

LA SFIDA DELLE MALATTIE CRONICHE: QUANTO CONTA LA PREVENZIONE?

Fondazione LAMA (Marsure), venerdì 26 maggio 2023
Dr. Giorgio Siro Carniello

L'insorgenza delle malattie croniche è ancor oggi ritenuta, nel pensiero comune, la **“naturale” (quasi “attesa”) conseguenza dell'invecchiamento delle persone**. Da almeno tre decenni invece l'incremento delle malattie croniche è di gran lunga superiore al tasso di crescita della longevità.

Le malattie croniche (cardiopatie, ictus, cancro, malattie reumatiche, asma, BPCO, diabete, malattie neurologiche, disturbi visivi, ecc.) rappresentano oggi **l'80% di tutte le malattie, oltre il 60% dei decessi** nel mondo è attribuibile a malattie croniche. Si stima che circa il **70-80% delle risorse sanitarie a livello mondiale** sia oggi speso per la gestione delle malattie croniche, distinte in costi diretti (ospedalizzazione, farmaci, assistenza medica, ecc.) e costi indiretti (mortalità prematura, disabilità nel lungo termine, ridotta qualità di vita ecc.). *Ministero della Salute: Piano nazionale della cronicità. Accordo tra lo Stato, le Regioni e le Province Autonome di Trento e di Bolzano del 15 settembre 2016.*

Il **39.9 %** dei residenti in Italia nel 2021 ha dichiarato di essere affetto da almeno una delle principali patologie croniche rilevate (scelte tra una lista di 15 malattie o condizioni croniche). Tale indicatore risulta in lieve diminuzione rispetto al 2020 (1 punto percentuale). Le patologie cronicodegenerative sono più frequenti nelle fasce di età più adulte: già nella classe 55-59 anni ne soffre il 51.0 % e tra le persone ultra settantacinquenni la quota raggiunge l'85.1 %. Sono le donne ad esserne più frequentemente colpite, in particolare dopo i 45 anni (*Annuario Statistico ISTAT 2022*).

Una malattia cronica è caratterizzata da «problemi di salute che richiedono un trattamento continuo durante un periodo di tempo da anni a decenni» (OMS). **Le malattie o condizioni croniche più diffuse** nel nostro Paese sono (*ISTAT Annuario Statistico Italiano 2022*):

- **Ipertensione arteriosa (Italia 18.8%, Veneto 16.9%, FVG 19.5%)**
- Artrosi/artrite (Italia 14.8%, Veneto 13.8%, FVG 16.4%)
- Malattie allergiche (Italia 11.0%, Veneto 10.0%, FVG 11.4%)
- Osteoporosi (Italia 7.8%, Veneto 6.9%, FVG 6.5%)
- Diabete (Italia 6.3%, Veneto 5.6%, FVG 5.7%)
- Bronchite cronica e asma bronchiale (Italia 5.7%, Veneto 4.8%, FVG 5.4%)

Ad eccezione delle malattie allergiche, tutte le altre malattie croniche riferite **aumentano con l'età** e con nette differenze di genere, in linea di massima **a svantaggio delle donne**.

Il modello di cura tipico delle malattie croniche rimane quello delle malattie acute, basato sull'attesa che si manifesti un episodio grave (scompenso, complicazione) su cui intervenire a livello specialistico o di ricovero (modello biomedico): **interventi tardivi, inappropriati, poco efficaci, inutilmente costosi**.

È necessario favorire ed implementare un **grande cambiamento culturale prima che organizzativo**, che sostituisca l'approccio basato sull'attesa (medicina di attesa, riparativa) con uno basato sulla **PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE con il coinvolgimento della persona («engagement»), della comunità e degli amministratori e sulla gestione delle malattie croniche nell'ambito delle cure primarie (medicina di iniziativa, proattiva)**.

Di seguito, le “regole del gioco” per vivere meglio e più a lungo:

- Avere una corretta alimentazione
- Evitare le bevande zuccherate

- Consumare più alimenti di origine vegetale
- Limitare il consumo di carne rossa ed evitare il consumo di carni lavorate e conservate
- Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale
- Fare attività fisica
- Non bere alcool o farlo con moderazione
- Non fumare né tabacco, né altro
- Stare attenti alle bufale (fake news)
- Utilizzare sempre le opportunità della prevenzione in medicina

«La battaglia per la salute» di Walter Ricciardi, Editori Laterza, 2019

A LIFE COURSE APPROACH

