

STILI DI VITA. MODERNA STRATEGIA DI PREVENZIONE E TERAPIA DELLA BPCO



**7 Maggio
Frascati**

2016

SIMP^eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

RAZIONALE

Gallieno Marri

BPCO - Razionale

Nel mondo le malattie respiratorie oramai costituiscono vero problema di salute pubblica tanto da essere considerate, comprendendo anche i tumori polmonari, la seconda causa di morte



BPCO - Razionale

Il numero delle persone affette ha una costante tendenza all'incremento.

Questo fatto è riconducibile all'invecchiamento della popolazione, all'aumento degli inquinanti, all'abitudine tabagica, a stili di vita non corretti.



Un posto di rilievo tra le malattie respiratorie spetta alla Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO)

Non è un'unica entità nosologica.

Comprende:

- **enfisema polmonare**
- **bronchite cronica**
- **asma bronchiale**

Possono non manifestarsi tutte nello stesso ma ognuna come unica malattia.



BPCO - Razionale

I sintomi della BPCO, tosse, catarro, dispnea, sono quasi sempre sottovalutati dal paziente, specialmente se fumatore.

La diagnosi non viene spesso effettuata con il tempismo dovuto per il necessario cambiamento dello stile di vita e trattamento terapeutico atto a una sua pur parziale regressione e/o al contenimento della sua progressione.



Come in tutte le malattie e in particolar modo quelle croniche, il cambiamento dello stile di vita con l'assunzione di uno più sano si sta rivelando importante mezzo di contenimento del danno, quindi:

- **abolizione dell'abitudine tabagica**
- **allontanamento dei fattori inquinanti**
- **corretta attività motoria**
- **sana alimentazione.**



La prevenzione con la riduzione o, meglio, l'eliminazione dei fattori di rischio modificabili gioca un ruolo importante.

Ottima misura preventiva è il ricorso ai vaccini disponibili per ridurre il rischio di infezioni dell'apparato respiratorio

I cittadini ricorrono ancora in maniera insufficiente alla pratica vaccinale



BPCO - Razionale

Le patologie dell'apparato respiratorio non vengono messe in relazione all'alimentazione, questa invece gioca un ruolo importante.

Una dieta corretta dal punto di vista qualitativo e quantitativo, associata a una sufficiente attività fisica, è lo strumento più efficace per contrastare sovrappeso e obesità che sono alla base delle più importanti patologie croniche invalidanti, BPCO compresa.



BPCO - Razionale

Oltre il controllo del peso, sono egualmente importanti, la corretta idratazione, la riduzione quantitativa dell'apporto salino, ma anche qualitativa con la scelta del sale iodato, l'assunzione di verdura e frutta al fine di acquisire il necessario quantitativo di fibre, vitamine e sali minerali.

L'assunzione di alimenti ricchi di antiossidanti riduce il rischio dello stress ossidativo, cioè l'eccesso di radicali liberi, fortemente dannoso per l'apparato respiratorio.



È possibile raggiungere l'obiettivo di prevenire e contenere la BPCO con le sue patologiche conseguenze.

È necessario adottare uno stile di vita generale corretto cioè:

- **alimentazione sana**
- **esercizio fisico**
- **cessazione dell'abitudine tabagica**
- **adozione di misure di prevenzione prime fra tutte le vaccinazioni.**

