

1. LA LETTERATURA *PREVENTIVA*

È noto a tutti il detto “prevenire è meglio che curare”. Ed è proprio così che dovrebbe essere. Adoperare un comportamento “preventivo” in tema sanitario, quando è possibile, è sempre la scelta migliore che possiamo fare, per noi stessi, per la nostra famiglia e per la società. Sicuramente ogni persona possiede libero arbitrio nel decidere come condurre la propria vita, ma non dobbiamo sottovalutare che le nostre scelte sbagliate in materia di salute possono avere effetti anche devastanti nei nostri cari e nella società.

In questo primo capitolo analizzerò prima di tutto che cosa significa *Salute* e cosa si intende per prevenzione sanitaria; verranno poi citate importanti fonti letterarie a riguardo per valorizzarle. Un viaggio a partire dalle rivoluzionarie considerazioni di Florence Nightingale (XIX secolo) per arrivare fino al futuro (Agenda 2030).

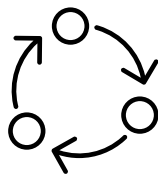
1.1 LA SALUTE E I SUOI DETERMINANTI

Secondo quanto affermato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1948, la salute è: *uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto assenza di malattia*.¹ Affermazione rivoluzionaria che mette in luce, finalmente, che non basta essere

¹ Epicentro.iss.it - 05/2024

privi di malattie per potersi ritenere sani. La salute mentale è altrettanto importante e anche la salute sociale.

Ecco quindi che corpo, mente e società formano una triade della salute dove sono messe sullo stesso piano. Dove non c'è salute anche solo in una delle tre condizioni, necessariamente anche le altre due ne risentiranno.



Se si ha una malattia fisica, automaticamente anche la salute mentale sarà compromessa (basti pensare all'ansia per la malattia, per le terapie, per un eventuale intervento chirurgico, ecc.). Anche la società ne risentirà, perché ci sarà un individuo in meno che poteva contribuire al benessere economico sociale mediante il suo lavoro o usufruendo dei servizi pubblici della città; la stessa persona potrebbe vivere un momento di isolamento sociale a causa della sua condizione. Con una problematica mentale spesso ci possono essere ripercussioni più o meno gravi anche a livello fisico e generalmente la vita sociale di questi soggetti è carente o assente. Una persona isolata dalla società (pensiamo, ad esempio, a un detenuto o a un clochard) per motivi economici, razziali, religiosi, sessuali o fisici, come

un'importante disabilità, è facile pensare che possa avere ripercussioni mentali (per es. depressione) e anche fisiche.

La salute è forse il dono più importante che abbiamo, ma non è una condizione statica. Essa è in costante movimento, è dinamica e dobbiamo imparare a muoverci con lei o rischiamo di vederla andare via. Per questo è importante cercare il più possibile di adoperare uno stile di vita sano, cosicché possiamo godere dei "guadagni" derivati da esso, soprattutto nell'anzianità.

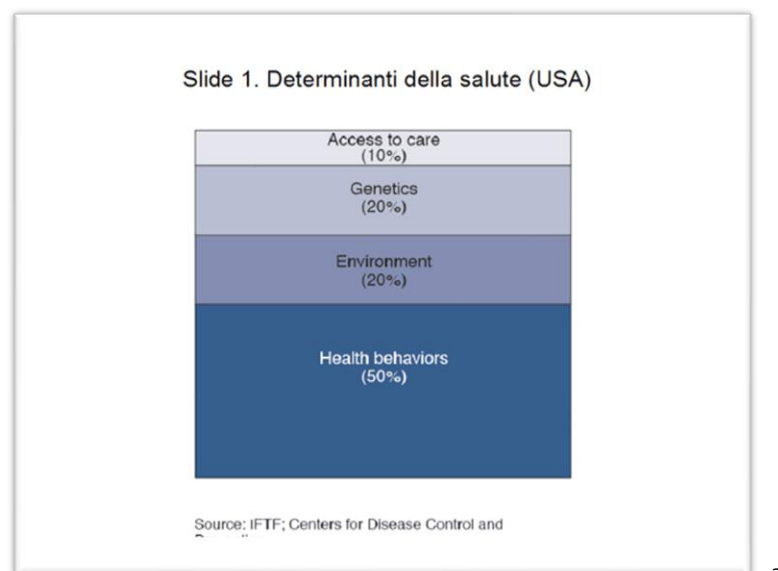
In altre parole, dobbiamo *pre-venire*, *prima* che la malattia possa *venire* da noi.

Una figura chiave nella storia dell'assistenza infermieristica che ha compreso l'importanza della prevenzione e dell'igiene è sicuramente Florence Nightingale. La prima cosa che ha bisogno una persona malata è di stare in un ambiente con aria pulita e illuminata dal sole, lo sappiamo tutti. Ma dobbiamo proprio alla Nightingale questa osservazione. Le pessime condizioni igieniche degli ospedali inglesi dell'epoca favorivano l'insorgenza di infezioni nei soldati feriti nella guerra di Crimea, portandoli a morte certa. Florence, dalla semplice osservazione, riuscì a capire come migliorare l'assistenza infermieristica, possiamo dunque considerarla come una sorta di statista ed epidemiologa. Dunque, dei semplici elementi modificabili come aria pulita, luce solare ed igiene, possono portare a dei grandi benefici: possono prevenire le malattie.

Ecco, quindi, che introduco il concetto dei determinanti della salute.

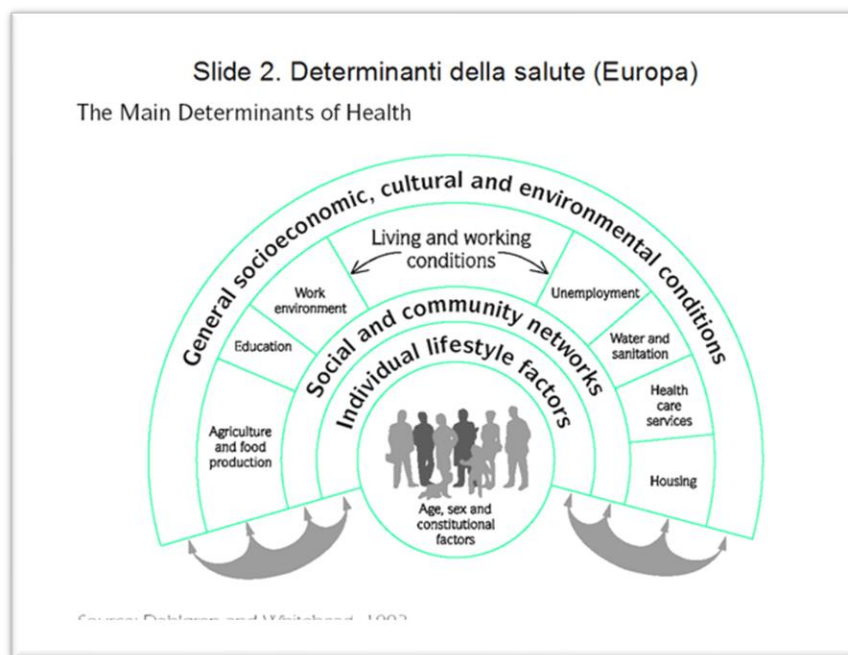
I *Determinanti della salute* sono quei fattori interni ed esterni a un individuo, capaci di modificare lo stato di salute dello stesso. Esistono dei fattori che non possiamo modificare, come: sesso, età, fattori genetici.

Altri fattori, invece, possono essere modificati ed è su questi che dobbiamo porre il massimo impegno personale affinché la salute non venga meno, come: fattori ambientali, economici, sociali, politici; stile di vita; condizioni lavorative e abitative; accesso ai servizi sanitari. Secondo il modello concettuale americano, i determinanti di salute hanno questa importanza: al primo posto abbiamo lo stile di vita; al secondo posto i fattori ambientali; al terzo posto i fattori genetici; all'ultimo posto l'accesso alle cure.



² https://saluteinternazionale.info/wp-content/uploads/2009/01/maciocco_slide12.gif - 04/09/2024

Per quanto riguarda il modello concettuale europeo, la situazione è più ampia. Abbiamo una serie di strati concentrici che corrispondono a diversi livelli di influenza. Al centro vi è la persona, con i suoi determinanti della salute imm modificabili, attorno a lui tutti quelli modificabili, quelli cioè che sono suscettibili di essere corretti e trasformati, si muovono dagli strati interni verso quelli più esterni: gli stili di vita individuali, le reti sociali e comunitarie, l'ambiente di vita e di lavoro, il contesto politico, sociale, economico e culturale.³



4

Quello sul quale dobbiamo porre maggiore attenzione, è sicuramente lo stile di vita, per prevenire gran parte delle

³ <https://www.saluteinternazionale.info/2009/01/i-determinanti-della-salute-una-nuova-originale-cornice-concettuale/> - 05/2024

⁴ https://saluteinternazionale.info/wp-content/uploads/2009/01/maciocco_slide21.gif - 04/09/2024

condizioni morbose che insorgono quando alla base sussiste uno stile di vita insoddisfacente per garantire la salute.

1.2 LA PREVENZIONE

La prevenzione potremmo definirla come il mettere in atto azioni mirate affinché non sopraggiunga un danno specifico per la nostra salute. Esistono convenzionalmente tre tipi diversi di prevenzione, ma hanno obiettivi diversi:

- 1) PREVENZIONE PRIMARIA → Questa è la tipologia di prevenzione sulla quale dobbiamo porre la massima attenzione ed è quella maggiormente significativa per il mondo sanitario. Si tratta di una prevenzione che mira al ridurre l'incidenza di una patologia prima ancora che essa sia sopraggiunta. Si attua su individui, dunque, sani. Può comprendere lo svolgere un determinato stile di vita (es. fare regolare attività fisica), oppure il non svolgerlo (es. decidere di non fumare). Tutto è mirato in questo tipo di prevenzione nell'eliminare o ridurre drasticamente i fattori di rischio modificabili per, a sua volta, ridurre la percentuale di insorgenza di malattia che può essere appunto prevenuta. Siamo dunque noi, attraverso le nostre scelte quotidiane, a determinare il grado di benessere sanitario personale e sociale. In questo tipo di prevenzione fondamentali sono, ad esempio, le campagne vaccinali

(vaccinarsi prima di incontrare l'agente patogeno permette di prevenire il contagio nella maggior parte dei casi), piuttosto che i progetti educativi nelle scuole su un corretto stile di vita, ecc. L'obiettivo quindi della prevenzione primaria è quella di ridurre l'incidenza di malattia (nuovi casi di una malattia in una popolazione specifica durante un periodo di tempo definito);

2) PREVENZIONE SECONDARIA → Nella prevenzione secondaria si cerca di diagnosticare precocemente una patologia nei suoi stadi iniziali prima che dia segno e manifestazione di sé, per prevenire una malattia avanzata e con prognosi infausta. In questo tipo di prevenzione, dunque, i soggetti non sono più in salute, ma non sanno di essere portatori di malattia. Fondamentali sono infatti gli screening sistematici nazionali, perché consentono di screenare, appunto, la popolazione generale per individuare nuovi malati e trattarli immediatamente. Questo permette di ristabilire un'aspettativa di vita potenzialmente longeva. L'obiettivo quindi della prevenzione secondaria è la riduzione della prevalenza della malattia (numero totale dei casi di una malattia in una popolazione specifica, in un dato momento o in un periodo di tempo);