

5 mosse

per noi e l'ambiente

La salute passa per una dieta corretta, esami e farmaci solo quando servono, ma anche buone abitudini. Per non fare male né a noi né all'ecosistema.

di Marta Buonadonna

Le cure mediche e gli esami spesso non sono appropriati: alcuni sono inutili e perfino dannosi. Per questo è importante scegliere con attenzione. La campagna di Slow Medicine "Fare di più non significa fare meglio", alla quale partecipiamo con una serie di schede pubblicate sul nostro sito, individua per ogni specialità medica le cinque pratiche a maggior rischio di inappropriatezza. Ma anche le nostre scelte e i nostri comportamenti quotidiani hanno ricadute importanti non solo sulla nostra salute, ma anche sull'ambiente. L'Associazione Medici per l'Ambiente, nell'ambito della campagna di Slow Medicine, ha individuato cinque comportamenti che non è difficile rendere più appropriati.

**Scelte
di tutti i giorni
che fanno
bene**



Le schede sul sito

Nella sezione "salute" del nostro sito trovi una serie di schede che identificano alcune pratiche sanitarie ad alto rischio di inappropriatezza.

www.altroconsumo.it/salute



01

Meglio scegliere acqua di rubinetto invece di quella in bottiglia: è altrettanto buona.

Il marketing delle minerali, che punta a vendere ciò che ognuno di noi può ottenere dal rubinetto di casa, usa slogan che hanno ben poca validità scientifica. Il più abusato è quello che riguarda la scarsità di sodio: infatti non solo un'acqua povera di sodio è indicata in realtà solo per chi ha specifiche malattie, per esempio renali, ma in ogni caso è nella dieta e non nell'acqua che il sodio abbonda e andrebbe tagliato semmai a partire da lì. Chi si illude che la qualità dell'acqua in bottiglia sia superiore perché è confezionata, forse non sa che l'acqua dell'acquedotto è sottoposta a molti più controlli e ben più stringenti. Le analisi che periodicamente effettuiamo sia sulle fontanelle pubbliche sia nelle case dei soci, tramite la piattaforma *We Test Water (wetestwater.altroconsumo.it)*, testimoniano che la qualità è in generale buona. Quanto alla purezza delle minerali, le nostre analisi più recenti mostrano che non è sempre impeccabile come la pubblicità vorrebbe suggerire. Infine c'è l'impatto ambientale diretto, legato a imballaggi da smaltire e al trasporto delle bottiglie, quasi sempre su ruota. L'acqua di casa non produce rifiuti né emissioni nocive, motivo in più per preferirla.



02

Difendiamo l'aria che respiriamo: sì a fonti rinnovabili e a mezzi alternativi all'auto.

L'inquinamento dell'aria è alla base di molte malattie respiratorie, cardiocircolatorie e di alcuni tumori.

Se sull'attività industriale, prima grande causa di inquinamento, il singolo cittadino ha ben poca voce in capitolo, per il riscaldamento domestico e il traffico qualche cosa possiamo farla tutti, per nuocere meno all'ambiente e quindi in definitiva a noi stessi. Il risparmio energetico è la prima contromisura da mettere in atto contro le emissioni nocive: migliorare l'isolamento di casa, ottimizzare l'uso del riscaldamento, utilizzandolo meno e meglio, accontentandosi di una temperatura ragionevole (18-20°C), evitando gli sprechi. Potendo, preferire fonti rinnovabili di energia, come il solare, il geotermico, il fotovoltaico, l'eolico: la nostra piattaforma *CasaRinnovabile.it* fornisce informazioni e consigli. Quanto alla mobilità alternativa all'auto, oltre ai mezzi pubblici, la sharing economy ha molto da offrire. Tra bici pubbliche e auto elettriche, con l'aggiunta di qualche sana passeggiata, da consigliare a prescindere, le opzioni non mancano, basta la volontà.



FALLA
ANALIZZARE
CON NOI

Scopri come fare
sulla piattaforma
wetestwater.
altroconsumo.it

03

Antibiotici: solo se indispensabili e su prescrizione, non bisogna mai fare di testa propria.

L'Italia ha il triste primato di essere il paese europeo nel quale si fa il maggior uso complessivo di antibiotici e antimicrobici, per uomini e animali.

Solo una minima parte dei batteri che ci circondano è dannosa, tutti gli altri hanno un ruolo nell'ecosistema e sono fondamentali per la salute umana. L'uso inappropriato di antibiotici (per esempio per malattie virali come l'influenza), oltre a essere inutile, visto che non accelera la guarigione, è causa di antibiotico-resistenza: in pratica i batteri imparano a resistere e il farmaco diventa inefficace proprio quando sarebbe più utile, cioè nella lotta ai microrganismi che causano malattie per cui gli antibiotici sono necessari, a volte indispensabili.

Per questo è importante evitare l'autoprescrizione di antibiotici, magari attingendo a quelli avanzati dalla cura precedente, per banali infezioni delle vie aeree superiori, come tonsillite, laringite, sinusite e simili. Non bisogna neanche fare pressioni sul medico perché ce li prescrivano. Quando la terapia è necessaria, poi, è molto importante assumere il farmaco per tutta la durata del periodo indicato, rispettando scrupolosamente gli orari indicati dal medico.

04

A tavola le scelte più salutari per noi sono anche le più rispettose dell'ambiente. In primis meno carne.



Più alimenti di origine vegetale. Rispettiamo la piramide alimentare e preferiamo alimenti freschi che non arrivano da troppo lontano. Quello che mangiamo determina in maniera diretta il nostro benessere e quello del pianeta. Le scelte alimentari negative per noi tendenzialmente nuocciono anche all'ambiente. Così abbattere del 50-70% i consumi di carne fa bene alla salute, perché riduce il rischio di alcuni tumori e delle malattie cardiovascolari, e diminuisce in maniera consistente la nostra impronta ecologica sul pianeta, dal momento che gli allevamenti animali sono responsabili di una quota consistente di emissioni di gas serra. La carne trasformata poi, come gli insaccati, andrebbe consumata in dosi davvero minime. Occorre limitare gli zuccheri semplici mentre si può dare via libera a cereali integrali, legumi e alle cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura, meglio se coltivata vicino a noi, il che la rende più gustosa ed evita l'impatto ambientale degli spostamenti.

05

Radiografie: il meno possibile.

Le radiazioni fanno male, all'uomo e all'ambiente.

Sono mutagene e cancerogene quindi vanno evitate il più possibile: per esempio le radiografie preoperatorie del torace e la TAC della colonna vertebrale e cerebrale vanno richieste solo in presenza di precise indicazioni cliniche. Esami inappropriati possono comportare falsi positivi e sovradiagnosi, con conseguenti interventi inutili e potenzialmente dannosi. Tra i soggetti più vulnerabili i bambini, per i quali deve perciò essere usata una cautela ancora maggiore.