

La prevenzione come valore sociale. Introduzione alla problematica.

Giornale di Tecniche Nefrologiche e Dialitiche
2019, Vol. 31(1) 72-74
© The Author(s) 2019
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/0394936219837515
journals.sagepub.com/home/gtn



David Mariani

Abstract

Prevention as a social value: an introduction

Habits may be the key word in the future of health. In the last years scientist have demonstrated that habits have a great importance on peoples' future. Factors such as a sedentary lifestyle, abuse of processed food, and deterioration of the social life and the environment are putting a strain on the adaptability of the human body. New chronic diseases are replacing the old ones and imposing very high social and health costs. Awareness of the original habits' value can allow a sustainable health care.

Keywords

Habits, Health, Human evolution, Lifestyle, Food, Exercise, Environment, Sociality



Le abitudini personali, definite stili di vita, sono tornate prepotentemente alla ribalta dopo le recenti scoperte nel campo della genetica e dell'epigenetica. Il nostro genoma ha un impatto importante sui nostri accadimenti, ma le nostre abitudini hanno un peso probabilmente superiore.

L'essere umano risponde istintivamente al principio dell'economicità e l'abitudine permette di risparmiare energie mentali rappresentando uno spartito di azione già codificato. Il problema dell'abitudine è che spesso è gentile e comoda all'apparenza ma cela un lato negativo molto pericoloso.

Per capire meglio, conviene esemplificare: stare seduti su un divano di per sé non è pericoloso, e neppure bere una bibita gassata o mangiare una merendina industriale, ma se questi comportamenti diventano ripetuti nel tempo potranno essere dannosi e addirittura letali per la nostra salute.

Il lato oscuro delle cattive abitudini è che sono un veleno a lenta cessione, ci avvelenano lentamente senza darci segnali evidenti, e quando l'effetto si manifesta spesso è troppo tardi.

Ma perché ci siamo allontanati dalla retta via che istintivamente abbiamo dentro di noi?

Un contributo importante al peggioramento delle abitudini lo ha dato la pubblicità ed il condizionamento mediatico che ne deriva.

A partire dalla fine della Seconda guerra mondiale, con il miglioramento della qualità della vita, le culture sapienziali tramandate di padre in figlio sono state sostituite da modelli sociali guidati dal marketing. I meccanismi di funzionamento della mente umana sono stati studiati a fondo da sociologi e antropologi ed usati dall'industria per manipolare la volontà umana. Pubblicità e influencer sono riusciti a manipolare la nostra volontà spesso a livello subconscio. Tutto è studiato per farci acquistare: colori, profumi, posizione sugli scaffali, testimonial... tanto che non è azzardato dire che abbiamo smesso da tempo di fare scelte consapevoli e ci siamo rapidamente abituati alla comodità di qualcuno che sceglie per noi!

Il risultato è che negli ultimi 60 anni abbiamo modificato le nostre abitudini più che in tutti i secoli che hanno preceduto il 21° secolo. Ma siamo pronti ad una trasformazione così importante?

Healthy Habits Academy Director, Pieve a Nievole, Italy

Corrispondenza:

David Mariani, Healthy Habits Academy Director, Via Tagliamento SNC, Pieve a Nievole, 51018, Italy.

Email: d.mariani@healthyhabits.it

Il nostro organismo è frutto di un'evoluzione millenaria con modificazioni genomiche lentissime: non siamo in grado di adattarci così velocemente a tali cambiamenti.

Si è assistito così ad una "transizione epidemiologica" dove le pestilenze e le malattie trasmissibili sono state sostituite da 'nuove' malattie cosiddette metaboliche come diabete, obesità ed ipertensione arteriosa. La portata numerica e progressiva di questa nuova pandemia è tale che potrebbe portare in un non lontano futuro ad un vero e proprio default dei sistemi sanitari.

Il "progresso" ci ha indotto all'abbandono quasi totale dell'attività fisica a favore della sedentarietà, all'utilizzo massivo di cibi trasformati processati e modificati (in peggio); ha inoltre introdotto la luce artificiale, ci ha portato a vivere in ambienti chiusi -financo ermeticamente- per la maggior parte del nostro tempo. Il risultato è lo stravolgimento dei dettami della nostra programmazione genetica con una conseguente perdita degli equilibri da sempre presenti del nostro organismo. In meno di 200 anni l'uomo si è trovato a stravolgere il proprio modo di vivere: da una vita semplice basata sulla ricerca dell'essenziale, ad una vita complicatissima con sollecitazioni continue; dal vivere costantemente in comunione con gli altri, all'isolamento mediatico; dal vivere gran parte del proprio tempo all'aria aperta a contatto e nella natura, al restare chiusi giorni, mesi, o anni, in ambienti quasi sigillati e spesso privi della luce solare e di un minimo di ricambio con aria pulita.

Quindi non ci dovrebbe meravigliare il fatto che diabete mellito di tipo 2, dislipidemie, malattie cardiovascolari (ictus, ipertensione arteriosa, infarto del miocardio o malattia ischemica cardiaca, insufficienza renale cronica, ecc.), tumori, osteoporosi, depressione, e sindrome metabolica, sono ormai salite ai primi posti in questa triste classifica.

Oggi l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ci comunica dati agghiaccianti come quello che vede il 78% dei bambini non raggiungere la quota minima di movimento giornaliero sino a poter paventare in molti casi una sorta di 'analfabetismo motorio'. I grandi studi prospettici ci avvertono che i sedentari di oggi saranno i malati di domani e che i malati, se saranno anche sedentari, saranno ancora più malati vivendo non solo 'meno' ma soprattutto 'peggio'.

Una caratteristica delle abitudini è che non stanno mai sole ma sono in cattiva compagnia: la sedentarietà è spesso la porta di ingresso di numerose altre cattive abitudini come il fumare, abusare dell'alcol e del cibo, dell'alterazione dei normali comportamenti psico-sociali con perdita di fiducia nel prossimo, minor collaboratività e maggior isolamento, anticamera della depressione.

Affidandoci al "grande fratello", che pensa per noi, abbiamo ridotto la soglia di attenzione verso le nostre abitudini alimentari proprio in un'epoca in cui dovremmo essere più attenti per le grandi manipolazioni del cibo.

Zucchero e sale, sapientemente e malignamente utilizzati, sono in grado di creare dipendenza ed aumentare l'appetito confondendo il nostro organismo e il nostro cervello, abituati da sempre ad una dita composta da cibi freschi stagionali e dalla scarsità di cibo, piuttosto che all'abbondanza, che in passato rappresentava l'eccezione. L'utilizzo di eccipienti, coloranti, conservanti, e altri vari prodotti chimici sempre più presenti nei nostri cibi ha determinato pericolose alterazioni del nostro microbiota intestinale, il cosiddetto nostro secondo cervello, annunciando un vero disastro.

Il quadro piuttosto funesto che sono costretto a dipingere in questa breve dissertazione introduttiva sul valore delle *abitudini* nel condizionare la prevenzione, ed il loro valore sociale, vede altri due pilastri a quadrare il cerchio: l'ambiente e le modifiche che stiamo indicendogli (inquinamento acustico, luminoso, dell'aria e dell'acqua, ecc.) ed il progressivo abbandono delle relazioni sociali profonde, quelle vere, quelle che sono sempre state in grado di permetterci scambi di sentimenti, di calore umano, consolazione, amore; tutti sentimenti che storicamente gli esseri umani si sono sempre donati reciprocamente e che sempre più stiamo sostituendo con strumenti virtuali come i computer e gli smartphone, ecc.

Da ultimo mi preme puntualizzare che i cambiamenti di cui sopra hanno coinciso anche con un profondo cambiamento della medicina. La medicina è diventata nell'immaginario collettivo un'arma a disposizione e soluzione del *sintomo* non della sua causa, e non è raro vedere che l'uso del primo farmaco, per lenire in sintomo, può indurre l'uso di un secondo farmaco per evitare qualche effetto collaterale prodotto dal primo e così via!! E così vengono usati troppi farmaci inutili e/o non necessari, frutto soprattutto di un'efficace comunicazione commerciale e del pensiero distorto atto a risolvere velocemente il problema.

La vita, grazie anche alle scoperte scientifiche, si è allungata con i relativi problemi legati all'invecchiamento. Purtroppo, le cattive abitudini ci invecchiano rapidamente e ci anticipano l'età di comparsa dei problemi della salute, con aumento del costo per il mantenimento della salute da un lato a carico delle famiglie e dall'altro dei sistemi sanitari, che probabilmente in futuro sarà sempre più a carico delle prime.

È singolare che in soli 70 anni in nome del progresso abbiamo smarrito abitudini consolidate in millenni. Credo che questo andare contro natura ci stia presentando un alto prezzo da pagare, così alto da aver recentemente indotto addirittura l'Organizzazione mondiale della Sanità a lanciare un grido di allarme: sapremo udirlo, ascoltarlo e capirlo?

Lecture consigliate

- Riboli E, Hunt KJ, Slimani N, et al. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): study

- populations and data collection. *Public Health Nutrition* 2002; 5(6B):1113-24.
- Cialdini Robert B. *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì.* Giunti Editore, Firenze, 2013.
 - Cialdini Robert B. *Pre-suasione. Creare le condizioni per il successo dei persuasori.* Giunti Editore, Firenze, 2017.
 - WHO: Let's be active. More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018 – 2030. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa> (ultimo accesso: 2 febbraio 2019).
 - Colombo E, Senn L. I costi economici e sociali della sedentarietà. *Medicina dello Sport* 2015; 68(2):345-56.