

Anziani e in buona salute: la sfida dell'alleanza Happy Ageing



Prevenzione e promozione della salute, innovazione ed efficientamento dell'offerta, promozione di uno stile di vita attivo e salutare. Su queste tre direttrici concentrerà la sua azione l'[Alleanza Happy Ageing](#), pensata per sviluppare in Italia le linee di indirizzo dell'Unione europea sulla valorizzazione di una Terza età in salute. A tutto vantaggio dei diretti interessati, della società nel suo complesso e, non da ultimo, di una riduzione dei costi a carico del Servizio sanitario nazionale.

Presentata oggi al ministero della Salute e promossa da un pool di società scientifiche (Siti, Sigg e Simfer), rappresentanti della società civile (Acli, Cgil-pensionati e Tdm-Cittadinanzattiva), organismi come Federsanità Anci nonché da deputati e senatori, Happy Ageing è presieduta da Michele Conversano, past president della Società di Igiene. «Le proiezioni di Eurostat - spiega Conversano - rilevano che nel 2050 il 28,6% della popolazione europea avrà più di 65 anni, ma se le persone invecchiassero in buona salute, le spese potrebbero non crescere altrettanto rapidamente. Da qui l'idea di creare un'alleanza per promuovere politiche ed attività finalizzate a declinare, in un'Italia sempre più d'argento, le linee di indirizzo dell'Unione Europea sull'Healthy Ageing, volte a migliorare la salute e la qualità della vita delle persone anziane, la sostenibilità e l'efficienza dei sistemi

sociosanitari ed assistenziali nel lungo periodo».

La scommessa non è da poco, in un Paese che è tra i più "vecchi" al mondo (da noi la Liguria è la Regione più anziana) e dove i parametri di salute della terza età non sempre mostrano indicatori al top. L'Alleanza ha già individuato una serie di "aree di lavoro": dieta, attività fisica, le già citate immunizzazioni, farmaci e screening. Il primo impegno, molto concreto, sarà sulla prevenzione e in particolare sulla vaccinazione degli adulti, che ancora non mostra coperture soddisfacenti. Primo obiettivo è la profilassi contro lo pneumococco, responsabile da solo della maggioranza delle morti per polmonite nella popolazione sopra i 50 anni e causa di una spesa per il Ssn pari a circa 500 milioni di euro, imputabili ai soli ricoveri, cui vanno sommati costi sociali e di impatto sulle famiglie.

<http://www.sanita.ilsole24ore.com/art/dibattiti-e-idee/2014-11-25/anziani-buona-salute-sfida-123059.php?uuid=AbLJE0gK>

LEGGGO

Diabetici, è a rischio anche l'udito

Raddoppiano le possibilità di ipoacusia, lo rivela uno studio Amplifon



MILANO - Dalla cecità all'insufficienza renale, dalla neuropatia alle malattie cardiache sono molte le complicanze associate alla patologia diabetica. Tuttavia, nonostante numerosi studi scientifici abbiano fornito convincenti evidenze a supporto, ancora oggi l'i-

poacusia non è considerata tra le complicanze ufficiali del diabete e spesso non viene diagnosticata o, peggio, viene sottovalutata e non curata adeguatamente. Invece esiste una relazione pericolosa tra diabete e ipoacusia. La mette in luce il Consensus Paper

“Diabete e Udito”, promosso da Amplifon. «Gli studi hanno dimostrato che il diabete raddoppia il rischio di andare incontro a una perdita uditiva, un disturbo con cui convivono 590 milioni di persone nel mondo, oltre 7 milioni in Italia. È importante intervenire con test audiometrici di routine», spiega Nicola Quaranta, professore di Otorinolaringoiatria, Azienda ospedaliera universitaria Policlinico di Bari. **(A.Cap.)**

riproduzione riservata ©

TUMORI: EUROSTAT, AUMENTANO VITTIME CANCRO IN UE, +6,3% IN 9 ANNI

(AGI) - Bruxelles, 25 nov. - Dal 2002 al 2011 la percentuale di decessi dovuti al cancro nell'Ue e' cresciuta del 6,3%, passando da 1 milione e 206mila vittime nel 2002, a 1 milione e 281mila nel 2011. Lo segnala oggi Eurostat. Nel complesso il cancro e' la causa di circa un quarto (26,3%) delle morti che avvengono ogni anno nei 28 paesi dell'Unione, con un tasso di mortalita' che e' piu' alto nella popolazione al di sotto dei 65 anni (37,1%), rispetto agli over 65 (23,8%). Tra gli uomini, la malattia miete piu' vittime che tra le donne. Nel 2011, 718.000 decessi sono stati di pazienti maschi rispetto alle 563.000 vittime femminili. Il tumore piu' diffuso e' quello ai polmoni (20,8%), seguito da colon (11,9%), seno (7,2%) e pancreas (6,1%). L'incidenza del cancro sui decessi annuali in Italia (28,3%) e' leggermente superiore alla media europea (26,3%). La maglia nera va all'Olanda, dove il cancro rappresenta il 31,9% delle cause di morte, con una percentuale che e' quasi doppia rispetto a quella del paese "piu' sano", la Bulgaria, che registra solo il 15,6% di decessi dovuti al cancro. (AGI)

Martedì 25 NOVEMBRE 2014

Inquinamento. Nei Paesi Ocse uccide 3,7 milioni di persone all'anno con tumori, infarti e ictus

Il costo dei decessi è 780 miliardi di euro in un solo anno. Per gli esperti, riuniti in un convegno organizzato a Milano da Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano, IEFE - Università Bocconi e Associazione Peripato: "Le soglie europee per gli inquinanti non sono affatto adeguate".

In un anno muoiono nel mondo 3,7 milioni di persone a causa dell'aria che respirano. Un numero impressionante ma non sorprendente, secondo gli esperti, visto che gli studi scientifici non lasciano dubbi: gli inquinanti, le polveri sottili e in generale i contaminanti presenti nell'atmosfera provocano ictus, infarti, tumori, asma, polmoniti, allergie e molte altre patologie. Il danno, oltre che sulla salute, è anche economico: le morti per inquinamento sono aumentate del 7% in cinque anni nei Paesi Ocse, e il costo legato a questi decessi ha raggiunto 780 miliardi di euro nel solo 2010.

Questi e altri dati sono al centro del convegno "I costi dell'inquinamento atmosferico: un problema dimenticato", organizzato da Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano, IEFE - Università Bocconi e Associazione Peripato. Gli esperti si sono confrontati in Bocconi per approfondire il legame tra salute e inquinamento, capire l'impatto economico delle polveri sottili sulla salute e per proporre delle strategie condivise con cui abbattere il livello di inquinanti.

"Secondo il rapporto globale 2014 dell'Organizzazione mondiale della sanità - spiega **Pier Mannuccio Mannucci**, direttore scientifico del Policlinico - l'inquinamento ambientale è anche responsabile di almeno 600mila morti premature, e incide sui costi per la salute fino a 940 miliardi di euro. Le direttive europee fissano come soglia limite per il PM 2,5, che sono polveri sottili capaci di arrivare fino in profondità nei polmoni, 25 microgrammi per millimetro cubo d'aria: ma le linee guida dell'Oms fissano un limite molto più basso, a 10 microgrammi". L'Agenzia americana per la protezione dell'ambiente (Epa) raccomanda un limite di 12 microgrammi: una soglia molto più simile a quella dell'Oms piuttosto che a quella europea, e che conferma "l'inadeguatezza dei limiti fissati per l'Europa".

Lo stesso vale per il PM 10, che colpisce le vie aeree superiori: in Europa la soglia tollerabile è 40 microgrammi, per l'Oms deve essere la metà. "Se guardiamo le soglie europee, il 31% della popolazione è esposta ai pericoli del PM 2,5; ma seguendo la soglia dell'Oms, la popolazione esposta è pari al 96%". Analogamente, per il PM 10 il pericolo riguarda il 33% secondo la soglia europea, ma l'88% secondo i parametri Oms: "Per questo - aggiunge Mannucci - l'Europa dovrebbe abbassare i suoi attuali limiti, fermi da diversi anni. Tra l'altro la Commissione Europea ha stimato che basterebbe spendere 3,3 miliardi di euro nel mitigare l'inquinamento dell'aria perché questo si traduca in un risparmio annuale di almeno 40 miliardi, sia sociale che sanitario".

"Non fare nulla costa più che fare: alle famiglie, ai governi locali e centrali - avverte **Lidia Rota Vender**, presidente dell'Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus (ALT) - ogni anno l'Europa spende 196 miliardi di euro per infarto, ictus cerebrale, embolia, trombosi venose e arteriose: il 54% per i costi diretti, legati alla cura di queste malattie, ai ricoveri in ospedale, agli esami e ai farmaci. Il rimanente 46% per i costi indiretti, legati alla mancata produttività e alle spese sostenute dalle famiglie per l'assistenza ai malati colpiti da malattie che, quando non uccidono,

lasciano una gravissima invalidità, spesso permanente e troppo spesso prematura. Inoltre, ogni aumento di 10 punti percentuali dei casi di infarto e ictus causa all'Italia un rallentamento della crescita economica valutabile intorno allo 0,5%. E le previsioni per il 2020 sono catastrofiche e vanno ben oltre il 10% in termini di aumento dei casi di ictus e infarto".

Secondo **Sergio Harari**, direttore dell'Unità Operativa di Pneumologia dell'Ospedale San Giuseppe di Milano e presidente dell'Associazione Peripato, "importanti ricerche scientifiche, come gli studi Escape, hanno provato che l'inquinamento causa il cancro al polmone e aumenta il rischio di quello alla vescica, aumenta la mortalità per scompenso cardiaco, riduce il peso alla nascita dei neonati. Sulla base proprio di questi dati, l'Oms e l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro hanno incluso per la prima volta l'inquinamento dell'aria, e soprattutto il particolato sottile, nel gruppo 1 delle condizioni carcinogeniche, il più pericoloso". Inoltre, la crisi economica "non può essere una scusa per rinviare interventi che non sono stati attuati neanche quando la situazione finanziaria era ben diversa. Le politiche dell'aria hanno un costo, ma fanno risparmiare molto in costi socio-sanitari: un recente studio italiano ha dimostrato come a Roma una riduzione di soli 5 µg/m³ di PM 2,5 comporterebbe un risparmio di circa un milione di euro e salverebbe circa 600 vite umane. I cittadini hanno diritto ad un ambiente sano e salubre - conclude Harari - perciò è importante che si mettano in atto tutte le misure utili per contenere al più presto l'inquinamento atmosferico, per il bene della nostra salute ma anche dell'economia".

INFLUENZA

❄️ **Gli scudi** per difendersi

❄️ **Le armi** per combatterla

Febbre, naso che cola, tosse, mal di gola...

Un dossier completo con tutte le informazioni utili a proteggersi dai virus di stagione e ad alleviare i sintomi del raffreddamento

U - *Testo di Paola Arosio* -

na sfilza di starnuti, febbre alta, dolori alla schiena, naso che cola. Sono i classici sintomi dell'influenza che quest'anno, secondo le previsioni, costringerà a letto quasi quattro milioni di italiani, messi ko da tre virus, «il famigerato A/H1N1, che ha provocato la pandemia del 2009, e i ceppi B e H3N2», spiega Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale. A questi si sommano molti altri virus (circa 200), responsabili delle cosiddette sindromi simil-influenzali, che potrebbero raggiungere altri sei milioni di persone.

LA PREVENZIONE

Nel caso tu sia finora scampato ai malanni di stagione, gioca d'anticipo e rinforza il tuo organismo in vista del picco influenzale di gennaio. Ecco una miniguia per costruirti, con prodotti da banco e con estratti da piante, un'efficace barriera contro i virus.

Zinco. Questo minerale agisce paralizzando i virus e impedendo loro di replicarsi. Gli integratori a base di zinco, che non richiedono la ricetta medica, si trovano in farmacia sotto forma di bustine o compresse. «Per entrambe, la dose consigliata è una al giorno per uno-due mesi», spiega Fabrizio Pregliasco, virologo del diparti-

mento di scienze biomediche dell'Università degli Studi di Milano e sovrintendente sanitario dell'Irccs Istituto ortopedico Galeazzi. «Il ciclo si può ripetere dopo una sospensione di 15-20 giorni». Se durante il trattamento registri sintomi come nausea, vomito e diarrea, consulta il medico.

Probiotici. Una ricerca dell'Università degli Studi di Milano, pubblicata sul *Journal of Clinical Gastroenterology*, ha dimostrato che l'impiego costante di probiotici riduce i casi di infezione e rende le forme influenzali meno aggressive. «Sono particolarmente efficaci i bifidobatteri (*Bifidobacterium lactis*) e i lattobacilli (*Lactobacillus rhamnosus* e *Lactobacillus plantarum*)», spiega Pregliasco, uno degli autori dello studio. «**Agiscono a livello del sistema di difesa naturale presente nell'intestino che, grazie alla colonizzazione dei batteri buoni, può scatenarsi contro virus e batteri patogeni.** I probiotici sono venduti in farmacia senza ricetta, sono in bustine o fiale (alcune da conservare in frigo). «Ne vanno prese una o due al giorno per 12-15 giorni», dice il virologo. «Dopo un mese di sospensione si può ripetere il ciclo. Sui probiotici non sono state registrate controindicazioni di alcun tipo e non sembrano esserci effetti collaterali».