

TEMPO DI PREVENZIONE

Prevenire significa evitare le malattie! Ciò rende inutili farmaci o esami complementari, responsabili di emissioni di gas a effetto serra (GHG). E permette anche di evitare sostanze dannose per la nostra salute e per quella del pianeta. Adottiamo buone abitudini per prevenire le malattie e preservare la biodiversità.

MALATTIE NON TRASMISSIBILI (MNT)¹

Le MNT sono malattie che “non si prendono” da altri. Sono, per esempio, dovute all’invecchiamento o influenzate dal nostro stile di vita. Tra le più comuni vi sono il cancro, le malattie cardiovascolari, le malattie respiratorie croniche, il diabete e le malattie muscoloscheletriche. Le campagne nazionali di screening (ad esempio per il cancro al colon, al seno o alla prostata) e le campagne di prevenzione (alcol, fumo, ecc.) contribuiscono a prevenire le MNT.



1/3

della popolazione svizzera²
soffre di una MNT

Questo rappresenta l’80%
dei costi sanitari.



Si stima che il nostro
comportamento influenzi la
nostra salute per il

30%

contro appena il 10%
attribuibile al sistema
sanitario.

MALATTIE TRASMISSIBILI (INFEZIONI)

Le **vaccinazioni** hanno contribuito a ridurre l’incidenza di malattie infettive potenzialmente fatali o gravi come la meningite, il tetano e il morbillo.

SOSTANZE DANNOSE PER LA SALUTE DELLE PERSONE E DEL PIANETA

Gli interferenti endocrini³ alterano il sistema ormonale e probabilmente sono responsabili di tumori ormono-dipendenti, di disturbi della riproduzione, disturbi nello sviluppo del linguaggio o anche dello spettro autistico.

Creme solari
Poiché l’esposizione ai raggi solari è dannosa, dobbiamo proteggerci. Ma attenzione: alcune creme solari contengono interferenti endocrini che, oltretutto, sono tossici per i coralli, i pesci e i molluschi.⁴

Le sostanze per - e polifluoroalchiliche (PFAS) hanno proprietà antiaderenti, impermeabilizzanti e resistenti al calore. Contengono interferenti endocrini, sono responsabili di alcuni tumori e alterano il sistema ormonale.⁵⁻⁶

Gli interferenti endocrini si trovano ad esempio nelle scatole di conserve, nei cosmetici e anche nelle salviette usa e getta.

Ogni anno 25.000 tonnellate di crema solare vengono riversate negli oceani, ovvero 48 litri al minuto.

Conosciuti come “inquinanti eterni”, i PFAS si trovano in tessuti, cosmetici, imballaggi alimentari e rivestimenti antiaderenti.⁵

LA RICETTA SOSTENIBILE

- ◆ Adottare uno stile di vita sano e proteggere l’ambiente: è il concetto dei co-benefici sia per la salute sia per il pianeta. La campagna « 12 mois 12 actions », disponibile sul sito www.revmed.ch/infos-patients, offre consigli utili in questa direzione.
- ◆ Parlare col proprio medico di famiglia della prevenzione e dello screening di alcune malattie, nonché delle vaccinazioni disponibili.
- ◆ Limitare l’esposizione alle sostanze chimiche (profumi, vernici, pesticidi domestici, prodotti per la pulizia, cosmetici, ecc.)

- ◆ Evitare i PFAS acquistando pentole in ghisa o acciaio inox e indumenti senza trattamenti impermeabilizzanti.
- ◆ Privilegiare l’ombra e un abbigliamento che protegga la pelle dal sole. Se necessario, scegliere creme solari resistenti all’acqua con etichetta “protezione dell’oceano”.

Quando discutere di prevenzione?

Durante qualsiasi consultazione o visita medica.



FONTI

1. <https://www.swisshealthweb.ch/fr/article/doi/bms.2023.1286014020/>
2. Office fédéral de la statistique. Enquête suisse sur la santé. Disponible sur : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb.html>

3. Confédération Suisse, OFSP, OFEV, OSAV, OFAG, SECO, Swissmedic, Suva. Perturbateurs endocriniens. Juin 2024.

4. Martin N, et al. Influence of TiO₂ nanocomposite UV filter surface chemistry and their interactions with organic UV filters on uptake and toxicity toward cultured fish gill cells. *Ecotoxicology and Environmental Safety*. 2022, 243, pp.113984.

5. Schraenk D, et al. Risk to human health related to the presence of perfluoroalkyl substances in food. *EFSA Journal* 2020.

6. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Substances per- et polyfluoroalkylées (PFAS). Disponible sur : <https://www.blv.admin.ch>