

## L'intervento

## Salute, il cambio di passo che serve

**Antonio Gasbarrini\***  
**Riccardo Fargione\*\***

**L**a salute dei cittadini e la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale si giocheranno sempre di più sulla capacità di prevenire le malattie, piuttosto che limitarci a curarle quando sono già evidenti. La grande sfida dei prossimi decenni sarà costruire una medicina efficace nel prevenire. Oggi disponiamo di evidenze scientifiche solide che dimostrano come un'alimentazione fatta di cibi sani, attività fisica, qualità del sonno e stili di vita rappresentino alcuni dei più importanti determinanti della salute. Ciò che mangiamo occupa una posizione indiscutibilmente centrale. Le nostre scelte alimentari influenzano profondamente il metabolismo, il microbiota intestinale, il sistema immunitario e, di conseguenza, il rischio di sviluppare numerose patologie. Obesità, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari, steatosi epatica associata a disfunzione metabolica (Masld), numerose neoplasie e diverse malattie neurodegenerative condividono infatti un terreno biologico comune rappresentato dalla metainfiammazione. La prevenzione primaria non rappresenta soltanto un'opportunità sanitaria, ma anche una necessità economica. Secondo le analisi della **Fondazione Aletheia**, il peso delle patologie croniche correlate a una scorretta alimentazione costa ogni anno circa 13 miliardi di euro al nostro Paese. Risorse che potrebbero essere progressivamente destinate alla prevenzione.

Il concetto stesso di "sicurezza" alimentare è destinato a evolvere inglobando quello della "salubrità". Garantire che un alimento sia privo di contaminanti microbiologici o chimici resta naturalmente fondamentale. Ma oggi questo non basta più. La sicurezza alimentare del futuro dovrà quindi integrare la tradizionale valutazione del rischio con una crescente attenzione agli effetti metabolici e infiammatori dell'alimentazione. Se l'Italia è oggi uno dei Paesi più longevi al mondo con un'aspettativa di vita media di 83 anni, la sfida dei prossimi anni sarà trasformare questa longevità in

anni vissuti in buona salute. Non basta vivere più a lungo: occorre vivere meglio, riducendo la fragilità, la disabilità e la dipendenza da cure e farmaci. Oggi una quota rilevante della popolazione anziana assume quotidianamente numerose terapie farmacologiche con l'68% degli over 65 assume quotidianamente almeno 5 farmaci diversi. È il segno evidente del peso crescente delle malattie croniche. Per questo è necessario un deciso cambio di paradigma. La prevenzione deve diventare una priorità strategica nazionale, coinvolgendo istituzioni, comunità scientifica, professionisti sanitari, scuole, filiera agroalimentare (partendo dagli agricoltori) e cittadini. Investire nella prevenzione significa investire nel futuro del Paese.

Con questo spirito, domani, Coldiretti, Campagna Amica e **Fondazione Aletheia** promuoveranno "Campagna Amica per la Salute", un'iniziativa di portata nazionale avviata per la prima volta al Policlinico Universitario A. Gemelli Irccs, coinvolgerà contemporaneamente oltre 70 ospedali in tutta Italia, da Nord a Sud del Paese. Sarà un grande progetto di educazione sanitaria dedicato alla prevenzione primaria. La medicina del futuro non sarà soltanto quella capace di curare meglio le malattie, ma soprattutto quella in grado di evitarle. È arrivato il momento di un cambio di passo improrogabile che dobbiamo a tutti i cittadini e alla tenuta economica del Paese.

\*Presidente CS **Fondazione Aletheia**,

Direttore Scientifico - Fondazione  
 Policlinico Universitario Gemelli Irccs

\*\*Capo Area Salute, Alimentazione  
 e Stili di Vita Coldiretti