



---

# Adottare stili di vita salutari e preservare le nostre risorse: la prevenzione nell'ottica One Health

*dott.ssa Daniela Alessi*

S.S.D. Epidemiologia, promozione della salute e coordinamento  
attività di prevenzione  
Dipartimento di Prevenzione ASLCN2

---



---

Lo spreco alimentare è un determinante chiave della **perdita di biodiversità**, dell'**accumulo di gas-serra** in atmosfera, dello **spreco e inquinamento dell'acqua**, del suolo e di altre risorse.

La riduzione della perdita e dello spreco di alimenti è pertanto considerata dalle maggiori istituzioni (OMS, ONU) una delle principali strade per procedere verso la **tutela dell'ambiente e per il benessere dell'umanità**.





Nell'ottica One Health, la **promozione di una vita sana** e di uno sviluppo socio-economico basato sull'**utilizzo sostenibile delle risorse ambientali** è fondamentale per proteggere il nostro pianeta e garantire la prosperità globale, come rappresentato dai 17 Obiettivi dell'**Agenda 2030** per lo sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite.



---

In particolare, l'Obiettivo di sviluppo sostenibile n. 3  
**“Assicurare la salute e il benessere per tutti e  
per tutte le età”** sottolinea come salute,  
benessere e sostenibilità siano  
strettamente interconnessi.

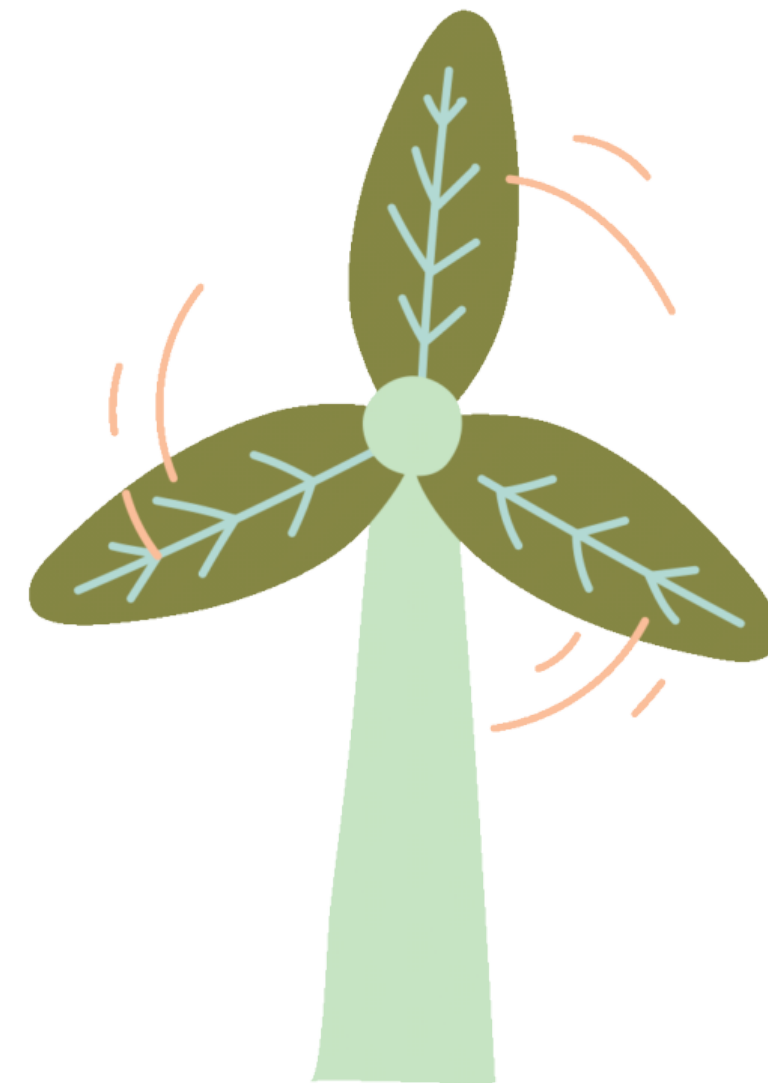






Non a caso tra le keywords del **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025**, declinato e implementato dalle ASL nei Programmi del Piano Locale di Prevenzione (PLP) troviamo:

## Sostenibilità



---

Non a caso tra le keywords del **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025**, declinato e implementato dalle ASL nei Programmi del Piano Locale di Prevenzione (PLP) troviamo:

**Sostenibilità**

**One Health**





Non a caso tra le keywords del **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025**, declinato e implementato dalle ASL nei Programmi del Piano Locale di Prevenzione (PLP) troviamo:

**Sostenibilità**

**One Health**

**Salute in tutte le politiche**







Non a caso tra le keywords del **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025**, declinato e implementato dalle ASL nei Programmi del Piano Locale di Prevenzione (PLP) troviamo:

**Sostenibilità**

**One Health**

**Salute in tutte le politiche**

Scelte di vita salutari non solo permettono di ridurre i fattori di rischio responsabili dell'insorgenza delle Malattie Croniche Non Trasmissibili, ma hanno un impatto anche nel preservare e **tutelare le risorse del nostro pianeta**.

---

# Le Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT)

- 41 milioni di persone ogni anno muoiono a causa delle MCNT, (74% di tutti i decessi a livello globale);
- il 40% di questi decessi avviene prima dei 70 anni;
- la causa principale delle morti sono le malattie cardio-vascolari (44%), seguite dai tumori (23%), malattie respiratorie croniche (10%) e diabete (5%).

Fonte WHO, 2023 - Fonte WHO 2023: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

---

---

I fattori di rischio principali per le MCNT sono:

- **scorretta alimentazione;**
- **inattività fisica;**
- **abitudine al fumo di tabacco;**
- **inquinamento atmosferico.**

Fonte WHO, 2023 - Fonte WHO 2023: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

---





---

# ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica «**qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico**» e include le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva)



Fonte: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020](https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128r) - <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128r>

---

---

# MOBILITÀ ATTIVA

Corrisponde alla scelta di andare in **bicicletta o a piedi per i propri spostamenti abituali** (ad es. lavoro o scuola), attraverso il trasporto attivo in alternativa all'uso di veicoli a motore.



# DATI SORVEGLIANZA PASSI

## MOBILITA' ATTIVA

### periodo 2020-2021

Persone di 18-69 anni che riferiscono di aver usato la bici e/o di aver fatto tragitti a piedi nei 30 giorni precedenti l'intervista per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, escludendo l'attività sportivo-ricreativa

#### Mobilità attiva

PASSI Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia	Regione n = 5228			Italia n = 50675			Valore più basso peggiore	25% percentile	75% percentile	Valore più alto migliore
	%	IC95% inf	IC95% sup	%	IC95% inf	IC95% sup				
Uso della bicicletta negli ultimi 30 giorni per gli spostamenti abituali	14.6	13.5	15.7	10.6	10.2	10.9				
Tragitti a piedi negli ultimi 30 giorni per gli spostamenti abituali	50.8	49.4	52.3	39.3	38.7	39.9				
Mobilità attiva complessiva negli ultimi 30 giorni per gli spostamenti abituali	55.2	53.7	56.6	42.4	41.9	43.0				

#### Categorie di mobilità attiva in base alle raccomandazioni OMS sull'attività fisica

	Regione n = 5228			Italia n = 50675			Valore più basso peggiore	25% percentile	75% percentile	Valore più alto migliore
	%	IC95% inf	IC95% sup	%	IC95% inf	IC95% sup				
Attivi	26.7	25.5	28.1	19.3	18.8	19.7				
Parzialmente attivi	27.7	26.4	29.1	22.5	22.0	23.0				
Non attivi	45.5	44.1	47.0	58.2	57.7	58.8				

Fonte: Epicentro - Dati Sorveglianza PASSI - <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/mobilita-attiva#indicatori>



# I BENEFICI PER LA SALUTE...



- è associata a una significativa **riduzione del rischio di mortalità** per tutte le cause (-24%) e per tumore (-25%) in coloro che praticano mobilità attiva in bicicletta;
- per le persone che si spostano in bicicletta o a piedi per almeno **150 minuti a settimana** (come da raccomandazioni OMS), il rischio di mortalità si riduce del 10%;
- se ogni adulto andasse a piedi o in bicicletta per 15 minuti in più al giorno, nell'Unione Europea ogni anno potrebbero essere **evitate più di 100.000 morti premature**;
- migliora l'umore e riduce lo stress: le persone fisicamente attive hanno fino al 30% di **rischio in meno di cadere in depressione**

Fonte ISS <https://www.iss.it/-/mobilita-attiva-un-occasione-per-migliorare-la-salute-che-in-italia-pratica-solo-il-42-della-popolazione>

## ...E QUELLI PER L'AMBIENTE

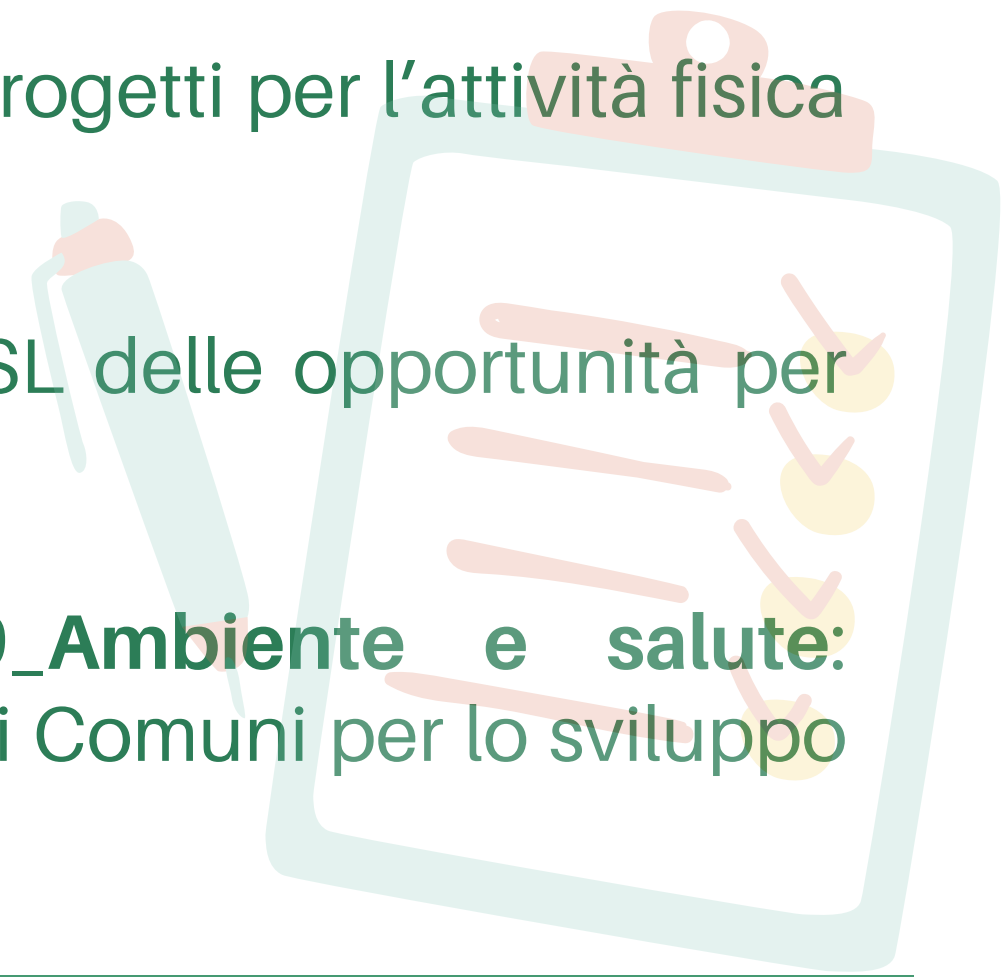
- nell'Unione Europea il trasporto stradale è responsabile di circa il 25% delle emissioni totali;
- nel settore del trasporto passeggeri le autovetture sono fra i mezzi più inquinanti, generando il 60,6% del totale delle emissioni di CO<sub>2</sub>;
- in Italia il settore trasporti determina il **46% delle emissioni** di Ossidi di Azoto e in alcune aree del nord italia il contributo sale al 50%;
- il settore trasporti su strada è anche la **prima fonte del PM10** primario in Italia.



Fonti: European Environment Agency - Transport and mobility - <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/transport-and-mobility?activeTab=fa515f0c-9ab0-493c-b4cd-58a32dfaae0a> ; SNPA ; ISPRA

# LE AZIONI DEL PLP PER LA PROMOZIONE DELLA MOBILITÀ ATTIVA

- Sottoscrizione accordo Regione Piemonte - Settore Sanità con ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) per la **promozione dell'attività fisica e della mobilità sostenibile**;
- PP1\_ **Scuole che promuovono salute**: attivazione di progetti per l'attività fisica nei bambini (es. Muovinsieme)
- PP2\_ **Comunità attive**: mappatura nei Comuni dell'ASL delle opportunità per l'attività fisica e la mobilità sostenibile;
- PP5\_ **Sicurezza negli ambienti di vita** e PP9\_ **Ambiente e salute**: collaborazione con mobility manager aziendale e con i Comuni per lo sviluppo dei Piani Urbani di Mobilità Sostenibile.






# ABITUDINE AL FUMO

## DATI SORVEGLIANZA PASSI periodo 2020-2021

Tabella 10: Abitudine tabagica ASL CN2, Regione Piemonte Italia. PASSI anni 2021-2022

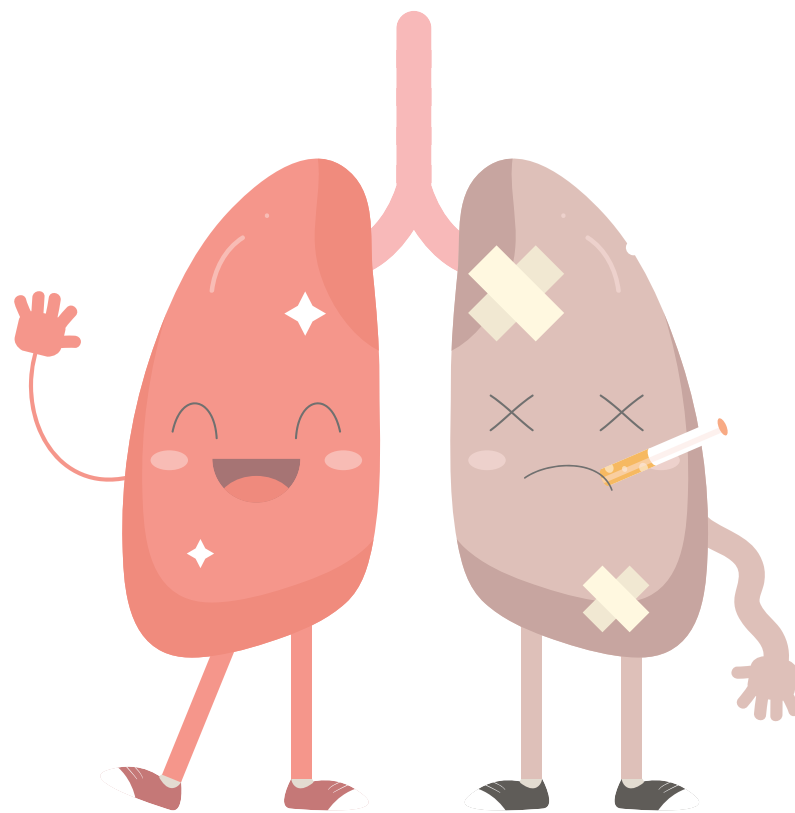
 Progresso delle Azioni Sanitarie per la Salute in Italia	ASL CN2 N=550 IC95%			Piemonte N=5239 IC95%			Italia N=50816 IC95%		
	%	Lim.Inf	Lim.Sup	%	Lim.Inf	Lim.Sup	%	Lim.Inf	Lim.Sup
Non fumatori	57,6	53,4	61,6	53,8	52,2	55,3	59,1	58,5	59,6
Fumatori	25,8	22,3	29,6	25,6	24,3	26,9	24,2	23,7	24,7
<i>in astensione</i>	0,0	0,0	0,7	21,6	20,4	22,9	17,6	17,2	18,1%
<i>Occasionali</i>	0,5	0,2	1,6	1,1	0,8	1,5	0,7	0,6	0,8%
<i>Quotidiani</i>	24,6	21,2	28,4	23,4	22,2	24,8	22,4	21,9	22,9%
ex-fumatori	17,3	14,4	20,7	20,6	19,4	21,9	16,7	16,3	17,2
Numero medio di sigarette al giorno	11,7	10,3	13,1	11,1	11,8	11,5	11,8	11,6	11,9

**Fumatore:** chi ha fumato 100 o più sigarette nella sua vita e che fuma tuttora (o che ha smesso di fumare da meno di sei mesi). **Ex-Fumatore:** chi attualmente non fuma e che ha smesso da al meno 6 mesi. **Fumatore in astensione:** chi ha smesso da meno di 6 mesi. **Fumatore occasionale:** chi non fuma tutti i giorni. **Fumatore quotidiano:** chi fuma almeno una sigaretta al giorno

Fonti: Bollettino Epidemiologico ASL CN2, anno 2022 - <https://www.aslcn2.it/media/2023/12/Bollettino-epidemiologico-ASL-CN2-Anno-2022.pdf>

# EFFETTI SULLA SALUTE

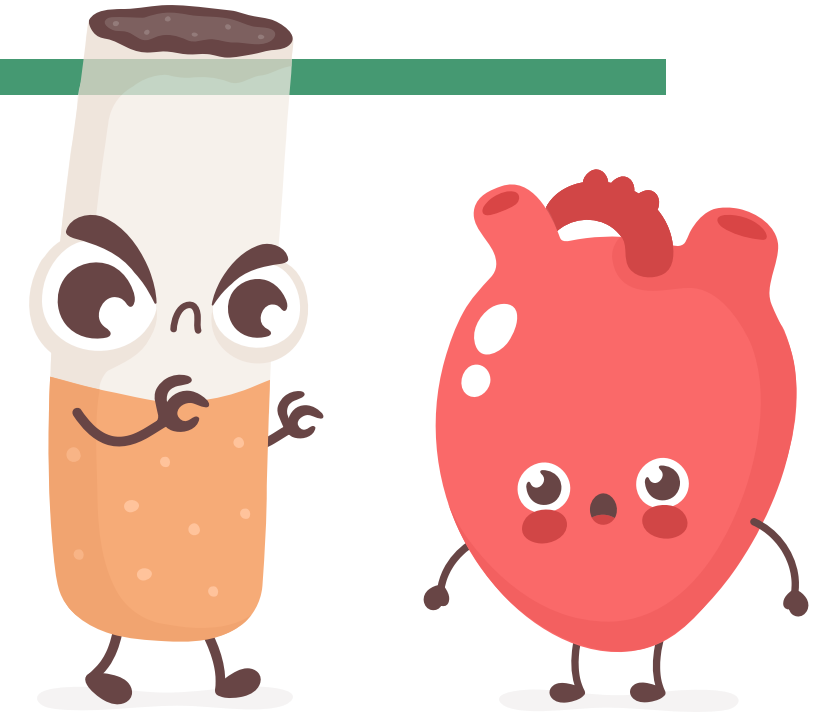
- Il fumo di tabacco in Italia costituisce la **prima causa evitabile di morte prematura**
- Oltre al tabacco, una sigaretta contiene: sostanze cancerogene e irritanti (es. catrame) che favoriscono **infezioni, bronchite cronica ed enfisema;**



- le sigarette (e gli altri derivati del tabacco) contengono inoltre nicotina, alcaloide che influenza i sistemi cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza;
- Il fumo di sigaretta rappresenta il principale fattore di rischio per i tumori (polmone, cavo orale e gola, esofago, pancreas, colon, vescica, prostata, rene, seno, ovaie e leucemie)

Fonte: ISS, Epicentro - <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/fumo#impatto>

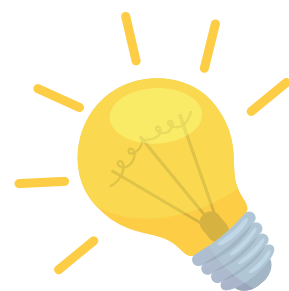
# EFFETTI SULLA SALUTE



- il fumo è anche il principale fattore di rischio per **malattie respiratorie** non neoplastiche, come la BPCO;
- e tra i maggiori responsabili dell'insorgenza di **patologie cardiovascolari** (ipertensione, ictus e infarto);
- ha infine un impatto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo sia della donna in quanto riduce la **fertilità**;
- In gravidanza è correlato al rischio di basso peso alla nascita, **aborti spontanei e altre complicanze**.

Fonte: ISS, Epicentro - <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/fumo#impatto>





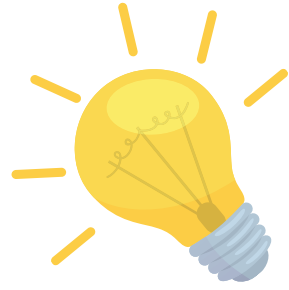
## EFFETTI SULL'AMBIENTE / INQUINAMENTO

- l'industria del tabacco produce un'emissione annua di gas serra pari a **84 milioni di tonnellate di anidride carbonica**;
- I **mozziconi di sigaretta** gettati al suolo rappresentano una delle prime fonti di inquinamento al mondo;
- Abbandonati nell'ambiente, i mozziconi impiegano circa **15 anni per decomporsi** e in questo lasso di tempo rilasciano nel suolo e nelle acque diversi inquinanti tra cui arsenico, piombo e nicotina.



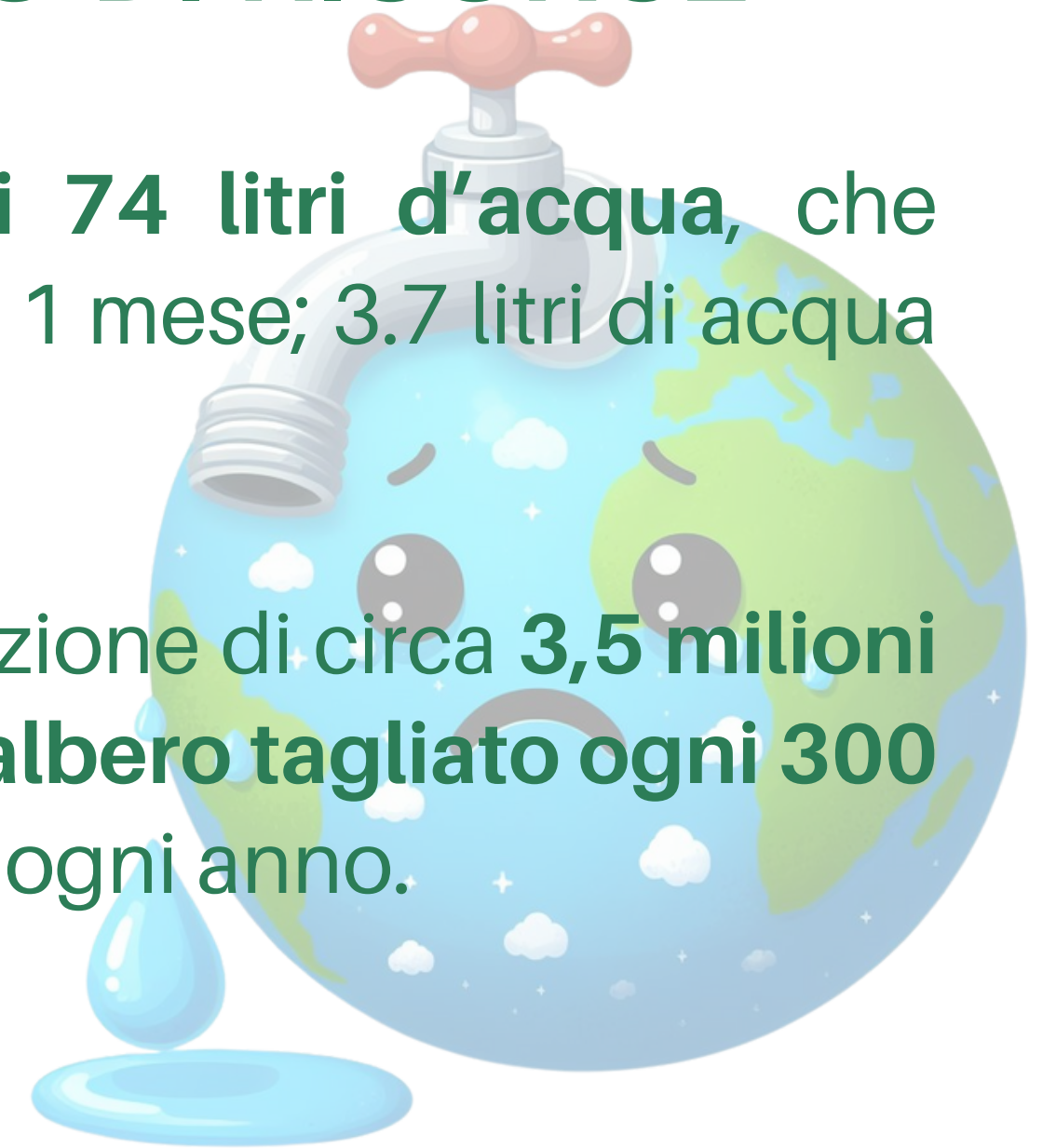
Fonti World No Tobacco Day 2022: Tobacco, threat to our environment - World No Tobacco Day 2023: grow food, not tobacco. - <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day>



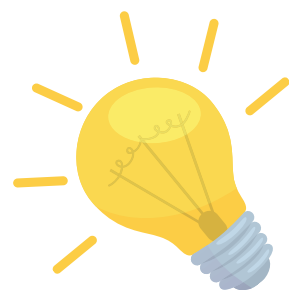


## EFFETTI SULL'AMBIENTE / SPRECO DI RISORSE

- Per un pacchetto da **20 sigarette** sono necessari **74 litri d'acqua**, che corrisponde circa al fabbisogno idrico di 1 persona per 1 mese; 3.7 litri di acqua sono impiegati per produrre una sola sigaretta;
- la coltivazione del tabacco provoca ogni anno la distruzione di circa **3,5 milioni di ettari di terreno**: la proporzione stimata è di circa **1 albero tagliato ogni 300 sigarette prodotte**. 6 trilioni di sigarette sono prodotte ogni anno.

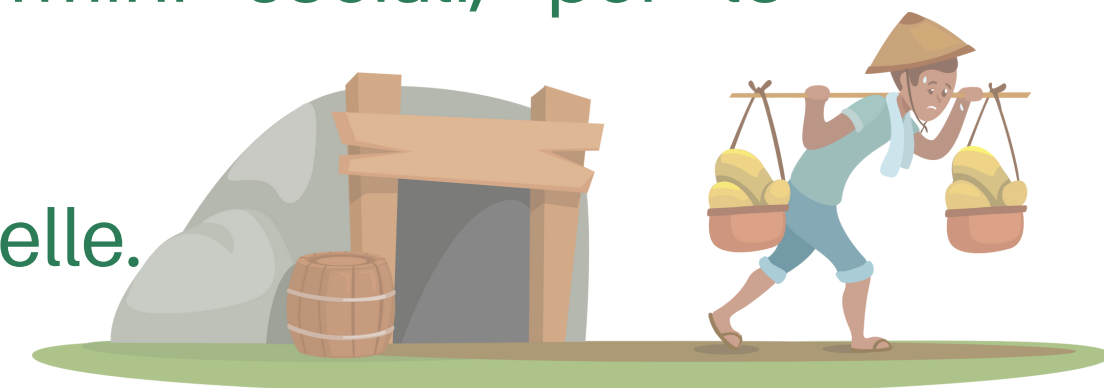


Fonti World No Tobacco Day 2022: Tobacco, threat to our environment - World No Tobacco Day 2023: grow food, not tobacco. - <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day>



## EFFETTI SULL'AMBIENTE / SOSTENIBILITÀ

- La **coltivazione del tabacco**, oltre al danno in termini di produzione di ossigeno, rende il terreno inadatto per molto tempo alla coltivazione di altre specie vegetali;
- il tabacco viene coltivato in oltre 124 paesi - con l'Italia ai primi posti tra i Paesi Europei - occupando **milioni di ettari di terreno fertile** che potrebbero essere utilizzati per coltivare cibo, affrontare le sfide della sicurezza alimentare e della nutrizione;
- la coltivazione del tabacco ha gravi ripercussioni in termini sociali, per lo sfruttamento dei lavoratori e l'**impiego del lavoro minorile**, e sulla salute dei coltivatori a causa dell'uso massiccio di pesticidi e dell'elevato assorbimento di nicotina attraverso la pelle.



Fonti World No Tobacco Day 2022: Tobacco, threat to our environment - World No Tobacco Day 2023: grow food, not tobacco. - <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day>

---

# AZIONI DEL PLP PER LA CESSAZIONE DEL FUMO DI TABACCO

- **PP1\_Scuole che promuovono salute:** attivazione di progetti per la sensibilizzazione e la cessazione (es. Unplugged)
- **PP3\_WHP e PL12\_Prevenzione e cronicità,** in collaborazione con la **Rete HPH** (Health Promoting Hospital): ospedali liberi dal fumo.
- **PP4\_Dipendenze e PL12\_Prevenzione e cronicità:** attivazione di percorsi per la cessazione.

# WHO WORLD NO TOBACCO DAY 2023

## “GROW FOOD, NO TOBACCO”



<https://youtu.be/JXXTrKJrJeY?si=Zq6wCQO72Q2WOqFt>







# io partecipo



**5 FEBBRAIO 2024**  
**11<sup>A</sup> GIORNATA NAZIONALE**  
**DI PREVENZIONE**  
**DELLO SPRECO ALIMENTARE**

