

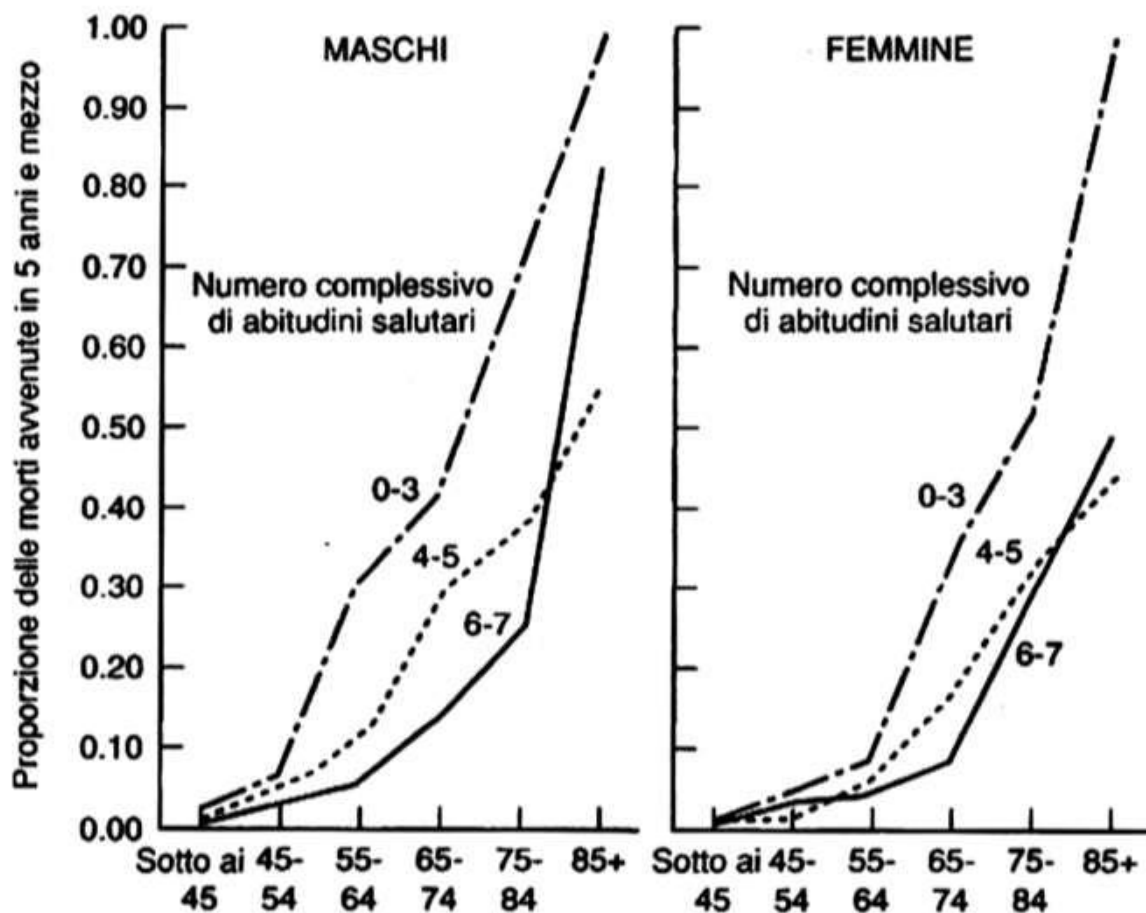
L'IMPORTANZA DELLE BUONE ABITUDINI

1. INTRODUZIONE

Uno studio del 1965 condotto nella contea di Alameda (California) su quasi 7000 residenti della contea ha analizzato 7 pratiche ritenute rilevanti per la salute

- Dormire 7-8 ore al giorno
- Fare colazione
- Non consumare cibi fuori pasto
- Avere un peso vicino al valore di peso ideale.
- Astenersi dal fumo
- Consumare alcolici solo moderatamente.
- Praticare regolarmente esercizio fisico

Nell'analisi trasversale si è visto che coloro che seguivano tutte le norme sopra elencate presentavano un buono stato di salute, comunque migliori di chi non le seguiva indipendentemente da fattori quali sesso, età, e stato socio economico. Ma i risultati maggiormente indicativi si ebbero con l'analisi longitudinale, infatti dopo 5 anni e mezzo la frazione dei decessi era minore nei sottogruppi che seguivano un numero maggiore di comportamenti salutari, dopo 9 anni e mezzo tra coloro che avevano seguito tutte e 7 le regole la mortalità era nettamente inferiore rispetto a coloro che avevano seguito da zero a tre regole (il 28% tra i maschi ed il 43% tra le donne).



Da questo punto di vista la maggior parte dei decessi potrebbe essere considerata un "suicidio", o almeno avrebbe potuto essere posticipata se si fosse investito maggiormente sulla salute (Backer, 1976)

Per quanto lo studio sia ormai un po' "datato", la serietà con la quale quest'ultimo è stato svolto lo mantiene ancora tra i più attendibili per dati epidemiologici inerenti alla prevenzione. Oltre alla mortalità, però, va fatto un discorso di morbilità; sono infatti 12 milioni gli italiani che convivono con almeno due

patologie croniche, una quota pari al 20% della popolazione, patologie croniche che potrebbero venire sensibilmente diminuite solo con l'osservanza di alcune buone norme di comportamento.

2. COSTI SOCIALI ED ECONOMICI

Purtroppo però, la mancata osservanza delle tante buone abitudini rappresenta un costo sociale elevatissimo; secondo un documento della fondazione di economia dell'Università di Tor Vergata, il differenziale in termini di costi medici diretti di una problematica quale quella dell'obesità, si assesta su un non meno del 25%, stime destinate a salire inserendo nell'equazione la possibile endogenicità tra lo stato di salute ed il peso corporeo; inserendo questo fattore correttivo, infatti, i costi sarebbero destinati a raddoppiare (e parliamo solo di costi medici diretti, senza considerare altri costi quali trasporti, produttività persa e così via). In termini meramente economici, il documento stima una spesa pro capite di 4,7 euro annui per i normopeso, (in base ai valori di BMI) valore che sale agli 8 nei sovrappeso, 13 euro per individui obesi, 17 euro per obesi gravi e 23,7 per obesi molto gravi.

I costi del tabagismo sono anche questi elevatissimi, secondo la società italiana di tabaccologia i costi del tabagismo sono sui 6 miliardi di euro l'anno, sempre parlando di costi medici diretti, quindi stornando la mancanza di produttività dovuta a patologie strettamente correlate con il fumo o i vari costi indiretti.

Numerose sono le patologie scrivibili al fumo di tabacco:

TUMORI MALIGNI

Polmone, Laringe, Bocca, Esofago, Vescica, Pancreas, Rene, Cervice uterina, Stomaco, Leucemia mieloide acuta

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Aterosclerosi

Infarto del miocardio

Ictus cerebrale

Aneurisma dell'aorta

Ma anche malattie respiratorie negli adulti quali bronchiti acute, tosse, dispnea, BPCO (bronchite cronica, asma bronchiale, enfisema polmonare), Polmoniti, Compromissione rapida della funzionalità polmonare.

Malattie respiratorie negli individui giovani come sindromi respiratorie, sindromi asmatiche o compromissione rapida della funzionalità polmonare; ma anche altre patologie quali la riduzione della fertilità (in entrambi i sessi), le patologie gestazionali e fetali (aborto, placenta pervia, rottura prematura delle membrane, ritardo nella crescita intrauterina del feto, basso peso alla nascita), Cataratta, riduzione della densità ossea, ulcera peptica (nei positivi all' *H.pylori*) compromissione generale delle condizioni di salute.

In ultimo l'abitudine al fumo si ripercuote anche su aspetti "estetici" e relazionali quali invecchiamento della pelle, irsutismo del volto (donne), raucedine, ingiallimento della

dentina, formazione della placca dentaria accelerata, gengiviti, alito maleodorante (Barbuti et al. 2011, modificata).

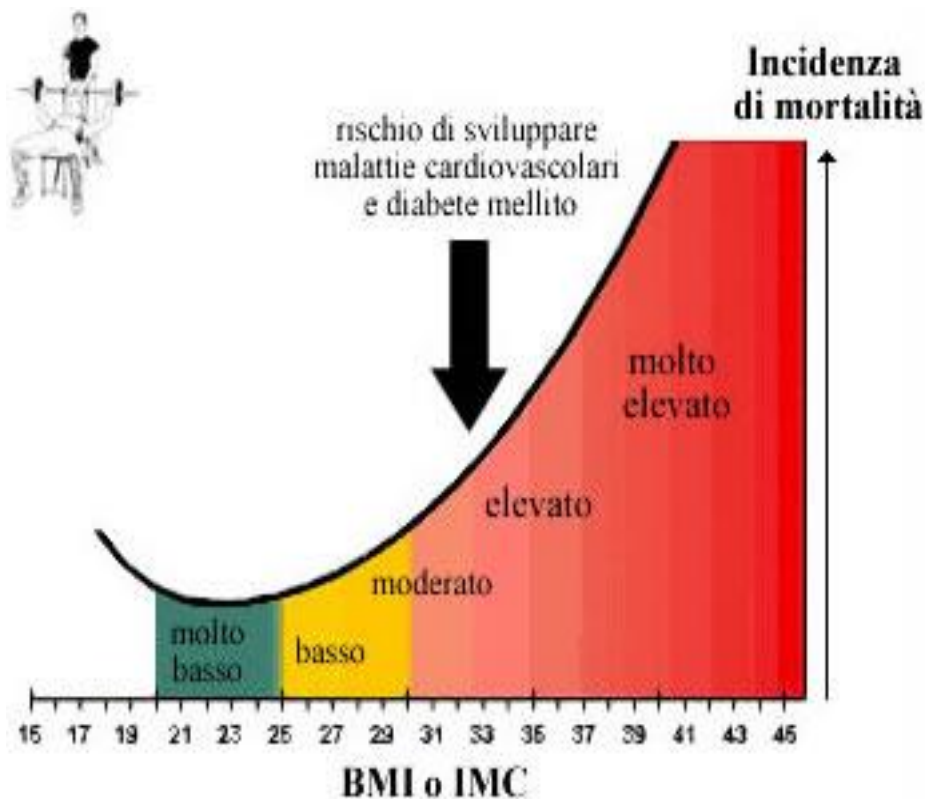
Le malattie cardiovascolari al momento rappresentano il più importante problema di salute al mondo con un impatto pesante a livello di aspettativa di vita, sulla qualità della vita stessa e sull'impiego di risorse sanitarie.

3. EPIDEMIOLOGIA MALATTIE NON TRASMISSIBILI

Nei paesi industrializzati, in particolare in America settentrionale ed in Europa, le malattie croniche non trasmissibili per le quali esiste un largo consenso circa l'influenza dell'alimentazione sono quelle cardiovascolari, il diabete non insulino-dipendente o di tipo 2, l'ipertensione, la carie dentale e l'obesità; quest'ultima causa indipendente di quasi tutte le patologie elencate. L'alimentazione scorretta sembra possa costituire un fattore di rischio anche per alcune forme tumorali. Le patologie cardiovascolari sono in relazione con parametri quali il livello di colesterolo ematico, ma, sempre in relazione con quelle che sono delle buone abitudini, è emerso che un altro parametro importante è rappresentato dalla quantità di antiossidanti ematici; dato che le LDL presentano carattere di aterogenicità, forme reattive dell'ossigeno ne andrebbero a causare l'ossidazione; la presenza di antiossidanti invece limiterebbe di molto questi processi ossidativi, svolgendo una funzione altamente protettiva. E come fare per aumentare i livelli di antiossidanti nel sangue? Sempre con le vecchie, noiose, buone abitudini; mangia poco e bene, dormi, muoviti, non fumare.

4. IMPORTANZA DEL CONTROLLO DEL PESO

Nota ormai a tutti è la correlazione tra valori di BMI ed incidenza di patologie (e conseguente aumento del rischio di mortalità), rischio che raggiunge il suo minimo a determinati valori di normopeso. Un recente studio condotto su un campione di persone tra 35 e 64 anni ha indicato che in Europa sono obesi



circa il 15% degli uomini ed il 22% delle donne. In Italia secondo un'analisi ISTAT ("aspetti della vita quotidiana") emerge che il 35% della popolazione adulta è in sovrappeso, mentre una su dieci (9,8%) è obesa, con differenze tra nord e sud, con una prevalenza più alta di obesi (Molise 14%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3% nell'ordine) e sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3%, Sicilia 38,7%) nel meridione rispetto a quelle settentrionali (obese Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso Trento 27,1% e Valle d'Aosta 30,4%)

Dopo le malattie cardiovascolari, i tumori rappresentano una delle principali cause di morte nei Paesi sviluppati, anche se questo tipo di patologie, a seguito dell'occidentalizzazione della dieta e dello stile di vita, sono in aumento anche nei Paesi in via di sviluppo. Ciò conferma, inoltre, come le influenze ambientali possano essere quantitativamente più rivelanti rispetto a quelli di carattere genetico. Anche in questi casi le buone abitudini si confermano vincenti, con un marcato effetto protettivo fornito dall'utilizzo di frutta e verdura e notevoli effetti penalizzanti ad opera di diete ricche di grassi, oltre che un fattore di rischio rappresentato non dalle caratteristiche dell'alimento in se ma dalle modalità con le quali questo viene preparato.

5. IL MODELLO DI CAMBIAMENTO

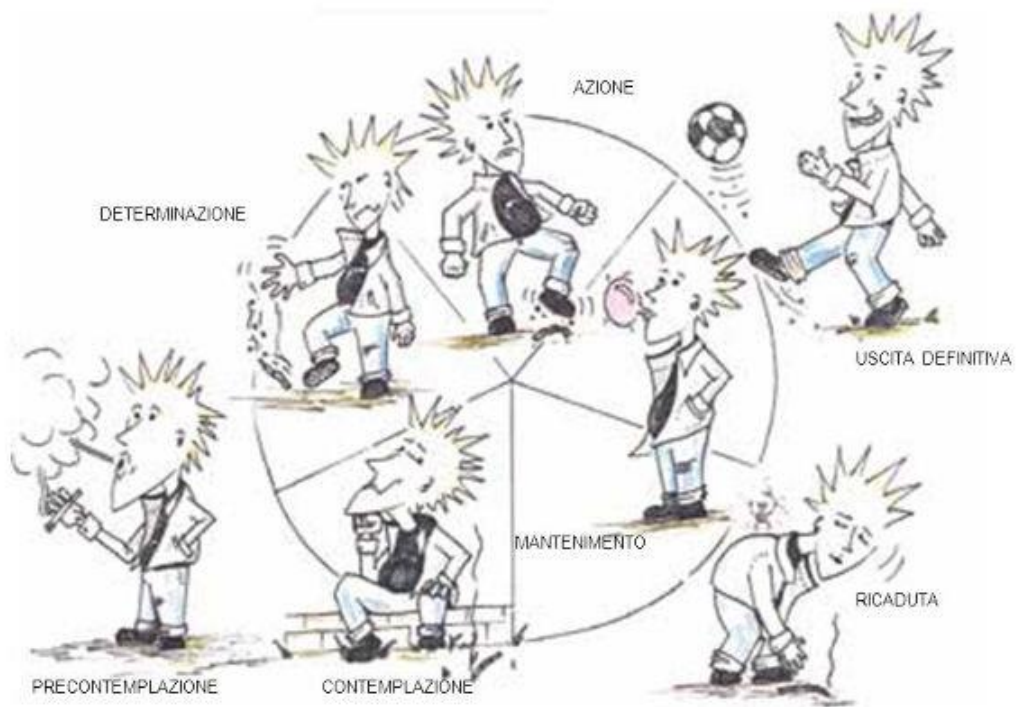
Se fossimo di fatto tutti belli, magri e sani saremmo, come società, anche più ricchi, e non di poco.

Ma allora, perché è così difficile attuare un cambiamento? Perché si fa fatica a seguire una dieta pur conoscendo tutti i benefici che ne deriverebbero?

Secondo il modello TransTeorico del Cambiamento (Prochaska e DiClemente) il cambiamento si declina lungo 5 stadi (pre-contemplazione, contemplazione, determinazione, azione,

mantenimento, ricaduta, uscita definitiva quando i comportamenti sono ormai assodati).

MODELLO TRANS TEORICO DEL CAMBIAMENTO (Prochaska-Di Clemente)



Tra i fattori psicologici importanti nel processo di cambiamento troviamo l'autoefficacia (Bandura) cioè la fiducia nelle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati ed il locus of control (Rotter), cioè la tendenza individuale a percepire le situazioni come contingenti ai propri comportamenti oppure determinate da forze esterne.

6. COACHING NEL MODELLO DI CAMBIAMENTO

In quest'ottica, poter contare su di un supporto esterno garantisce una maggiore "compliance" al nuovo regime e permette risultati migliori. Avere l'amico con il quale andare a correre, decidere di smettere di fumare insieme al partner aiutano molto nel conseguimento dell'obiettivo.

Lo stesso uso dei social, pur con i suoi limiti, può essere di forte motivazione nell'intraprendere un percorso di cambiamento, che sia il seguire una dieta, lo smettere di fumare o il praticare dell'attività fisica. Di fatto, lo stimolo che non si riesce a trovare all'interno della stretta cerchia di familiari ed amici, viene richiesto da sconosciuti, ma che condividono la nostra ruota, e che si trovano a fare i conti con le nostre stesse problematiche, che sia trovare la voglia di andare a correre o la mamma che proprio quel giorno prepara i cannelloni.

Va inoltre aggiunto che la stessa informatizzazione consente di avere accesso a degli strumenti per il proprio benessere che fino a pochi anni fa erano appannaggio di classi maggiormente abbienti. Applicazioni per *devices* mobili permettono di ottenere buoni programmi di allenamento a costi risibili se non completamente gratuiti, i diari alimentari consentono di tenere traccia di ciò che si mangia e di controllare eventuali errori alimentari. Insomma, laddove era necessaria la figura di un professionista, in assenza di patologie ci si può tranquillamente rimettere in forma a costo zero.

Ma poiché la spinta al cambiamento necessita anche di altri incentivi, nascono idee per premiare chi ce la sta facendo.

"Virtuoso" è un'applicazione per cellulari che si collega al tuo contapassi, sulla base della tua attività, permette di ottenere delle scontistiche con i partner collegati all'applicazione stessa. "Pact" è un'applicazione in cui puoi fare un "patto" con te stesso per incentivare delle buone abitudini, scommetti una quota variabile di qualche euro sulla tua capacità di adottare abitudini salutari; mangiare più frutta e verdura, fare attività sportiva, tenere un diario alimentare. L'attività sportiva viene monitorata con il collegamento con un *fitness tracker* indossabile, oppure se la posizione del dispositivo (il telefono) rimane nella posizione di una palestra registrata su *Google maps* per un minimo di 45 minuti, il diario alimentare è quello di altre applicazioni partner, le porzioni di frutta e verdura sono votate dal social dell'applicazione stessa basandosi sulle foto pubblicate, quindi io mangio una mela, la fotografo, e voi "testimoniate" votando con un *like*, oppure con un pollice verso se avete l'impressione che stia barando in qualche modo, se i voti positivi sono maggiori dei negativi di almeno 5 allora la mia porzione viene calcolata nella mia scommessa, a fine settimana chi ha perso la sfida con sé stesso perderà i soldi messi in gioco, che verranno guadagnati da chi ha tenuto fede alle proprie promesse.

Come questi tanti, tantissimi modi che sfruttano la dilagante informatizzazione delle nostre vite per aiutarci a tenere sotto controllo il nostro benessere. È dimostrato da svariati studi che le cattive abitudini si fanno compagnia tra loro; chi frequenta fumatori avrà maggiori difficoltà a smettere, chi frequenta persone con abitudini alimentari poco corrette avrà maggiori difficoltà nel seguire un regime controllato per lungo tempo così

via, tanto da poter stilare delle "classifiche" di regioni più o meno virtuose.

7. E-HEALTH

Da uno studio randomizzato di tre anni in Inghilterra (*World System Demonstration Program*, al momento lo studio più completo nell'uso della telemedicina e nei suoi benefici) è emerso infatti che la telemedicina potrebbe ridurre i ricoveri di emergenza del 20% e del 15% i ricoveri per patologie croniche come diabete, malattia polmonare ostruttiva cronica ed insufficienza cardiaca.

Da poco ha aperto a Roma il quarto *health point*, a breve aprirà il quinto. Gli *health points* sono postazioni attrezzate con dispositivi che permettono di effettuare prestazioni di telemedicina in vari ambiti, dermatologia, cardiologia, pneumologia ed altro, ovemai qualche valore dovesse risultare alterato, o comunque qualcosa dovesse far scattare un campanello d'allarme.

Al termine telemedicina ne viene spesso associato un altro, quello di "e-health", che letteralmente significa "sanità digitale". Il neologismo apparve sul finire degli anni '90. In un articolo del 2001, Eysenbach, editore e fondatore, nel 1999, della rivista *Journal of Medical Internet Research*, sostiene che "In senso lato, il termine indica non solo uno sviluppo tecnologico, ma anche uno stato mentale, uno stile di pensiero, un atteggiamento, ed un impegno per un modo di pensare globale ed interconnesso, per migliorare la sanità a livello locale, regionale e mondiale usando le Information and Communications Technology (ICT.)".

Il mercato dei dispositivi "wearable", di cui fanno parte anche i *fitness tracker*, è in continua espansione, con una previsione di un aumento di vendite di più del 10% per ogni anno. Dati destinati a crescere a seguito dell'uscita sul mercato di dispositivi quanto mai economici pur mantenendo buone prestazioni, ed implementando le funzionalità passando da semplici contapassi a misuratori di pressione e di battito, misuratori di attività sportiva e di ore di sonno.

8. IL FARMACISTA PROMOTORE DELLA SALUTE

Nell'ottica di un miglioramento generale delle condizioni di salute, la figura del farmacista, grazie alla capillarità del servizio ed alla accessibilità, potrebbe proporsi come punto focale nella promozione delle buone abitudini, a vantaggio della spesa sanitaria nazionale.

Sviluppare un applicazione ha un prezzo base di 70000 euro, fino ad arrivare ai 150000 euro, e permetterebbe agli utenti registrati di poter condividere le informazioni relative allo stato di salute ed ai correttivi che si stanno attuando per migliorarlo. L'applicazione potrebbe prendere informazioni sottoscrivendo una partnership con altre applicazioni collegate ai dispositivi di controllo, quali *fitness tracker* e sistemi di controllo della glicemia. In realtà, dato il maggiore interesse per la cosa, la maggior parte delle applicazioni ormai dialogano direttamente con i due grandi "crocevia", cioè l'applicazione *Google* per la salute (*Google Fit*) e quella *Apple* (*iOS Salute*). La cosa andrebbe confermata con dei controlli periodici per sincerarsi dei progressi ottenuti. Stai facendo un allenamento con

l'applicazione di *Darebee*? Una corsa con la *Nike*? Stai monitorando quello che stai mangiando con *Myfitnesspal*? Il tuo *fitness tracker* sta tracciando almeno 10000 passi al giorno? La tua glicemia si mantiene costante? Bene, vuol dire che ci stai facendo risparmiare, vai premiato.

Il sistema fornirebbe anche la possibilità di inserire dei "correttivi" in base ai farmaci utilizzati (perché se la glicemia scende non per le buone abitudini ma perché corretta da un ipoglicemizzante il "*positive behaviour*" non sta portando ai risultati sperati).

Hai la tentazione di "barare" un po'? Per quanto il danno lo stia infliggendo comunque a te stesso abbiamo modo di controllare. Tenendo conto di alcuni parametri fisiologici a cadenze regolari (diciamo ogni 3 mesi) è possibile verificare la veridicità dei dati ottenuti.

Se l'attività fisica aumenta i battiti a riposo tenderanno a diminuire, se sei a dieta i valori di colesterolo, glicemia, trigliceridi dovrebbero tornare a livelli ottimali, se smetti di fumare la pressione arteriosa diminuirà.

Le farmacie nel coordinare i dati relativi alla salute degli iscritti, monitorando dei "campanelli d'allarme" che necessitano di un controllo diretto, e quindi sfruttando le conoscenze in ambito di salute per indirizzare al meglio e per allertare un protocollo decisionale che vada a fondo al valore alterato, filtrando di conseguenza i falsi allarme che creano confusione e ritardi nella gestione del paziente e non sottovalutando invece delle informazioni importanti.

Operando invece piccoli correttivi ed incentivando comportamenti corretti, sia in sede, sia da remoto con l'invio di piccoli "alert" direttamente sul tuo *device*. Le informazioni sarebbero disponibili direttamente dall'applicazione, si potrebbe decidere, in un'ottica di fiducia, che la singola farmacia possa entrare in contatto solo con i dati dei propri clienti, a seguito di una sottoscrizione di un contratto annuale a prezzi contenuti, oppure rendere l'applicazione a pagamento.

La farmacia si occuperebbe inoltre di piccoli premi al raggiungimento dei risultati ottenuti, in parte magari ripagati dal SSN in virtù del risparmio ottenuto; hai perso 3 kg? Allora hai diritto ad uno sconto sui prodotti che riguardano la cura del corpo. Hai praticato attività sportiva 3 volte a settimana negli ultimi 3 mesi? Sconto sugli integratori per sportivi.

Con il tipo di formazione richiesto per accedere alla professione basterebbero poche ore di lezione per formare personale qualificato per la gestione dei dati e per attuare i correttivi richiesti, sia in termini meramente pratici, sia in termini di capacità del personale stesso nell'invogliare il perseguimento delle buone abitudini.

La farmacia, in questo senso, arriverebbe prima di molte altre realtà che sono comunque pronte a fiorire in breve lasso di tempo, garantendo anche un accesso privilegiato nel rapporto con il pubblico (passeggiare e vedere in giro un *health point* e chiedersi cosa tenderebbe a causare una reazione di perplessità, soprattutto nei confronti di un target di popolazione non ancora avvezzo all'uso della telemedicina) Se invece il mio farmacista di fiducia, con il quale ho già un rapporto di vecchia data, mi dovesse proporre un modo per aiutarmi nel capire quando rivolgermi

al medico potrei accettare con maggiore fiducia; quando poi il target d'età sarà cambiato, la farmacia sarà già riconosciuta dall'utenza come luogo deputato alla cura ed al benessere della persona a 360°, e non più come mero esercizio commerciale (tra l'altro percepito più come necessario che come gradevole). Un approccio terapeutico che si rivolga anche alle persone che stanno bene e che hanno intenzione di proseguire la ricerca del benessere, oltre che di pazienti che si trovano a gestire delle patologie e che vogliono essere indirizzate nella gestione e laddove sia possibile nel miglioramento delle condizioni generali e della patologia stessa permetterebbe alla farmacia di proseguire nel progressivo spostarsi della percezione da luogo di cura a luogo di benessere in tutti i sensi.