



proposte concrete
per le Regioni italiane

Un piano per promuovere la longevità sana

SOMMARIO

La lezione del COVID-19	2
Proposte concrete per le Regioni	3
Cos'è SALUS?	5
Un cambio di paradigma a livello europeo	6
Riferimenti sitografici e bibliografici	7
Allegato 1 - STYLIN' - Portare gli stili di vita all'interno delle organizzazioni	8
Allegato 2 - Dai siti contaminati alle "centrali naturali"	11

“Il terreno è tutto, il microbo è nulla”

Louis Pasteur

La lezione del COVID-19

In questo momento delicato per la vita del Paese, siamo certi che sia importante gettare lo sguardo al di là dell'emergenza per individuare la giusta rotta da prendere, per evitare simili drammi in futuro.

Sicuramente il Covid-19 ci ha colto impreparati, perché 'fragili' sia dal punto di vista individuale che sanitario e sociale. Le 'fragilità' trascurate in passato possono e devono divenire, oggi, il fulcro del ragionamento di una società che si ricostruisce.

Questa epidemia ha mostrato un vuoto nel sistema: la mancanza di una pervasiva ed efficace strategia di promozione della salute ha reso la popolazione italiana, in particolar modo anziana, più fragile e vulnerabile anche alle infezioni. Dobbiamo colmare quel vuoto, consapevoli che al centro della promozione della salute dobbiamo porre gli stili di vita e la sostenibilità ambientale, principali determinanti della salute collettiva.

Ma vi è un'ulteriore consapevolezza da tener presente: non possiamo pensare di fare promozione della salute come negli ultimi decenni: occorre un cambio di paradigma importante. Su questo punto, la Rete Europea SALUS ha le idee molto chiare e ha prodotto un Position Paper a livello europeo che vogliamo portare alla vostra attenzione [1].

Il messaggio che abbiamo inviato a fine aprile 2020 al Governo italiano, con la nostra [lettera aperta](#), è il fulcro della proposta che vogliamo portare alle Regioni italiane che andranno al voto a settembre 2020.

In questo periodo storico abbiamo l'opportunità, dopo una grave crisi, di ricostruire un nuovo paradigma mettendo al centro della politica la salute delle persone, del Pianeta e degli animali.

Un'opportunità in termini di miglioramento della qualità della vita, di [riduzione della fragilità](#) in età anziana, di contrasto alle crescenti [ansia e depressione](#), di riduzione della spesa sanitaria, di contrasto al preoccupante [fenomeno dell'antibiotico resistenza](#), di transizione ad un modello economico allineato alla salute e alla sostenibilità ambientale (si vedano link ai convegni infoSALUS sui temi sottolineati).

In questo documento proponiamo due macrostrategie per ridurre la prevalenza e la gravità dello stato di fragilità (condizione prevenibile [2,3] e reversibile [4,5]) della popolazione e il danno socio-sanitario conseguente:

- promozione dei sani stili di vita
- sostenibilità ambientale

Proposte concrete per le Regioni

Oltre a stimolare la politica al fine di ottenere leggi regionali che portino maggiore salute e sostenibilità ambientale ai cittadini, la proposta SALUS necessita di essere declinata a livello concreto e locale per dimostrare la reale portata di un cambio di paradigma nella vita della persone.

Per tale ragione proponiamo azioni legislative, ma anche sperimentazioni locali.

Cosa proponiamo a livello legislativo?

1. L'attivazione di un **Piano Regionale di Promozione della Salute a carattere emergenziale e integrato**, fortemente basato sui sani stili di vita, soprattutto rivolti alla popolazione anziana, riconoscendo il valore aggiunto che alcune figure professionali delle Medicine Tradizionali e Complementari (T&CM) rappresentano nel campo della promozione della salute, in linea con altri Paesi Europei [1];
2. L'introduzione di un **Piano Regionale di Contrasto dell'Antimicrobico-Resistenza (PRCAR)** che integri i seguenti aspetti fondamentali, da portare come proposte anche nei tavoli di confronto a livello nazionale, in vista del nuovo Piano Nazionale:
 - a. diffondere le migliori pratiche nella promozione di sani stili di vita;
 - b. scoraggiare la prescrizione di antibiotici ad uso umano e animale per condizioni banali che non li richiedono, o per fini diversi dalla cura di specifiche malattie, lasciando decidere eventuali eccezioni all'autonomia di medici e veterinari;
 - c. promuovere una decisa riduzione del consumo di proteine animali, soprattutto da carni rosse e lavorate;
 - d. proporre l'abolizione del commercio di mangimi medicati con antibiotici;
 - e. proporre un'etichettatura dei prodotti di origine animale che provengono da allevamenti intensivi.

Al seguente link un contributo video del Comitato filosofico scientifico SALUS:
https://www.youtube.com/watch?v=iHpwqS_xtlk

3. Promuovere la nascita nella Regione di **EUROSALUS**, un centro di ricerca di interesse europeo focalizzato sulla promozione della salute e sulla sostenibilità ambientale per monitorare in modo adeguato i risultati e la riduzione dei fattori di rischio e di identificare strategie efficaci, sicure ed economiche per la promozione della salute;

Cosa proponiamo come sperimentazioni?

L'attivazione di alcune specifiche e concrete sperimentazioni, che siamo pronti a mettere in campo nei prossimi mesi:

1. **SOS - Supporto Online SALUS**: un canale youtube istituzionale che possa diffondere messaggi positivi, costruttivi e basati su prove scientifiche per la promozione della salute e la sostenibilità ambientale attraverso l'adozione di semplici scelte quotidiane;

Sperimentazione già in atto: Dal mese di marzo 2020 sono stati organizzati da LUMEN aps (capofila della rete europea SALUS) i seguenti convegni gratuiti in web streaming, denominati InfoSALUS:

6 marzo - Influenza e Coronavirus - <https://www.youtube.com/watch?v=H7a-GFL4exQ>

16 aprile - Antibioticoresistenza - https://www.youtube.com/watch?v=iHpwqS_xtlk

2. **STYLIN'** - Portare gli stili di vita all'interno delle organizzazioni: un progetto modulare adatto a sperimentare all'interno di organizzazioni medio-grandi una proposta significativa di cambiamento di stili di vita e sostenibilità ambientale coinvolgendo la struttura organizzativa e il personale. E' un progetto adattabile a differenti contesti: aziende, istituzioni, strutture sanitarie, case per anziani, carceri, istituti scolastici (allegato 1).

Sperimentazione già in atto: Dal mese di gennaio 2020 a Cremona, presso i locali dell'azienda sanitaria locale (ATS Valpadana), è stato avviato un ristorante "SaluTIAMO Bistrot" che segue i principi della sana alimentazione e della sostenibilità ambientale. L'esperienza nasce dalla collaborazione tra Olympia srl (azienda di ristorazione lodigiana) e la cooperativa Vis Naturae (membro della rete europea SALUS).
<https://www.mensoninmensolus.it/>

Sperimentazione pronta per partire: Lo sportello salute è stato presentato a due strutture sanitarie che hanno dichiarato l'interesse a implementarlo:

- Policlinico San Marco (www.grupposandonato.it/strutture/policlinico-san-marco) in provincia di Bergamo

3. **Questione di stile** - Vademecum sulle buone pratiche quotidiane da diffondere tra gli anziani, per ridurre la fragilità e aumentare la capacità di risposta alle infezioni;
4. **SALUS APP:** applicazione scaricabile gratuitamente dai cittadini italiani che aiuti a individuare il proprio profilo di rischio da infezioni e suggerisca le strategie utili a migliorarlo, diffondendo semplici pratiche quotidiane. L'auspicio è raggiungere almeno un milione di cittadini italiani e innescare un cambiamento di stile di vita che parta dal basso. L'applicazione potrebbe avere anche un'utilità per i servizi epidemiologici territoriali, poichè fornirebbe in maniera anonima dati sulla fragilità della popolazione locale, permettendo di tarare in modo più mirato gli interventi di contrasto alle infezioni.

Sperimentazione pronta per partire: L'applicazione è già stata progettata dalla cooperativa Vis Naturae (membro della rete europea SALUS) e dalla ditta informatica Boosy srl (<https://www.boosy.it/>).

5. **Dai siti contaminati alle "centrali naturali":** Stimolare la costruzione di "centrali naturali" che promuovano sani stili di vita e la partecipazione dei cittadini al risanamento e al rilancio dei siti contaminati, favorendo, e non ostacolando, i naturali processi di auto-risanamento naturale (allegato 2).

Cos'è SALUS?

Creata e sviluppata da Milena Simeoni, ideatrice del progetto, e Federico Palla, entrambi membri del Comitato Direttivo di LUMEN, la proposta SALUS è stata presentata il 24 settembre del 2018 all'on. Eleonora Evi che fin da subito ha deciso di sostenerla.

LUMEN ha organizzato due eventi:

- 1) a Milano, il 1° aprile 2019, presso il Liaison Office del Parlamento Europeo;
- 2) a Bruxelles, il 10 aprile 2019, presso il Parlamento Europeo.

In particolare, l'evento di Bruxelles "SALUS – focusing on health promotion" è stato il punto di partenza della Rete Europea SALUS. Questo importante passo è stato realizzato, nella precedente legislatura, grazie al sostegno dell'onorevole Eleonora Evi, in primis e, di altri 5 eurodeputati di diversi gruppi politici tra i quali l'onorevole Patrizia Toia, oggi parte dell'interest group.

Da giugno 2019 si è costituita una [rete europeo](#) composta, ad oggi da 40 organizzazioni, profit e no profit, con sede in 10 paesi europei.

Nel dicembre 2019, è stato infine costituito un [gruppo di interesse SALUS](#) presso il Parlamento europeo a Strasburgo, che ad oggi è composto da 7 deputati appartenenti a diversi paesi e partiti politici: Eleonora Evi (NA) in qualità di presidente, Patrizia Toia (S&D), Rosa D'Amato (NA), Mara Bizzotto (ID), Carlo Fidanza (ECR), Sirpa Pietikainen (EPP) e Tilly Metz (Greens).

Un cambio di paradigma a livello europeo

La salute umana e la salute del pianeta e degli ecosistemi sono temi urgenti, al centro dell'agenda globale, di cui non viene sufficientemente preso in considerazione il loro legame indissolubile.

La proposta SALUS mette in evidenza questo legame e individua i tre principali ostacoli che impediscono un reale cambiamento verso una società più sana e sostenibile

1. l'approccio curativo/riparativo separato da quello preventivo;
2. l'approccio riduzionista separato da quello olistico;
3. la convenienza economica (nel medio/breve termine) separata dai principi etici.

I tre ostacoli, con la proposta SALUS, diventano tre rispettive strategie di azione che rappresentano un cambio di paradigma, di portata "rivoluzionaria".

1. SALUS propone che l'azione curativa/riparativa, ad ogni livello, sia affiancata e strettamente collegata all'azione preventiva;
2. SALUS intende sviluppare azioni che abbiano sempre carattere intersettoriale, trasversale e sinergico;
3. SALUS propone strategie che permettano di allineare le convenienze economiche al bene comune, rappresentato dalla salute della comunità dei cittadini europei e dell'ambiente.

Il cambio di paradigma SALUS viene declinato all'interno delle politiche per la salute e delle politiche ambientali, a livello europeo, mettendo sempre al centro i sani stili di vita, la trasversalità delle azioni e l'allineamento delle convenienze dei diversi attori.

Riferimenti sitografici e bibliografici

[1] Position Paper SALUS 2.0

[2] Levine, M. E., Suarez, J. A., Brandhorst, S., Balasubramanian, P., Cheng, C. W., Madia, F., ... Longo, V. D. (2014). Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population. *Cell Metabolism*, 19(3), 407-417.

[3] C Kralj et al. Healthy ageing A systematic review of risk factors. Department of Health Service & Population Research. King's Global Health Institute Reports Research Report 2018 No. 1.

[4] Francisco José Tarazona-Santabalbina et al. *J Am Med Dir Assoc*. 2016 May 1;17(5):426-33.

[5] Tze Pin Ng et al. *Am J Med*. 2015 Nov; 128 (11):1225-1236.e1.

Allegato 1 - STYLIN' - Portare gli stili di vita all'interno delle organizzazioni

Contesto	<p>E' ampiamente riconosciuto il ruolo fondamentale che gli stili di vita svolgono come determinanti di salute per gli esseri umani e come promotori di sostenibilità per l'ambiente naturale. Gli stili di vita riducono in particolare la condizione di fragilità e aumentano la longevità sana della popolazione. Nonostante l'abbondanza di informazioni valide e facilmente reperibili su questi temi, il cambiamento necessario stenta ancora ad affermarsi.</p> <p>I sistemi sanitari e sociali sono prevalentemente orientati sulla cura e sull'intervento emergenziale: per esempio, una volta accertato il mal di testa e definito il percorso terapeutico, chi si prende cura di valutare le abitudini di vita dei cittadini e quale impatto possono avere sulla loro salute? Chi cerca di orientarli e motivarli a condurre una vita più sana per loro e più sostenibile per il pianeta?</p> <p>Questo vuoto di sistema può essere colmato con alcune sperimentazioni da realizzare all'interno di istituzioni o organizzazioni di dimensione medio-grande (almeno 100 dipendenti), preferibilmente con una mensa interna.</p>
Finalità	<p>Dare concretezza alla promozione della salute, al ben-vivere e alla pratica di sani stili di vita, puntando su:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. diffusione di informazioni scientificamente valide attraverso cicli di incontri e una applicazione informatica; 2. miglioramento delle life skills individuali attraverso percorsi personalizzati di promozione della salute; 3. integrazione dello stile alimentare attraverso un miglioramento, in chiave salutistica ed ecologica, delle proposte all'interno della mensa interna.
Obiettivi	<p>Realizzare un ciclo di incontri mensili InfoSALUS (modulo 1), mettendo a fuoco, con interventi interdisciplinari e trasversali, diversi temi legati alle scelte di stile di vita, correlandoli ai risultati in termini di salute personale, in particolare per la fascia anziana della popolazione, di rispetto degli animali e di sostenibilità ambientale.</p> <p>Realizzare l'applicazione SALUS APP (modulo 2) scaricabile gratuitamente dai partecipanti alla sperimentazione che consente di ricevere informazioni e messaggi motivazionali a sostegno del cambio di stile di vita.</p> <p>Creare uno Sportello Salute (modulo 3) che promuova percorsi personalizzati di promozione della salute attraverso la consulenza e il supporto di un Naturopata Tradizionale, che rappresenta un modello innovativo di primary care proposta da SALUS nel suo Position Paper [1].</p> <p>Creare un percorso salute all'interno della mensa interna, MenSalus (modulo 4) unendo educazione alimentare a stimoli legati anche ad altri comportamenti virtuosi dal punto di vista salutare e ambientale (moderata attività fisica, gestione dello stress, eliminazione plastica monouso, ecc.).</p>
Destinatari	<p>Si rivolge ad una generalità di persone coinvolte nell'organizzazione, auspicabilmente con caratteristiche socio-culturali differenti per rendere la sperimentazione più significativa. Una parte dei destinatari parteciperà ad una raccolta dati che consentirà di dare conto dell'efficacia degli interventi</p>

	e di valutare l'impatto che le scelte salutari hanno sull'ambiente, sugli animali e sui costi sanitari. E' un progetto adattabile a differenti contesti: aziende, istituzioni, strutture sanitarie, case per anziani, carceri, istituti scolastici.
--	--

Modulo 1 - InfoSALUS

Finalità	Affrontare temi emergenti in ambito di salute e sostenibilità ambientale in modo trasversale, dal punto di vista della salute dell'essere umano, degli animali e dell'ambiente, e con competenze interdisciplinari, di natura scientifica e filosofica/olistica.
Obiettivi	Realizzare incontri periodici dal vivo e in modalità web streaming.
Destinatari	Cittadini, professionisti che possono sostenere il processo di divulgazione di sani stili di vita e istituzioni che hanno come finalità la tutela e la promozione della salute pubblica.

Modulo 2 - SALUS APP

Finalità	Sostenere e motivare le persone ad adottare e mantenere sani stili di vita, stimolare alla presa di responsabilità nei confronti della propria impronta ecologica e stilare un profilo di rischio/longevità sana che possa, nel tempo, fornire un indicatore statistico epidemiologico per le agenzie sanitarie e sociali del territorio.
Obiettivi	Sostenere il cambio di stile di vita delle persone, sfruttando un'interfaccia coinvolgente e diverse funzioni motivazionali (gaming, budding, social networks, ...). Favorire scambi tra utenti e collegamenti online e offline, anche con operatori economici in linea con le finalità della APP.
Destinatari	Cittadini

Modulo 3 - Sportello Salute

Contesto	L'attuale gestione dei sistemi sanitari è prevalentemente orientata verso la cura e verso l'applicazione di un approccio riduzionista, mentre poco spazio è dedicato alla promozione della salute e ad un approccio più olistico e trasversale, che prenda in considerazione la salute anche dal punto di vista dell'ambiente. Una maggiore attenzione verso sani stili di vita ha un effetto positivo sia sulla salute umana che sugli ecosistemi.
Finalità	Fornire educazione alla salute, al ben-vivere e alla pratica di sani stili di vita, puntando sul miglioramento delle life skills individuali (l'informazione, da sola, non basta).
Obiettivi	Creare uno sportello salute all'interno di un'organizzazione medio-grande con l'integrazione della figura professionale del Naturopata Tradizionale, come modello innovativo di primary care [1]. Migliorare il ranking dell'organizzazione, aumentare la produttività, ridurre l'impatto negativo sull'ambiente e aumentare la soddisfazione/compliance dei clienti/utenti.

	Effettuare una rigorosa ed estesa raccolta di dati sull'efficacia di percorsi personalizzati di promozione della salute basati su sani stili di vita.
Destinatari	E' un progetto adattabile a differenti contesti: aziende, istituzioni, strutture sanitarie, case per anziani, carceri, istituti scolastici. Si rivolge principalmente a dipendenti e ai clienti/utenti (nel caso di strutture che erogano servizi in forma diretta).

Modulo 4 - MenSalus

Contesto	Secondo l'OMS l'86% delle morti e il 75% delle spese sanitarie in Europa, sono determinate da patologie cronico-degenerative, che hanno come minimo comune denominatore 4 principali fattori di rischio: fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica. E' necessario diffondere una nuova cultura della salute, a partire dagli individui, che devono diventare protagonisti e responsabili della propria qualità di vita, anche e soprattutto nei luoghi di lavoro.
Finalità	Migliorare concretamente la cultura alimentare e ambientale dei cittadini, intervenendo nel settore della ristorazione collettiva ponendo al centro la promozione della salute e la sostenibilità ambientale.
Obiettivi	Intervenire nella gestione di una mensa aziendale promuovendo e affiancando ad una proposta tradizionale, rivista in chiave salutistica, anche un'ampia varietà di cereali integrali, legumi, vegetali, semi oleosi e frutta secca oleosa con menù antinfiammatori e anti-stress. L'intervento è di carattere formativo, consulenziale e di supervisione per il mantenimento e l'aggiornamento degli obiettivi. Effettuare una valutazione sull'impatto del cambio di stile di vita proposto sulla salute, sull'ambiente e sugli animali.
Destinatari	E' un progetto adattabile a differenti contesti: aziende, istituzioni, strutture sanitarie, case per anziani, carceri, istituti scolastici. Si rivolge principalmente ai dipendenti e alle proprie famiglie e ai clienti/utenti (nel caso di strutture che erogano servizi di ristorazione esterna).

Allegato 2 - Dai siti contaminati alle “centrali naturali”

Contesto	<p>Il tema dei siti contaminati in Europea è stato recentemente inserito tra le priorità di sanità pubblica . Ad esempio lo studio SENTIERI, sulla mortalità di residenti in siti inquinati italiani, ha rilevato che in 44 siti identificati come di interesse nazionale ci sono stati quasi 10.000 decessi in eccesso (+ 2,5% del totale) nel periodo 1995-2002. In ambito europeo è stata stimata la presenza di circa 342.000 siti contaminati, dei quali solo il 15% sottoposto a interventi di risanamento ambientale. La contaminazione di queste aree è riferita in particolare alle matrici suolo e acqua. La contaminazione dell'aria non è invece tra i fattori utilizzati per caratterizzare questi siti, lasciando presagire che il numero di aree contaminate e l'entità della contaminazione siano in realtà maggiori di quanto stimato. Attualmente l'investimento annuo stimato tra i Paesi Membri per la bonifica dei siti contaminati è pari a circa 6,5 miliardi di euro (di cui 42% di spesa pubblica e 58% di investimenti privati) e di questi solo il 4,3% sono utilizzati per misure post-cura e riqualificazione dei siti.</p>
Legislazione	<p>DLgs 152/06 e smi (Testo Unico Ambientale) - titolo V Leggi regionali di riferimento</p>
Finalità	<p>Stimolare la costruzione di “centrali naturali” che promuovano sani stili di vita e la partecipazione dei cittadini al risanamento e al rilancio dei siti contaminati, favorendo, e non ostacolando, i naturali processi di auto-risanamento naturale.</p>
Obiettivi	<p>Avviare la sperimentazione di una “centrale naturale” in un sito contaminato di rilevanza regionale che abbia già concluso la fase di bonifica, in modo che fungano da catalizzatori e moltiplicatori di iniziative legate alla promozione della salute.</p> <p>Diffondere le migliori pratiche nella promozione di sani stili di vita e la loro efficacia sulla salute umana, ambientale, animale e sociale, attraverso la realizzazione di eventi informativi, formativi e di una rete di sportelli salute nelle istituzioni territoriali.</p> <p>La “centrale naturale” trasforma un problema in un'opportunità per il territorio: ricostruisce valore urbano laddove è solo degrado, consente l'avvio di attività economiche ecosostenibili, trasforma un importante investimento per la bonifica ambientale in minori spese per gli effetti nocivi derivanti dal sito inquinato, oggetto di recenti studi sugli impatti ambientali e sulla salute.</p>
Destinatari	<p>Un progetto di costruzione di una “centrale naturale” su un sito contaminato richiede la collaborazione e la sinergia tra professionisti differenti (medici dell'ambiente, professionisti della promozione della salute, epidemiologi, biologi, geologi, architetti, botanici, educatori di comunità, ecc.), istituzioni locali, organizzazioni no profit, imprese, cittadini.</p>