Malattie Cronico- Degenerative: è facile ridurle se sai come farlo

Data 07 luglio 2019
Categoria ecologia

Ovvero: quando è possible cambiare in meglio, con pochi soldi ma molta onestà…

Negli ultimi due anni le più importanti organizzazioni internazionali di tutela della Salute hanno pubblicato dati epidemiologici sull'impatto dei principali fattori di rischio legati all'ambiente ed allo stile di vita, sulla salute della popolazione mondiale: i dati sono estremamente interessanti in quanto quantificano il ruolo di vari fattori e dimostrano nel contempo come sia possible ridurre milioni di malattie e decessi ad esse correlati senza significativi aggravi economici, semplicemente operando scelte ragionevoli e consapevoli…(1,2,3,4)
Due grandi riviste internazionali, Lancet e British Medical Journal , hanno riassunto e commentato questi importanti dati(5,6,7): utilizzeremo questi eccellenti articoli per sintetizzare dati epidemiologici e proposte operative che le stesse riviste hanno avanzato; per semplicità illustreremo i concetti per punti a cui seguirà un commento finale.

1) Il principale fattore di rischio per le malattie croniche degenerative è l'inquinamento dell'aria:tutto l'ambiente esterno ed in particolare luoghi di vita e di lavoro.
È documentato che gas, sostanze chimiche, metalli pesanti e particolato favoriscono malattie cardiovascolari, cerebrovascolari e renali: bronchiti croniche-ostruttive, tumori e probabilmente anche varie malattie neurologiche ed in particolare le demenze: **secondo l'OMS circa il 14% delle malattie non trasmissibili è imputabile all'inquinamento atmosferico**

2)Un dato poco conosciuto ma certamente preoccupante è che circa **il 7% delle malattie croniche non trasmissibili è correlato all'inquinamento delle abitazioni** in particolare nei paesi in via di sviluppo (piccoli alloggi mal areati e con sistemi di cottura inquinanti,presenza di vernici,polveri, solventi e materiale plastico) ma non risparmiano lussuosi condomini con decine di mini appartamenti a ridottissimo ricambio d'aria ed eleganti uffici con grandi impianti di condizionamento non adeguatamente controllati, grandi quantità di materiale plastico sintetico, moquette ecc

3) Fattori di rischio rilevantissimi sono ovviamente il fumo di sigaretta anche passivo e l'alcol. **Le malattie attribuibili al fumo sono almeno il 15% del totale, quelle attribuibili all'alcol non meno del 6%.**

4) Poco noto al grande pubblico è il **grave problema dell'eccessivo introito di sale, responsabile addirittura del 8% delle malattie non trasmissibili in particolare cardiovascolari e renali, ma anche forme neoplastiche.**
L'eccessivo consumo di sale è strettamente correlato con la preparazione dei cibi su larga scala, in particolare carni rosse trattate, con il consumo di cibi preconfezionati o trattati con esaltatori di sapidità, con l'elevato consumo di salumi, insaccati e pesce conservato, con il consumo di numerosi tipi di bevande a preparazione industriale pure molto ricche di cloruro di sodio.

5) Un ulteriore fattore di rischio è **il basso consumo di frutta e verdura che sarebbe responsabile di circa il 6% delle malattie non trasmissibili, prevalentemente cardiovascolari ma anche vari tipi di cancro.**

6) Un altro rilevante fattore di rischio è la **scarsa attività fisica, che influisce in particolare sulle malattie cardiovascolari e che sarebbe responsabile di almeno il 4% delle malattie non trasmissibili.**

Conclusioni

I dati dell'OMS sono "macrodati" :essi sono assolutamente affidabili a livello di popolazione ma si dovrebbero interpretare con cura nel caso si volessero utilizzare in contesti di ridotte dimensioni.

Con un linguaggio più preciso possiamo affermare che le grandi istituzioni internazionali ed i governi che mantengono un livello accettabile di cultura e di competenza non possono ignorare questi dati e dovrebbero trarne preziose indicazioni, ad esempio programmando investimenti anche di modesta entità che tuttavia possono migliorare in maniera significativa le condizioni di salute della popolazione.

Ad esempio ragionevoli investimenti sul verde pubblico, sul trasporto pubblico elettrico, sulle mense delle scuole e delle aziende pubbliche potrebbero consentire a costi contenuti un miglioramento consistente dello stato di salute grazie alla riduzione dell'inquinamento atmosferico, alla promozione dell'attività fisica legata al verde pubblico, ad una corretta educazione alimentare fornita dalle mense pubbliche.

Il risultato sarebbe significativo anche da un punto di vista prettamente economico visto che al lieve incremento degli investimenti correlato a questo tipo di politica, saggia e costruttiva, andrebbero aggiunti i considerevoli vantaggi ecologici ed economici che derivano da una riduzione delle malattie croniche degenerative, quanto mai onerose per la collettività: **si ricordi che la gestione dei malati cronici specie nelle ultime fasi della vita comporta non solo un importante dispendio economico ma anche un forte inquinamento ambientale visto l'elevato uso di dispositivi non riciclabili e di sostanze tossiche e nocive per l'ambiente, impiegati nelle terapie di questi soggetti.**

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 7:45 | Pagina 1 di 2

A livello di contesti più piccoli e di situazioni particolari i dati dell'OMS continuano ad essere un prezioso ed imprescindibile riferimento ma andrebbero adattati alle caratteristiche del contesto. I grandi fattori di rischio hanno infatti un peso diverso in situazioni diversificate: essi dovrebbero essere considerati come standard di riferimento verso i quali confrontare i dati di morbosità e mortalità, inquinamento ambientale ed abitudini di vita dei singoli contesti.

In conclusione questi importanti e complessi dati dovrebbero d'ora in poi costituire un punto di riferimento per il dibattito scientifico e per le iniziative politiche nazionali ed internazionali ma andrebbero costantemente arricchiti ed aggiornati con i dati provenienti dalle singole complesse e vitali realtà locali.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1. World Health Organization. Non communicable diseases country profiles 2018. WHO, 2018

2. World Health Organization. Preventing noncommunicable diseases (NCDs) by reducing environmental risk factors . WHO,2017.

3. World Health Organization. Global Health Observatory - Data repository. 2018. http://www. who.int/gho/database/en/

4. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange Seattle: IHME. 2019 https:// gbd2016.healthdata.org/gbd-search/

5. Landrigan PJ, Fuller R, Acosta NJR, et al. The Lancet Commission on pollution and health. Lancet 2018;391:462-512. doi:10.1016/S0140- 6736(17)32345-0

6. Neira M, Prüss-Ustün A, Mudu P. Reduce air pollution to beat NCDs: from recognition to action. Lancet 2018;392:1178-9. doi:10.1016/S0140- 6736(18)32391-2

7. Annette Prüss-Ustün and Coll.: Environmental risks and non-communicable diseases BMJ 2019;364:kl265 http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l265