

## Una buona guida per far guadagnare salute

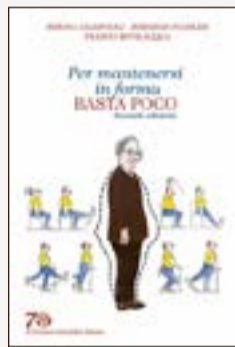
**Per le persone sane è difficile** seguire regole di salute: per questo è importante creare una “cultura della salute”, equilibrata fin dall’infanzia, dove il cibo sano deve essere presentato come buono e accessibile (anche nel costo) e l’attività fisica inquadrata non solo come sport, ma come gioco all’aperto e cammino. Modificare i propri comportamenti per una vita sana richiede tempo, impegno quotidiano e costanza, approfondimento delle conoscenze, un nucleo familiare disponibile e un gruppo di buoni amici. I benefici si evidenziano a lungo termine e sono stabili. Il supporto e l’esempio degli operatori sanitari è di grande importanza, pertanto è fondamentale la loro formazione, conoscenza approfondita sui benefici, capacità di ascolto per identificare difficoltà e disagio e tempo a disposizione. Comunicazione, ascolto e sostegno vengono spesso delegati alle figure di sostegno dei medici di medicina generale, quasi fossero azioni meno importanti. Tutte le linee guida sulla prevenzione riportano un capitolo iniziale sugli stili di vita, orientato alle persone già malate (ma i pazienti hanno già perso quel bene prezioso che è la salute!). Cambiare il proprio stile di vita è difficile in questa epoca in cui tutto deve essere raggiunto rapidamente.



**Simona Giampaoli**  
Già direttore  
Dipartimento malattie  
cardiovascolari  
endocrino-metaboliche  
e invecchiamento  
Istituto superiore  
di sanità

**Alimentazione, attività fisica,** abolizione del fumo e limitazione del consumo di alcool sono i capisaldi per uno stile di vita “sano”. Si possono perseguire individualmente, meglio se accompagnati da politiche sanitarie di comunità, come ben evidenziato da Geoffrey Rose fin dalla metà degli anni ‘80. La strategia di comunità è quella più difficile da programmare perché affronta la difficoltà di cambiare le abitudini di vita della maggioranza della popolazione, compresi i più disagiati e fragili, cercando di spostare la distribuzione dei fattori di rischio in una direzione favorevole attraverso le politiche sa-

nitarie: uno stile di vita sano in un ambiente sano in modo da ottenere una riduzione consistente di eventi su tutta la popolazione. Ne è testimonianza il successo della politica di controllo sul fumo. Il Piano nazionale di prevenzione 2020-2025 del Ministero della salute parla di “strategie di comunità inter-settoriali, orientate alla promozione della salute, a partire dai primi 1000 giorni, per ridurre i fattori di rischio, rimuovere le cause che impediscono le scelte di vita salutari, migliorare la qualità di vita delle persone, contribuire a favorire la produttività in età lavorativa e mantenere l’autosufficienza in età avanzata, nelle comunità, nelle città, nelle scuole e nei luoghi di lavoro”.



Simona Giampaoli,  
Jeremiah Stamler,  
Franco Bevilacqua.  
Per mantenersi  
in forma BASTA POCO.  
Roma: Il Pensiero  
Scientifico Editore, 2016.

**Ci vorranno anni** perché queste strategie vengano implementate nelle varie Regioni e nei comuni (la salute è responsabilità del sindaco). Intanto diamoci una mano a mantenere il più a lungo possibile questo bene prezioso che è la salute. Una volta raggiunta la consapevolezza che adottare uno stile di vita sano non sia una punizione o una necessità, bensì costituisca un modo per vivere più a lungo e con una buona qualità di vita, tutto diventa più facile. ▣

## Il contrasto alle pandemie. Oggi come ieri?



**Lisa Vozza**  
Biologa e divulgatrice  
scientifica

**I germi sono inventori** più rapidi, versatili ed efficaci degli esseri umani, che sembrano sempre un po’ stupefatti di fronte alla potenza distruttiva microbica. Ogni volta restiamo talmente sbalorditi che sembra quasi che nella nostra lunga storia non li abbiano mai incontrati prima. Ecco forse la prima costante di molte pandemie: lo stupore. Quando ci riprendiamo dallo stupore in genere sappiamo batterci. Alcune innovazioni relativamente recenti, diffuse in modo sorprendentemente democratico, hanno salvato da milioni a miliardi di vite nel mondo: milioni, i cocktail di farmaci per l’aids; centinaia di milioni, gli antibiotici; miliardi, i vaccini. Ma questi numeri nascondono profondi e ingiusti divari. Il diverso stato di salute della popolazione tra luoghi ad alto o basso reddito, anche nella stessa nazione o città, si riflette nelle differenze nell’aspettativa di vita, come già notava Martin Luther King nel 1966, oltre che nell’adesione alle vaccinazioni e nella vulnerabilità alle informazioni fuorvianti. Oggi come ieri.

**Si potrebbe pensare** che l’esitazione o l’ostilità che vediamo oggi contro i vaccini siano un ostacolo maggiore e insormontabile rispetto alle condizioni sociali di tempi più aperti, accoglienti e senza la spesso nefasta interferenza dei social network. I movimenti contro le vaccinazioni esistono in realtà fin dai tempi di Lady Montagu, ma non sono mai riusciti a fermare davvero l’adesione a

questi preparati salvifici, almeno a lungo termine. Perfino in questi nostri giorni complicati, le vaccinazioni contro covid-19 sono state completate con due dosi dall’85 per cento della popolazione che in Italia può ricevere un vaccino. Questo dato da solo ci dice che l’accettazione è ampia e che non bisogna farsi distrarre più di tanto da una minoranza, per quanto rumorosa e facilitata, rispetto al passato, nella diffusione dei propri fuorvianti messaggi.

**Vittorie grandi** contro le malattie infettive si sono ottenute quando si è collaborato, a volte perfino con i propri nemici. Esempio da questo punto di vista fu Albert Sabin, che andò a sperimentare il suo vaccino anti-polio, sviluppato negli Stati Uniti, anche in Unione Sovietica, in piena guerra fredda. Il vaccino fu poi usato dalle due parti del mondo divise dalla cortina di ferro e anche nei Paesi non allineati, e la polio da allora è sostanzialmente stata eradicata. Per sars-cov-2 le collaborazioni scientifiche sono state notevoli, mentre quelle economiche e politiche hanno latitato parecchio. Grandi discontinuità tra le pandemie di ieri e di oggi dipendono però anche da fattori strettamente biologici. Il virus dell’influenza spagnola, che ha ucciso in un solo anno oltre 40 milioni di persone, di cui molti bambini e ragazzi in una popolazione mondiale quattro volte più piccola e giovane dell’attuale, era più virulento e letale di sars-cov-2, che in quasi due anni ha ucciso finora, ufficialmente, oltre 5 milioni di persone di età media più avanzata. I conti però sono ancora provvisori e si faranno più precisamente tra qualche anno.

**Le file sembrano**, infine, essere una costante della difesa contro le malattie infettive. Come nel 2019 ci siamo messi in coda negli hub vaccinali in attesa della salvifica iniezione, oltre 220 anni fa gli abitanti di un villaggio inglese si erano messi in fila davanti a una piccola capanna di legno per farsi fare un’incisione sul braccio con un piccolo bisturi, tramite il quale ricevevano il primo preparato contro il vaiolo. Il medico vaccinatore era Edward Jenner e la piccola capanna, nel suo giardino, era stata da lui chiamata “tempio di vaccinia”. ▣



Rino Rappuoli,  
Lisa Vozza  
I vaccini dell’era globale.  
Come affrontare  
con sicurezza ed efficacia  
le pandemie  
del nostro tempo.  
Bologna: Zanichelli, 2021.