



Ordine dei  
Medici Chirurghi  
ed Odontoiatri di Crotona



Accademia Medica Pitagorica  
all'Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Crotona

# Giornate Mediche Pitagoriche

## Stili di vita e "Bene-Essere"

1ª Edizione

Crotona, 7 dicembre 2013



Lido degli Scogli

### PROGRAMMA DEL CORSO

08.00	<b>Registrazione partecipanti</b>				
08.30	<b>Introduzione</b> Presidente Ordine dei Medici	E. Ciliberto		<b>Luncheon panel: Crotona città olimpica</b>	S. Mariar.
	<b>Imposio Alcmeone</b>				
	residente: G. Muraca oderatori: M. Falbo - G. Crugliano				
09-9.20	<b>Stili di vita e longevità</b>	B. Cretella		<b>Imposio Democrito</b>	
09.40	<b>Alimentazione e prevenzione oncologica</b>			Presidente: A. Aloisio Moderatori: S. Ferraro - V. Paoerio - L. Donato	
1.40-10.00	<b>Stili di vita e prevenzione del Ca intestinale: è sufficiente?</b>	E. Ciliberto		15.00-15.20 <b>Sorveglianza di popolazione e stili di vita: quanti passi al giorno?</b>	A. Bisbar
1.00-11.00	<b>Discussione</b>			15.20-15.40 <b>La sindrome metabolica: epidemia del 3° millennio?</b>	R. Casapiccoli
	<b>Imposio Filolao</b>			16.00-16.20 <b>La maggioranza dei pazienti dimenticata: il rischio residuo</b>	D. Moniz
	residente: G. Varrina oderatori: C. Bellezza - L. De Martino			16.20-17.00 <b>Discussione</b>	
1.00-11.20	<b>Igiene della bocca e malattie sistematiche: come intervenire?</b>	M. Calzona		<b>Imposio Ippocrate</b>	
1.20-11.40	<b>NAFLD e Malattia aterosclerotica: come accorgersene?</b>	G.F. Mauro		Presidente: A. Cirisano Moderatori: C. Cortese - P. Talerico	
1.40-12.00	<b>Morbilità della donna in età avanzata: dipende dallo stile di vita?</b>	F. Oliverio		17.00-17.20 <b>Stili di vita: il ruolo del Medico di Medicina Generale e lo studio LIZ</b>	G. Grillet
2.00-12.20	<b>Sani stili di vita e pazienze reale</b>	W. Marrocco		17.20-17.40 <b>Ambiente, genetica e stili di vita</b>	F. Parava
2.20-13.00	<b>Discussione</b>			17.40-18.00 <b>Micoterapia: nuova frontiera?</b>	A. Sacc
	<b>Lettura Pitagora</b>			18.00-18.30 <b>Discussione</b>	
	Presenta: P. Attianese			Presenta: L. Proietto	
3.00-13.30	<b>La scuola italiana Pitagorica e la scuola medica di Alcmeone</b>	F. Lopez		18.30-19.00 <b>Stili di vita Pitagorici: il Modello Pitagorico</b>	S. Mongiarci
				ore 19.00 <b>Questionario</b>	

#### Segreteria Scientifica

Consiglio Direttivo dell'Ordine  
dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri  
di Crotona

Accademia Medica Pitagorica dell'Ordine  
dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri  
di Crotona

#### Segreteria Organizzativa

Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Crotona  
Viale R. Margherita, 5 - Crotona

Iscrizioni c/o Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Crotona

Evento n. 76481 - Crediti 7,5  
Accreditato per 100 Medici - 80 Odontoiatri

"Offri amicizia solo ai migliori  
e prendi esempio il loro stile di vita.  
Capita così che la causa del tuo male  
è l'uomo stesso, che laga perennemente  
tra competizioni e contrasti senza accorgersi  
che il bene gli siebre accanto"

Versi anni di Pitagora

Morbilità della donna in età avanzata: dipende dallo stile di vita?  
Dott Francesco Oliverio

# DEFINIZIONE DEL CONCETTO DI SALUTE

*La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia*

# DEFINIZIONE DI MORBILITA'

- Frequenza di una malattia in una popolazione

*L'attenzione alla salute è diventata « attenzione ad un bene primario», che trova assistenza non solo negli ospedali e negli ambulatori medici, ma anche nelle organizzazioni sociali dei « sani »*

- *Cessazione del fumo*
- *Miglioramento nutrizione*
- *Controllo del peso*
- *Controllo dello stress*
- *Supporto psicologico*
- *Miglioramento della forma fisica*
- *Screening multiplo*
- *Prevenzione di malattie specifiche*
- *Campagne di immunizzazione*
- *Sicurezza sul lavoro*
- *Riabilitazione*
- *Eliminazione dell'abuso di sostanze, farmaci e alcoolici*
- *Educazione contro il cancro*
- *Addestramento alle procedure salva vita*
- *Addestramento a procedure di autodiagnosi e self care*
- *Educazione all'uso appropriato del sistema sanitario*
- *Educazione alla sicurezza al di fuori del lavoro e in casa*
- *Programmi ricreativi e sportivi*
- *Uso del computer*
- *Uso delle risorse finanziarie*





# ELABORAZIONE DATI OBESITA', ATTIVITA' FISICA, DIPENDENZE

L'indice di massa corporea è attualmente uno dei principali indici di rischio collegato alla sedentarietà e alle non corrette abitudini alimentari

- Valutazione sintetica popolazione al di sopra di 18 anni
- 45% sovrappeso
- 10% obesa
- 55% sesso maschile
- 37% sesso femminile
- 4,7% sottopeso sesso femminile
- 0,8% sottopeso sesso maschile

## PERCENTUALE ADULTI OBESI IN PAESI SELEZIONATI

- USA 34,3%
- UK 24%
- GRECIA 18,1%
- IRLANDA 15%
- SPAGNA 14,9%
- DANIMARCA 13,6%
- BELGIO 12,7%
- AUSTRIA 12,4%
- GERMANIA 11,4%
- OLANDA 11,2%
- FRANCIA 10,5%
- SVEZIA 10,2%
- ITALIA 9,9%
- SVIZZERA 8,1%

## PERCENTUALE CONSUMATORI BEVANDE ALCOLICHE MASCHI (OSSFAD )

ANNI	1993	1994	1995	1997	1998	1999	2000
14-17	9,8	13,4	12,9	18,4	15,2	18	16,8
18-24	30,9	36,5	35,2	40,6	39,9	39,3	42,5
25-44	37,6	39,5	39,8	42,1	46,2	40,3	39,4
45-64	36,8	39,2	39,5	38,7	42,3	36,7	37,3
65-74	27,0	29,3	28,5	29,8	30	26,9	28,2
75 +	22	18,8	21,6	20	21,2	19,1	16,4

## PERCENTUALE CONSUMATORI BEVANDE ALCOLICHE FEMMINE (OSSFAD )

ANNI	1993	1994	1995	1997	1998	1999	2000
14-17	7,1	8,0	6,0	10,8	9,7	12,8	12,2
18-24	13,2	15	16,5	22,4	20,8	25,2	24,8
25-44	12,3	13,2	12,8	15,1	15,4	15,4	15,4
45-64	9,1	9,9	9,5	11,6	12,4	11,4	10,9
65-74	5,8	5,7	5,1	6,4	6,4	6,2	5,6
75 +	4,6	3,6	3,9	4	3,7	4	4,1

## PERCENTUALE FUMATORI OLTRE 14 ANNI(ISTAT )

	1980	1983	1991	1995	2000	2008
<b>MASCHI</b>						
FUMATORI	54,3	45,6	37,8	33,9	31,5	28,6
EX FUMATORI	9,9	16,5	21	27,4	26,5	30,4
MAI FUMATORI	35,7	40,9	41,2	37,4	38,4	38,9
<b>FEMMINE</b>						
FUMATRICI	16,7	17,7	17,8	17,2	17,2	16,3
EX FUMATRICI	1,4	2,3	16,4	13,1	13,4	15,9
MAI FUMATRICI	81,9	80	75,9	68,5	66,2	65,9



### Il fumo e i suoi dati

Fumatori nel Mondo	I 2/3 dei fumatori mondiali (650 milioni) vivono in 10 paesi (enumerati in ordine di consumo di sigarette): Cina India Indonesia Russia USA Giappone Brasile Bangladesh Germania Turchia
Fumatori in Europa	30% della popolazione adulta
Decessi attuali correlabili al fumo nel Mondo	5,4 milioni
Europa, Giappone, Nord America	Nazioni in cui si registrano le maggiori percentuali di decessi correlati al fumo:  25% decessi per malattie cardiache 75% decessi per malattie respiratorie 90% decessi per neoplasie del polmone
Donne fumatrici in Europa	18,2%
<b>Il fumo in Italia</b>	
Fumatori in Italia	11-12 milioni (22% della popolazione)
Suddivisione per aree dei fumatori (calcolato sul 22% di fumatori)	19,1% Nord 22,9% Centro <b>25,2% Sud</b>
Donne fumatrici (sul 22% del totale di fumatori)	17,9% di cui  15,9% Nord <b>20,9% Centro</b> 18,8% Sud
Donne fumatrici con consumo di 25 sigarette al giorno e oltre	5,7%
Fumatrici prima dei 15 anni	15,7%
Fumatrici adulte	18-20 anni 33,7% Oltre i 20 anni 10,9%


Fonti: OMS-WHO – OSSFAD-ISS

## TASSO DI OCCUPAZIONE AL 2008 ( ISTAT )


	Tasso attività 15-64 anni	Tasso occupazione 15-64 anni	Tasso di disoccupazione
Maschi	74,4	70,3	5,5
Femmine	51,6	47,2	8,5



# PREVENZIONE



L'idea di prevenzione, protezione della salute, è molto antica e storicamente sono documentabili idee, comportamenti, iniziative che, basandosi sull'osservazione della realtà e, quindi su base empirica, hanno introdotto principi di salvaguardia della salute delle persone e delle popolazioni

- 
- Si può evidenziare che questi principi, che ancor oggi sono al centro dell'attenzione, non riguardano solo le malattie infettive ( nei secoli passati principali cause di morbosità e mortalità ) ma consideravano anche la possibilità che sani stili di vita ( alimentazione ed attività fisica ) potessero favorire il benessere delle persone.

# EGITTO





# BABILONESI



# CINESI



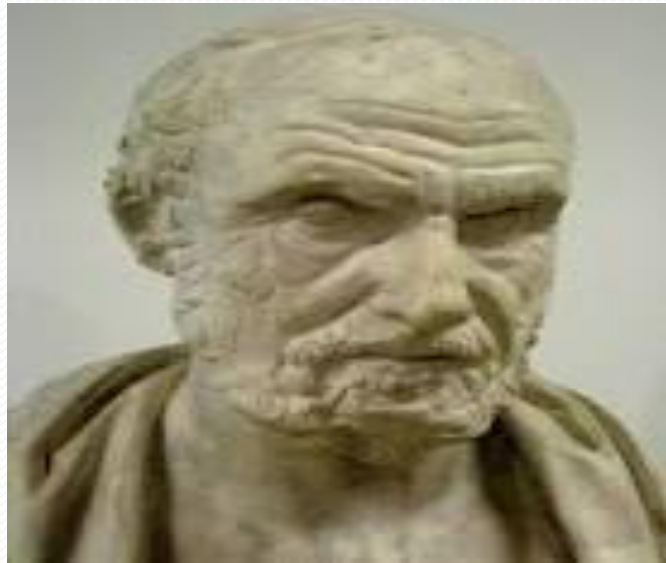
# INDIA



# ERODICO




# IPPOCRATE





# GALENO






- 
- PREVENZIONE PRIMARIA
  - PREVENZIONE SECONDARIA
  - PREVENZIONE TERZIARIA

- 
- La prevenzione primaria ha lo scopo di ridurre l'incidenza della malattia attraverso l'adozione di interventi nei confronti di soggetti sani per eliminare o ridurre la possibilità di esposizione a cause e fattori di rischio ( stili di vita ).

- 
- La prevenzione secondaria utilizza interventi rivolti a soggetti apparentemente sani, che si trovano cioè in fase clinicamente silente, corrispondente al periodo di incubazione nel caso delle malattie infettive o al periodo di latenza nel caso delle malattie cronico degenerative.

- 
- La prevenzione terziaria è definita quegli interventi che possono ridurre, in soggetti già malati, il rischio di complicanze e/o migliorare la qualità della loro vita

## WHO identifica sei categorie di comportamenti

- Abitudine al fumo di sigaretta
- Comportamenti che esitano in incidenti e violenza
- Abuso di alcool ed altre sostanze
- Abitudini dietetiche ed igienico scorrette
- Stile di vita sedentario
- Comportamenti sessuali a rischio

TABELLA 3.3

### Rischio attribuibile nella popolazione per i sette principali fattori di rischio e le sette principali condizioni di malattia nella regione europea del WHO

Fattore di rischio	DALYs (%) <sup>o</sup>	Population attributable fraction*	Condizione	DALYs (%)
Ipertensione	12,8		Cardiopatia	10,5
Consumo di tabacco	12,3		Malattia cerebrovascolare	7,2
Consumo di alcol	10,1		Disturbi depressivi unipolari	6,2
Ipercolesterolemia	8,7		Patologie alcol-correlate	3,1
Sovrappeso	7,8		Pneumopatie croniche	2,3
Dieta povera di frutta e vegetali	4,4		Incidenti stradali	2,4
Inattività fisica	3,5		Tumore del polmone	2,2

<sup>o</sup> DALYs: disability-adjusted years, Anni aggiustati per la disabilità

\*Population Attributable Fraction (PAF): è la % di una condizione attribuibile ad un dato fattore di rischio; nella figura le relazioni tra condizione e fattore di rischio sono indicate in rosso quando PAF è > 50%; in verde per PAF nell'intervallo 25-49%; in blu per PAF < 24% (fonte: WHO. European Region. Fact sheet EURO/03/06).



# ALIMENTAZIONE

- Il cibo costituisce un elemento cruciale nell'esperienza umana, poiché è alla base del benessere sia fisico sia psicologico di ogni individuo


# LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- Controlla il peso e mantieni sempre attivo
- Più cereali, legumi, ortaggi, frutta
- Grassi, scegli la qualità e limita la quantità
- Zuccheri, dolci, bevande zuccherate nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Il sale? Meglio poco
- Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola
- Consigli speciali per persone speciali
- La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

## ATTIVITA' FISICA

- Il termine di attività fisica, spesso, è utilizzato facendo riferimento solo alle attività sportive, in realtà si riferisce a tutte le forme di movimento che sono realizzate nei vari ambienti di vita.
- 1) lavorativa
- 2) di trasporto
- 3) finalizzata
- 4) ricreazione : gioco, sport, esercizio fisico


- 33% lavoro pesante o attività fisica attiva
  - 37% non esegue un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore
  - 31% sedentari
- 
- La sedentarietà aumenta con l'età ed è più frequente nelle donne

- 
- Numerosi studi pongono l'accento sui benefici dell'attività motoria nella prevenzione primaria e secondaria di malattie croniche come quelle cardiovascolari, diabete mellito, malattie oncologiche, osteoporosi, sovrappeso, obesità e depressione

## CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL

- Studio prospettico che ha preso in esame 5.125 donne affette da diabete di tipo 2 è risultato che un aumento dell'attività fisica, come l'effettuare passeggiate regolari, si associa ad riduzione del rischio di eventi cardiovascolari. L'attività fisica regolare riduce VLDL, aumenta HDL, e in alcune persone riduce LDL

- Studio condotto su donne 75-85 anni con riduzione della massa ossea; soggetti assegnati casualmente in tre gruppi (percentuale di riduzione delle cadute):
  - 1) gruppo allenamento resistenza - 57,3%
  - 2) esercizi di agilità - 47,5%
  - 3) esercizi di stretching - 20,2%

- 
- Le donne che praticano attività fisica regolare si osserva una riduzione del 20-30% del rischio di sviluppare un tumore alla mammella





## OMS (global recommendation on physical for health 2010)

- 5-17 anni 60 minuti al giorno
- 18-64 anni 150 minuti la settimana
- 65 + anni attività volte a migliorare l'equilibrio

## TABACCO E ALCOOL

- Gli abusi di tabacco e alcool per i danni psicofisici, le sofferenze umane e i costi sociali che generano, si collocano tra le preoccupazioni socio-sanitarie più rilevanti a livello nazionale e mondiale. Ogni anno si registrano 5.400.000 morti per cause correlate al fumo ( 650.000 Europa- 90.00 Italia ) e si prevede che nel 2030 i decessi saranno oltre 8.000.000

- 
- Le principali cause di morte nei fumatori sono il cancro ( polmone, laringe, esofago, pancreas, vescica, cervice uterina ), le malattie respiratorie e cardiovascolari.
  - Abbassa le aspettative di vita
  - Vita scadente
  - Danni in gravidanza ( mortalità prenatale e basso peso alla nascita)

- 
- L'alcool provoca 2,3 milioni di decessi nel mondo.
  - Numerose cause di morte ( cirrosi del fegato, tumori delle vie aeree-apparato digerente-fegato, morti violente e accidentali

## EDUCAZIONE SESSUALE

- L'OMS definisce la salute sessuale uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità; non riducibile all'assenza di malattia, disfunzione o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizioni, discriminazioni e violenza

# PRINCIPALI PATOLOGIE TRASMESSE PER VIA SESSUALE

- Blenoraggia
- Sifilide
- Chlamidia
- Ureaplasma
- Mycoplasma
- Klebsiella
- Haemophilus
- Trichomonas
- Candida
- HPV
- HSV 2
- HIV
- Cytomegalovirus
- Epatite B



# SCREENING DI PREVENZIONE

- Tumori dell'apparato genitale
- Tumori della mammella
- osteoporosi



# CONCLUSIONE

- Sicuramente la morbilità della donna in età avanzata è influito dallo stile di vita, cioè da una dieta sana, una attività fisica adeguata, astinenza dal fumo e alcool ed infine da uno screening di prevenzione.





