

## ASP NAT Onlus San Severo

### CORSO DI EDUCAZIONE SANITARIA AL LICEO SCIENTIFICO "Checchia Rispoli" - SAN SEVERO

Martedì 19 aprile 2011 si è concluso il corso di educazione sanitaria presso il Liceo Scientifico "Checchia Rispoli" di San Severo, diretto dalla Preside Prof.ssa Renata La Medica, organizzato dall'ASP NAT Onlus (Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie dell'Alto Tavoliere), con sede a San Severo, presieduta dal Dott. Corradino Niro.

Il corso della durata di cinque lezioni, iniziato venerdì 11 marzo 2011, rientra in un progetto ideato per sensibilizzare gli studenti sul tema dell'educazione sanitaria e del diritto alla salute.

La collaborazione tra ASP NAT e mondo della scuola, in tema di educazione alla salute per la promozione di stili di vita sani e più in generale della salute nella sua complessità, è un'esperienza ormai consolidata da una tradizione decennale, nella piena consapevolezza del primario ed essenziale ruolo della scuola nello sviluppo e nel mantenimento di processi di salute.

Recentemente, il 23 marzo 2011, è stato ultimato l'analogo corso di educazione sanitaria presso l'Istituto Magistrale "Enrico Pestalozzi" di San Severo.

Al corso di educazione sanitaria hanno partecipato gli studenti dell'ultimo anno del Liceo Scientifico "Checchia Rispoli" con la attiva presenza della Prof.ssa Rosanna Boncristiano e della Prof.ssa Letizia Campanozzi.

La prima giornata ha avuto un carattere introduttivo: il Presidente Corradino Niro ha focalizzato l'attenzione sul ruolo che l'ASP NAT Onlus di San Severo svolge dal 1993 nel territorio di Capitanata grazie all'impegno dei suoi Soci. Tra i molti obiettivi dell'ASP NAT quello più importante è sicuramente il costante contributo per la conoscenza delle malattie renali, profuso a tutti i livelli, sia per la formazione dei sanitari sia per l'informazione dei cittadini, nella convinzione che sia meglio prevenire tali patologie, piuttosto che doverle curare, semmai tardivamente.

L'attenzione dell'ASP NAT è rivolta in particolare ai giovani ai quali si vuole diffondere la "cultura" della prevenzione attraverso lo stimolo ad adottare un "corretto" stile di vita, fondamentale per prevenire non solo la patologia renale, ma soprattutto quelle predisponenti, quali ipertensione e diabete, che vengono favorite dalle cattive abitudini come l'alcool, il fumo, la sedentarietà.

Alimentazione e stili di vita giocano un ruolo primario nel consentire alle persone di vivere meglio e nel contempo di migliorare la gestione dei costi e degli investimenti sociali e sanitari destinati alla cura dei cittadini.

Il Dott. Corradino Niro ha sottolineato la necessità che tutti dobbiamo essere consapevoli di possedere un "patrimonio" chiamato salute di cui siamo responsabili in prima persona e di cui dobbiamo avere cura.

Il Presidente, infine, ha concluso sottolineando l'importanza dell'azione educativa che può svolgere la Scuola, agenzia culturale capace di operare per correggere stili di vita non corretti dei

ragazzi. Infatti la formazione dei giovani non passa solo attraverso le nozioni ma soprattutto attraverso la loro crescita.

La Signora Rosaria Rossetti, Segretaria dell'ASNAT - in sostituzione del Dott. Deni Procaccini, Direttore Sanitario dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria "OO.RR." di Foggia e Coordinatore del Comitato Scientifico dell'ASNAT Onlus, che non ha potuto tenere la lezione per sopraggiunti impegni istituzionali - ha illustrato il tema del "Diritto alla salute. Determinanti della salute e qualità di vita". Ella ha spiegato il concetto di salute che *non consiste solo in un'assenza di malattia o d'infermità, ma è uno stato di completo benessere* fisico, mentale e sociale. I cosiddetti "Determinanti della salute" comprendono fattori "non modificabili", quali il sesso, l'ereditarietà, la razza, l'età e "modificabili", quali componenti politiche e socio-economiche, cause ambientali, stile di vita, tipo di accesso ai servizi: tutto ciò influisce sullo stato mentale, fisico e sociale dell'individuo e, pur appartenendo a dimensioni estremamente eterogenee, contribuisce a modificare lo stato di salute e ad aumentare il rischio di sviluppare malattie o disabilità.

Agli incontri successivi hanno partecipato i medici del reparto di nefrologia dell'Ospedale di San Severo "Teresa Masselli": dott. Silvio Spada, dott. Raffaele dell'Aquila, dott.ssa Clorinda Avanzi e dott.ssa Idora Stella, quest'ultima coadiuvata dalla caposala Angela Amorusi.

1° aprile 2011, il Dott. Raffaele dell'Aquila, medico nefrologo, ha trattato l'argomento "Proteine, zuccheri e i grassi nell'alimentazione: quali e quanto", illustrando la giusta combinazione nell'alimentazione dei tre componenti.

8 aprile 2011, il Dott. Silvio Spada, Direttore del Reparto di nefrologia, ha trattato l'argomento "Il ruolo del sale e dell'acqua nel benessere fisico". Egli ha evidenziato il ruolo essenziale dell'acqua per lo svolgimento di tutte le reazioni metaboliche dell'organismo. L'introito di acqua deve essere tale da mantenere una diuresi (secrezione di urina) di 1,5 – 2 litri al giorno. Con riferimento al sale, Egli ha spiegato che il sale influenza la pressione arteriosa (la forza del sangue che spinge contro le pareti dei vasi arteriosi in cui esso circola sotto la spinta del cuore), quindi, è necessario ridurre l'introito per prevenire l'ipertensione arteriosa e le malattie cardiovascolari. Pertanto, ha suggerito di non aggiungere sale nei cibi e di condirli con le spezie ed erbe aromatiche. Infine, ha sottolineato che è stato stilato un accordo tra il Ministero della Salute e l'Associazione nazionale dei panificatori per ridurre, entro il 2011, del 15% la quantità di sale nel pane.

15 aprile 2011, la Dott.ssa Clorinda Avanzi, Responsabile del settore dialisi, ha trattato l'argomento "Stili di vita: attività fisica, alcool, fumo e dipendenze". Ella ha fatto presente, con riferimento all'attività fisica, che è necessario che ogni individuo cammini, a passo svelto, 1 ora al giorno per 5 giorni. Ha mostrato i risultati di una indagine ISTAT in cui è stato rilevato che il 41% della popolazione conduce una "vita sedentaria", il 39% esplica un'attività fisica "insufficiente" mentre solo il 20% fa un'attività sportiva "continua". Ella ha precisato che l'unico modo per prevenire l'alterazione "artrosica" (l'artrosi altera la funzione meccanica delle articolazioni) è fare un'attività fisica che previene anche l'osteoporosi. Con riferimento alle tossicodipendenze, la Dott.ssa Avanzi, dopo aver evidenziato i rischi per la salute, ha concluso che indicazioni fornite non mirano ad imporre ai giovani alcunché, ma solo ad accompagnarli a discernere le cose "buone" dalle cattive abitudini.

19 aprile 2011, la Dott.ssa Idora Stella, medico nefrologo, ha trattato l'argomento "Tieni d'occhio la tua pressione". Ella ha evidenziato che l'ipertensione è, spesso, asintomatica, la sua scoperta può essere casuale, a volte tardiva, tanto da essere definita "silent killer". I sintomi possono essere diversi: sanguinamento dal naso, cefalea, ronzii alle orecchie, vertigini, ecc.; la pressione è sottoposta a variabilità nel corso della giornata e nel corso della vita.

Conseguenze dell'ipertensione possono essere: ictus, malattie cardiocircolatorie, arteriosclerosi.

Successivamente è intervenuta la Sig.ra Angela Amorusi, caposala del reparto di nefrologia, che ha illustrato agli studenti come misurare praticamente la pressione arteriosa. Dopo una breve spiegazione, gli studenti, a due a due, hanno proceduto, tramite lo "sfigmanometro", all'automisurazione della loro pressione.

Il corso di educazione sanitaria organizzato dall'ASNAT di San Severo è stato un successo per l'attenta partecipazione degli studenti che hanno non solo ascoltato con interesse gli interventi dei medici nefrologi, ma hanno anche rivolto loro delle domande, segno evidente che gli argomenti trattati sono stati di interesse dei giovani, così come hanno precisato la Prof.ssa Rosanna Boncristiano e la Prof.ssa Letizia Campanozzi.