

Un ricordo del Prof. Giuseppe Nardi

di **Francesco Donato**

Sono stato allievo del Prof. Nardi da quando mi sono laureato in Medicina e Chirurgia, nel 1982, a quando è andato in pensione, nel 2005. Il Prof. Nardi è stato tra i primi docenti dell'Università di Brescia fin dalla sua fondazione nel 1982. Ne darò qui un breve ricordo.

Il Prof. Giuseppe Nardi, nato il 19/3/1933, è cresciuto nell'Università degli Studi di Parma, ha vissuto la sua maturità professionale quale ordinario di Igiene presso la Facoltà di Medicina di Brescia come Direttore dell'istituto prima e del Dipartimento di Medicina Sperimentale ed Applicata poi. Più volte Presidente del Consiglio di Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, ha dato vita al moderno percorso formativo in medicina, offrendo anche il suo prezioso contributo alla definizione del core curriculum, nell'ambito della Conferenza permanente dei Presidenti dei Corsi di Laurea in Medicina e Chirurgia. Grazie al suo costante impegno è stato istituito il Corso di Laurea in Assistenza Sanitaria, nella ferma convinzione che per la prevenzione siano necessarie figure professionali dedicate e appositamente formate, così come i tecnici della prevenzione negli ambienti e nei luoghi di lavoro. Il carattere, la personalità, il carisma hanno favorito il nascere di una scuola igienistica bresciana, basata sulla Scuola di Specializzazione, e impegnata sia nelle attività accademiche sia nell'ambito operativo della Sanità Pubblica.

I suoi interessi scientifici si sono focalizzati, in particolare, sulla epidemiologia e profilassi delle malattie infettive di origine virale, sulle patologie cronico degenerative, su alcuni tumori ad ampia diffusione sul territorio bresciano, oltre che a tematiche di igiene ambientale e ad altre. Parallelamente ha avuto sempre modo di esprimere la più ampia disponibilità per lo svolgimento delle attività societarie impegnandosi nell'organizzazione e gestione di molteplici iniziative scientifiche e ricoprendo, inoltre, per molti anni cariche di responsabilità e di prestigio nell'ambito della SItI, tra cui la presidenza della Sezione Lombardia, fino al riconoscimento del titolo di Socio onorario nel 2006.

Sostenitore dell'importanza di stabilire forti rapporti di collaborazione tra il mondo

accademico e quello degli operatori del SSN e di altre realtà che operano sul territorio, ha promosso la nascita di una convenzione tra la Sezione di Igiene dell'Università di Brescia e l'ASL di Brescia nell'istituzione del Servizio Epi-



Il Prof. Giuseppe Nardi.

dem i o l o g i c o dell'ASL di Brescia, che ha dato origine a numerose iniziative, dall'istituzione di un Registro Tumori alle indagini sui possibili effetti sulla salute della popolazione bresciana da esposizione a PCB. Appassionato cultore di tutte le componenti dell'igiene si è sempre adoperato per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie a tutti i livelli, tenendo numerosi insegnamenti in Corsi di Laurea triennali, oltre alla Specialistica in Medicina e Chirurgia, e come relatore in incontri con la popolazione, ai convegni e con l'esempio personale. Al di

là dei suoi meriti scientifici e dell'impegno istituzionale, vorrei però ricordare soprattutto l'aspetto umano della persona.

Era un uomo ricco di doti umane, un maestro e un direttore paziente, onesto, corretto e rispettoso con i pari così come i subordinati, con gli studenti e con chiunque altro. Sapeva ascoltare e dialogare con tutti, era aperto alle innovazioni e pronto a partecipare a nuovi progetti di ricerca e ad interessarsi a emergenti filoni di studio della nostra disciplina. Ci ha lasciato il suo insegnamento dell'Igiene ma soprattutto ci ha insegnato a lavorare con passione, con serenità, con serietà scientifica e con umiltà, aiutandoci l'un l'altro e facendo gruppo: "lavorare in letizia" era il suo motto. E amava ricordare il celebre detto di Sallustio: "Nella concordia anche i piccoli diventano grandi, nella discordia anche i grandi vanno in rovina". Il Prof. Nardi ci ha insegnato la consapevolezza che i valori umani sono sempre necessari per raggiungere e mantenere un'attività di alto livello in un istituto universitario come il nostro, e per affrontare con serenità le sfide sempre più impegnative che come igienisti dobbiamo sostenere nel nostro ambito e nella società intera. Se un maestro è colui che trasmette non solo e non tanto un insieme di conoscenze quanto un modo di lavorare, prima di tutto con il suo esempio, e che lascia un'impronta duratura nei suoi allievi, allora il Prof. Nardi è stato, per tutti noi, un vero maestro.

ALL'INTERNO

- 2 • Il nuovo sito internet della Sezione Lombardia: www.sitilombardia.it
- 3 • Convegno Siti • Programma convegno
- 4 • News • Le modalità d'iscrizione alla società
- I • Promozione stili di vita sani e prevenzione dell'obesità
- II • Qualche riflessione sul Convegno di Pavia

Il nuovo sito internet della Sezione Lombardia: www.sitilombardia.it

di **Grazia Orizio**

Dal mese di giugno è attivo il nuovo sito internet della Sezione Lombardia, all'indirizzo www.sitilombardia.it.

Il Consiglio Direttivo ha ritenuto opportuno investire in questo strumento al fine di ottimizzare la comunicazione con i Soci, permettere una sempre maggiore interattività, ed offrire un portale web per il reperimento di risorse utili e l'iscrizione online ai convegni organizzati dalla Sezione.

Il sito si struttura in due barre di navigazione: la barra istituzionale (in orizzontale, in alto) e la barra delle risorse (in verticale, sulla sinistra).

Nella barra istituzionale sono presenti la sezione "Direttivo", che comprende le cariche regionali, la sezione "Dove siamo", lo "Statuto", i "Contatti" e la sezione "Iscrizione", in cui si possono trovare le modalità per iscriversi alla Società.

La barra delle risorse presenta l'area "Formazione" suddivisa in tre sezioni: "Eventi futuri", "Materiale didattico" e "News".

In "Eventi futuri" sono presentati i convegni organizzati da SItI Lombardia, e attraverso questa pagina sarà possibile effettuare l'iscrizione online durante l'apertura delle iscrizioni stesse. In "Materiale Didattico" sono disponibili le presentazioni dei relatori di convegni organizzati o patrocinati dalla SItI Lombardia.

In "News" sono presenti informazioni circa iniziative formative organizzate o patrocinate dalla SItI Nazionale o di altre Sezioni.

Nell'area "Risorse online" sono presenti i "Bollettini" regionali in formato pdf, che dal prossimo numero saranno resi disponibili mediante una mail con un link diretto al documento online sul sito.

The screenshot shows the homepage of the SItI Lombardia website. At the top, it identifies the organization as 'Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica - Sezione Lombardia' with the name of the secretary, Enea Suzzi Valli. A horizontal navigation bar includes links for HOME, DIRETTIVO, DOVE SIAMO, STATUTO, CONTATTI, and ISCRIZIONE. A vertical sidebar on the left lists various resources like 'FORMAZIONE', 'MATERIALE DIDATTICO', 'EVENTI FUTURI', 'NEWS', 'RISORSE ON LINE', 'BOLLETTINO SITI', and 'LINK'. The main content area features several news items, including a regional conference on obesity prevention and a national congress in Bari. A 'BACHECA' (archive) section is also visible at the bottom.

La home page del sito web della Sezione Lombardia.

I soci che desiderano continuare a ricevere per posta il bollettino in forma cartacea sono invitati a farne ri-

chiesta direttamente alla Segreteria di Sezione.

La sezione "Link" comprende collegamenti a siti web utili per il professionista di area igienistica. Le news sono pubblicate anche in formato RSS (Really Simple Syndication).

RSS è un formato per la distribuzione di contenuti sul Web che consente la fruizione di informazioni provenienti da fonti diverse in modo omogeneo.

Il sito è stato validato (X)HTML e CSS secondo gli standard del consorzio internazionale W3C.

Il Direttivo invita dunque tutti i Soci a consultare spesso il sito, nonché a suggerire eventuali miglioramenti al fine di rendere sempre più efficiente questo strumento.

Si ricorda a tutti i Soci che d'ora in avanti la e-mail della Segreteria sarà segreteria@sitilombardia.it, e resterà invariata nonostante il turnover dei segretari.



In novembre il Convegno Regionale SItI Lombardia 2008 sulla comunicazione in sanità

di **Francesco Auxilia** e **Umberto Gelatti**

Il Convegno Regionale 2008 della Sezione Lombardia si terrà il 28 novembre a Milano presso l'Aula Magna dell'Università degli Studi, in via Festa del Perdono 7, e tratterà il tema "**La comunicazione del rischio in Sanità Pubblica: strategia di difesa o strumento di promozione**".

Il convegno vuole rappresentare un'occasione di riflessione sulla rilevanza che una corretta e adeguata comunicazione assume nella gestione di problematiche sanitarie a livello collettivo e individuale.

Come si può evincere dal programma, dopo una lettura introduttiva di carattere metodologico, le relazioni si focalizzeranno su casi di studio concreti a partire dai quali analizzare i diversi stili comunicativi adottati nel corso di eventi critici, discutendone opportunità e rischi.

Nella sessione del pomeriggio la riflessione si allargherà alla tematica della comunicazione sanitaria attraverso la grande stampa di informazione e all'approfondimento delle problematiche correlate all'accesso dei cittadini ai nuovi media.

Il Convegno sarà gratuito per i Soci SItI regolarmente iscritti per l'anno 2008, e a pagamento per i non Soci. L'iscrizione avverrà attraverso il sito internet di Sezione, mediante compilazione di una scheda online che sarà disponibile nella sezione "Eventi futuri" all'apertura delle iscrizioni.

Al termine del Convegno si terrà l'Assemblea annuale dei Soci, con elezione delle cariche regionali per il biennio 2009-2010.

Il Convegno si terrà Milano.

Per informazioni: segreteria@siti-lombardia.it

PROGRAMMA

PRIMA SESSIONE

Moderatori: **Prof. Antonio Pagano - Dott. Vittorio Carreri**

LETTURA INTRODUTTIVA

- **9,30** La comunicazione al crocevia tra l'esigenza di comunicare e il bisogno di informazione
Prof. Peter Schulz
- **10,10** **Casi di studio**
L'approccio alla comunicazione del rischio in Sanità Pubblica:
La gestione dei rifiuti
Prof.ssa Maria Triassi
La gestione di una epidemia di meningite
Dott. Sandro Cinquetti
- **10,50** **Break**
Impatto mediatico della realtà ospedaliera tra qualità delle cure e obsolescenza delle strutture:
- il caso del Policlinico di Roma

Prof. Gaetano M Fara
Prof. Giovanni B Orsi

COMUNICAZIONE E CAMBIAMENTO

- La comunicazione aperta: l'emergenza pedofilia
Prof. Alberto Pellai
Il counselling individuale
Prof.ssa Lucia Zannini
Dott.ssa Licia Montagna
- **12,20** **Discussione**

SECONDA SESSIONE

Moderatori: **Prof. Francesco Auxilia - Dott. Carmelo Scarcella**

- **14,00** Scienza e mass-media: alleanza o guerra aperta?
Dott.ssa Adriana Bazzi
- **14,30** La rete web: strumento di empowerment e public health risk?
Prof. Umberto Gelatti

SEGRETERIA SCIENTIFICA:

Prof. Francesco Auxilia - Prof. Umberto Gelatti

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

Prof.ssa Silvana Castaldi - Dott.ssa Grazia Orizio

RELATORI E MODERATORI:

Prof. Francesco Auxilia
Professore Ordinario di Igiene Università degli Studi di Milano

Dott.ssa Adriana Bazzi
Giornalista Corriere della Sera

Dott. Vittorio Carreri
Coordinatore Collegio degli Operatori Società Italiana di Igiene

Dott. Sandro Cinquetti
Direttore Sanitario ULSS 7 Pieve di Soligo

Prof. Gaetano M. Fara
Professore Ordinario di Igiene Università degli Studi di Roma La Sapienza

Prof. Umberto Gelatti
Professore Associato di Igiene Università degli Studi di Brescia

Dott.ssa Licia Montagna

Professore a contratto Università degli Studi di Milano

Prof. Giovanni B. Orsi

Professore Associato di Igiene Università degli Studi di Roma La Sapienza

Prof. Antonio Pagano

Professore Ordinario di Igiene Università degli Studi di Milano

Dott. Alberto Pellai

Ricercatore di Igiene Università degli Studi di Milano

Dott. Carmelo Scarcella

Direttore Generale ASL della Provincia di Brescia

Prof. Peter Schulz

Professore Ordinario Università degli Studi di Lugano

Prof.ssa Maria Triassi

Professore Ordinario di Igiene Università degli Studi di Napoli Federico II

Prof.ssa Lucia Zannini

Professore Associato di Pedagogia Università degli Studi di Milano

Notizie SItI LOMBARDIA

PRESIDENTE

Francesco Donato

SEGRETARIA

Grazia Orizio

Redazione:
Sezione di Igiene, Epidemiologia
e Sanità Pubblica
Università degli Studi di Brescia
Via Cantore 20, 25125 Brescia.
Tel 030 3838605 - 030 3838611
Fax 030 3701404

email:
segreteria@sitiilombardia.it

Supplemento al n. 1/08 di SItI Notizie
Reg. Tribunale di Roma
n° 373/93 del 13.09.93

NEWS

43° Congresso
Nazionale SItI a Bari

Il 43° Congresso Nazionale, dal titolo "La prevenzione della salute per lo sviluppo sociale ed economico dell'Italia: il contributo dell'Igiene e della Sanità Pubblica", si terrà a Bari dall'1 al 4 Ottobre 2008.

Il programma e la scheda di iscrizione sono disponibili sul sito web nazionale www.sitinazionale.com.

Si ricorda che iscrivendosi entro il 15 luglio la quota di partecipazione é inferiore.



La promozione della salute
per lo sviluppo sociale
ed economico dell'Italia:
il contributo dell'Igiene
e della Sanità Pubblica



ANNO 2008 - LE MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per l'anno 2008 le quote di iscrizione alla nostra Società non sono variate rispetto agli anni precedenti e corrispondono a € 60 per i soci ordinari e €40 per i soci junior, che sono coloro nati dall'anno 1971. Si ricorda che, all'atto dell'iscrizione il socio deve comunicare alla segreteria della sezione il suo indirizzo di posta elettronica. Queste le modalità di iscrizione disponibili:

- On-line tramite il sito www.sitinazionale.org con carta di credito;
- Via bonifico sul Conto Corrente n. 6220/16, intestato alla SItI, ABI 05696, CAB 03211, CINX della BANCA POPOLARE DI SONDRIO, Ag. N. 138, Viale Cesare Pavese, 336 - 00144 ROMA (indicando la causale del versamento "COGNOME NOME Sezione Lombardia").
- Di persona con contanti o assegno presso la Sezione di Igiene, Epidemiologia e Sanità Pubblica - Università degli Studi di Brescia - Via Cantore 20, 25125 Brescia.
- Tramite il MAV inviato per posta a tutti i soci con il primo numero del Bollettino Nazionale.

SCHEDA DI ISCRIZIONE - ANNO 2008

Cognome e Nome _____

Data e luogo di nascita _____

Codice fiscale _____ Email _____

Indirizzo corrispondenza _____

CAP e Città _____

Specialista in igiene _____ SI NO

Socio Ordinario _____ SI NO Euro 60

Socio Junior _____ SI NO Euro 40

Ente di appartenenza _____ Qualifica _____

Indirizzo lavoro _____

Telefono e fax lavoro _____

Indirizzo privato _____

Telefono e fax privati _____

Firma _____

Da compilare e da spedire all'atto dell'iscrizione che potrà avvenire tramite contanti o assegno c/o Sezione di Igiene, Epidemiologia e Sanità Pubblica - Dipartimento di Medicina Sperimentale ed Applicata - Università degli Studi di Brescia - V.le Europa 11, 25123 Brescia.



Il Convegno di Pavia del 21 maggio 2008

“Promozione di stili di vita sani e prevenzione dell’obesità”

di **Marisa Arpesella**

La Facoltà di Medicina dell’Università degli Studi di Pavia, insieme al Dipartimento di Prevenzione medico dell’A.S.L. di Pavia, ha organizzato il Convegno Regionale “Promozione di stili di vita sani e prevenzione dell’obesità”, tenutosi il 21 maggio 2008 presso l’Aula Centrale della Fondazione S. Maugeri (Pavia).

Secondo i dati OMS l’obesità è ormai un’epidemia e rappresenta uno dei più seri problemi per la salute pubblica nella Regione Europea.

In Europa metà di tutti gli adulti e un bambino su cinque sono sovrappeso. Di questi, un terzo sono francamente obesi e il loro numero si sta accrescendo rapidamente.

Sovrappeso e obesità contribuiscono a una notevole proporzione delle malattie non trasmissibili, abbreviando l’aspettativa di vita e influenzando in modo negativo la qualità della vita.

La tendenza è particolarmente allarmante nei bambini e negli adolescenti, poiché in questo modo l’epidemia si sposta nell’età adulta e genera un progressivo peggioramento della salute per le generazioni future.

Il convegno, rivolto alle numerose figure professionali coinvolte, ha rappresentato un momento di riflessione sulle tematiche della promozione della salute e di stili di vita sani che contribuiscono alla prevenzione dell’obesità, e ha presentato le azioni messe in campo nella nostra regione, grazie alla presenza di relatori delle principali istituzioni lombarde e in particolare pavese.

Gli interventi svolti hanno riguardato l’inquadramento epidemiologico di problemi sanitari legati a comportamenti di vita scorretti, la presentazione delle prospettive regionali in tema di Promozione della Salute; alcune delle esperienze di prevenzione nei contesti delle ASL Lombarde a sostegno di stili di vita sani, il Piano Integrato dell’ASL di Pavia, i risultati di un’indagine sugli stili di vita degli studenti della Provincia di Pavia realizzato dall’Università,



e alcuni interventi di approfondimento su casi lombardi.

La partecipazione al convegno è stata numerosa, e notevole l’interesse dedicato dai temi approfonditi.

A breve saranno disponibili le presentazioni dei relatori sul sito web di www.sitilombardia.it, nell’area “Formazione”, sezione “Materiale didattico”.

Obiettivo: corsi di formazione e aggiornamento

Come è stato possibile rilevare dal Convegno Pavese, la dietetica e la nutrizione sono materie complesse, lontane dal semplice calcolo dei fabbisogni, che necessitano per essere applicate con successo di un’ampia gamma di conoscenze con forti connotati di trasversalità.

Quotidianamente ci confrontiamo ed affrontiamo temi di scottante interesse: dall’obesità alla sindrome metabolica, dalle malattie cronico degenerative a quelle neoplastiche. I LEA prevedono, come è noto, un intenso programma di Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ed il Ministero della Salute con le Regioni promuove attività per il controllo del peso e la prevenzione dell’obesità da svilupparsi in ambito ASL. In questo contesto la SITl e l’Università ritengono di doversi impegnare nella promozione di corsi di formazione e aggiornamento per gli operatori dei servizi, finalizzati ad accrescere le competenze teorico pratiche nel settore nutrizionale. Si possono ipotizzare interventi monotematici organizzati in moduli, con cadenze mensili, con ampi spazi riservati alla didattica pratica ed interattiva. Di questo si tratterà comunque in modo più ampio nei prossimi bollettini.

Carla Roggi



Qualche riflessione sul Convegno di Pavia

di **Francesco Donato**

L Il Convegno ha messo bene in evidenza come la prevenzione e la cura dell'obesità possono essere realizzate con successo solo con un progetto integrato di cambiamento degli stili di vita, centrato sulle due cause principali dell'obesità: l'alimentazione e l'inattività fisica. I diversi interventi sono stati ricchi di spunti e articolati e hanno bene evidenziato gli aspetti teorici del problema, i meccanismi, in gran parte ma non del tutto noti, con cui il nostro organismo accumula "riserve" sotto forma di grasso subcutaneo e viscerale, soprattutto addominale, fino alle relazioni tra obesità e diabete e sindrome metabolica, così come gli aspetti applicativi, in termini di interventi per modificare le abitudini alimentari ed aumentare l'attività fisica, dalla creazione dei gruppi di cammino, all'accompagnamento degli alunni a scuola a piedi (i progetti Pedibus) agli interventi nelle scuole, ai cambiamenti nei contenuti di mense scolastiche e macchinette distributrici di merendine e snack.

Al termine di un incontro così ricco di spunti di riflessione e di esperienze da condividere, che bene ha realizzato l'idea di quello che vorremmo fosse sempre un "evento formativo", in qualità di moderatore, ho voluto sintetizzare in pochi punti il contenuto della giornata in qualche messaggio da portarsi a casa con qualche breve riflessione che penso possa essere di interesse per tutti gli igienisti. Abbiamo ormai raggiunto un buon livello di conoscenze scientifiche sul problema dell'obesità, dalla sua diffusione nel nostro paese e nel mondo, non solo nei paesi sviluppati, alle sue cause e al modo di contrastarle efficacemente. Anche se la ricerca scientifica in campo eziopatogenetico deve andare avanti e produrre ulteriori informazioni sui meccanismi più fini del processo e in particolare sugli aspetti genetici e biomolecolari, **è ormai giunto il tempo dell'azione**, per noi operatori di Sanità Pubblica, o, per dirla con le parole di uno dei massimi esperti di epidemiologia e sanità pubblica a livello mondiale, R. Beaglehole, riferendosi alla prevenzione delle malattie cardiovascolari: "time to get serious" (Lancet 2001).

Prevenire è meglio che curare: questo antico detto, che alcuni attribuiscono al padre della medicina, e che era della Scuola Salernitana ("prior est sanitas quam sic curatio morbi"), è ancora più valido per le

malattie dismetaboliche: la cura dell'obesità è difficile, complessa, e spesso inefficace (si pensi al cosiddetto effetto yo-yo delle diete per perdere peso), mentre la sua prevenzione si è dimostrata efficace. Si pensi a come l'obesità era relativamente rara nei paesi occidentali fino agli anni '60, quando si è diffuso enormemente il consumo di bevande dolci, fast food, dolciumi confezionati, cibi ipercalorici, e così via, e nello stesso tempo è aumentato sempre di più il tempo passato seduti in ufficio, alla televisione, poi al computer, ecc.

Come ormai abbiamo imparato dagli errori commessi in passato, **la prevenzione di eventi complessi come l'obesità richiede diverse competenze e un'organizzazione multidisciplinare:** servono i nutrizionisti, i medici internisti, i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta, gli psicologi, i medici dello sport, gli epidemiologi, gli igienisti, e molti altri, incluse le professioni sanitarie non mediche: dietisti, assistenti sanitari, educatori professionali, fisioterapisti, infermieri e altri ancora. Bisogna stabilire alleanze strategiche e accordi tra Dipartimenti e Servizi e possibilmente anche tra diverse Aziende, tra pubblico e privato. E' però indispensabile **un coordinamento e una regia di tutto il sistema**, che non può che essere svolto da chi ha una visione ad ampio spettro dei problemi della prevenzione e della promozione della salute e cioè dell'igienista, **con un ruolo centrale del Dipartimento di Prevenzione, del Dipartimento di Cure Primarie e delle Direzioni Sanitarie delle ASL.** Su questo come su altri aspetti, la società occidentale sta percorrendo una strada sbagliata, che conduce ad un aumento di malattie evitabili, dall'obesità al diabete alle malattie cardiovascolari, dai disturbi alimentari a quelli del sonno alla diffusione delle droghe, fino alle disabilità in età avanzata, con un carico di malattie sempre più insostenibile, sia in termini di stato di salute insoddisfacente della popolazione che in termini di spesa sanitaria. **E' necessario cambiare strada, invertire la rotta, agendo soprattutto sui due parametri più importanti, l'alimentazione e l'attività fisica**, come indicano i recenti Piani Sanitari di Prevenzione e Piani Sanitari Nazionali e il progetto "Guadagnare salute" del CCM. Nelle ultime decadi abbiamo già invertito una rotta, quella del fumo di tabac-

co: anche se la guerra non è ancora vinta, la proporzione di fumatori si è fortemente ridotta dagli anni '50 a oggi in Italia, nei maschi, così come negli altri paesi occidentali, con la evidente riduzione, dagli anni '80 a oggi, ma solo nei maschi, dell'incidenza e mortalità per i tumori fumo-correlati, soprattutto, ma non solo, quelli di trachea, bronchi e polmoni, e per le malattie cardiovascolari.

Dobbiamo evitare il rischio di medicalizzare la nostra vita quotidiana: sempre più persone oggi assumono integratori, vitamine, minerali, estratti vegetali, prodotti erboristici fino a veri e propri farmaci per la prevenzione delle malattie, pur essendo "sani", senza che vi sia alcuna evidenza di un effettivo beneficio di questi trattamenti, al di là degli aspetti economici, non di poco conto. La massima degenerazione della teoria della "multipillola" che dovrebbe evitarci ogni problema di salute la vediamo nel messaggio pubblicitario dei prodotti lanciati sul mercato per ridurre l'assorbimento del colesterolo e dei grassi dagli alimenti: mangia pure tutto quello che vuoi tanto poi basta prendere una pillola per metterti a posto. Una volta questo discorso lo si faceva per la digestione, con l'invito a ingurgitare quantità eccessive di alimenti per poi digerire tutto con una magica pastiglia. E' evidente che questo modo di agire può essere comodo e rapido ma non efficace nel lungo termine (qualsiasi sostanza estranea che introduciamo nel nostro organismo può causare effetti avversi) e a volte neanche nel breve termine (un'indigestione comporta sempre qualche effetto negativo, nonostante i farmaci assunti). Non è con un "farmaco" che si correggono gli errori che commettiamo nella nostra vita quotidiana.

Dobbiamo invece convincerci ad evitare gli errori, il che oggi è realizzabile, in molti casi, senza grandi sacrifici, guadagnando non solo in salute ma anche in benessere, fisico e psichico: è inutile cercare il benessere in costose cliniche specializzate che in pochi giorni ci rimettono a posto, per poi stare male il resto dell'anno. Il benessere va realizzato e mantenuto nella nostra vita quotidiana, con scelte salutari e mantenendo un equilibrio che ci consenta di affrontare meglio anche quelle malattie che, purtroppo, non siamo in grado di prevenire.