politica pubblica per la salute*
- 2. Creare ambienti favorevoli*
- 3. Dare forza all'azione della comunità*
- 4. Sviluppare le abilità personali*
- 5. Riorientare i servizi sanitari*

la Carta di Ottawa



Fattori Protettivi

Fattori di Rischio

Influenzano la salute e il benessere nel corso della vita

Buon inizio della vita
Lavoro stabile
Casa salubre e sicura
Reti di supporto
Buon livello d'istruzione
Alimentazione Sana
Ambiente che facilita l'attività fisica

- Fumo di sigaretta
- Abuso di alcool e droghe
- Basso livello d'istruzione
- Disagio mentale
- Esperienze negative nell'infanzia

**Dormire è un fattore
protettivo**

**Quali sono vantaggi per
mente corpo del sonno?**

Prendersi cura della propria salute

Ci sono momenti della giornata in cui il nostro organismo è meglio predisposto a ricevere i benefici di comportamenti utili per la salute e il benessere ?

**Fasi Cronobiologiche
Quando e come**

esercizio fisico, nutrizione, attività antistress ...

Perché le persone non cambiano davanti ai rischi per la salute ?

La complessità che sta alla base dei nostri comportamenti

L'importanza dell'informazione e educazione

Gli strumenti e le risorse a disposizione

Creare Ambienti favorevoli

Agire Lungo tutto l'arco della vita

In Promozione della Salute gli approcci raccomandati in quanto maggiormente efficaci agiscono per **setting** e si sviluppano secondo l'ottica **lungo tutto l'arco della vita**.

- ✓ **Setting:** Il luogo o il contesto sociale in cui le persone si impegnano in attività quotidiane in cui i fattori ambientali, organizzativi e personali interagiscono per influenzare la salute e il benessere. Sono esempi di setting la scuola, il luogo di lavoro, la comunità .
- **Life Course:** L'approccio basato sull'intero arco della vita mira ad aumentare l'efficacia degli interventi durante l'intera vita di una persona ed è finalizzato al mantenimento del benessere in ciascuna fase dell'esistenza.

Intersettorialità

La promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario

E' necessario il coinvolgimento dei settori che influiscono sulla salute con un approccio definito "intersettoriale che preveda la collaborazione e il coordinamento di settori diversi dalla sanità (istruzione, cultura, trasporti, agricoltura, turismo, ecc.)

Approccio di Rete

- ✓ Cooperare tramite lo scambio delle informazioni
- ✓ Attivare e sostenere i collegamenti tra i diversi partner
- ✓ Aumentare l'efficacia condividendo le "buone pratiche"
- ✓ Scambiare le esperienze le competenze necessarie
- ✓ **Costruire nuove alleanze**