

Salute e prevenzione, se n'è parlato in un convegno all'IIS "L. Costanzo" di Decollatura

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



«Non è mai troppo presto – La cultura del prevenire sopra il peso del curare». Con questo titolo l'IIS "L. Costanzo" di Decollatura ha voluto dedicare un convegno-dibattito di natura medica alla prevenzione delle malattie.

Sei personalità, sei illustri esponenti di diverse branche della medicina che rivestono o hanno rivestito ruoli importanti nei reparti dei principali ospedali del territorio tra Soveria Mannelli, Lamezia Terme e Catanzaro o in campi particolari come la nutrizione e la medicina dello sport. In particolare: l'anatomo-patologo, Santo Giovanni Lio, il cardiologo Gaspare Mancuso, la pediatra Mimma Caloiero, l'endocrinologa, Luciana Sicilia, il medico sportivo, Antonio Gradilone e, infine, il biologo e nutrizionista, Vincenzo Gigliotti.

La giornata, cui hanno preso parte i giovani studenti di Liceo e Agraria, svoltasi a Decollatura, nell'auditorium della sede centrale della scuola, è stata aperta dai saluti della dirigente, Maria Francesca Amendola che ha ringraziato della partecipazione tutti gli illustri relatori "che hanno accettato con grande cortesia e gentilezza l'invito e che rappresentano prestigiosi interlocutori per la scuola, con cui dialogare su tematiche così importanti, soprattutto per i ragazzi".

Primo relatore a intervenire è stato il dott. Santo Lio, anatomo patologo originario proprio di Decollatura, che per tanti anni ha fornito consulenze, anche autoptiche e legali in tutta la Calabria e anche in Sicilia e esercitato presso gli ospedali di tutte le province calabresi in particolare a Lamezia, dove è stato anche Direttore facente funzioni.

Egli ha parlato di salute e ambiente. "Salute e ambiente è un binomio indispensabile". Così ha

esordito Lio. “Se l’ambiente, ovvero, aria, acqua, terra, è inquinato, inevitabilmente anche la salute dell’uomo ne risente. La qualità della vita e anche la salute dell’uomo dipendono dalla salubrità dell’ambiente”. Lio ha poi proseguito dicendo che “Lo sviluppo deve essere sostenibile. Non si possono alterare selvaggiamente gli ecosistemi senza subirne le inevitabili conseguenze. Deve continuare a regnare l’equilibrio che oggi, con l’eccessiva urbanizzazione delle città, il disboscamento selvaggio, l’abbandono e il degrado di boschi e campagne, viene a mancare con conseguenze drammatiche per l’uomo. Esso - ha concluso Lio - va incontro a problemi di salute che diventano cronici e che rischiano di accorciare la vita o renderla difficoltosa, con effetti devastanti come l’aumento vertiginoso di malattie invalidanti o mortali, anche in età relativamente bassa o altri, come l’infertilità, che portano molti a non poter, addirittura, avere più figli”.

La parola, poi è passata alla dottoressa Sicilia, specialista che opera anche nel territorio del Reventino, che si è concentrata, invece, sul “fenomeno dell’obesità che porta a sviluppare resistenza insulinica e malattie metaboliche gravi come il diabete. Spesso sul web c’è molta superficialità nel trattare certi argomenti e bisogna essere molto chiari e precisi. È, infatti, un problema che ha un trend in aumento, soprattutto nei giovani e nei bambini. Si mangia di più – ha detto Sicilia – e si mangia male e ciò influisce tantissimo su questi fenomeni. L’Italia è stata, anche se solo lo scorso anno, il primo Paese europeo a riconoscere l’obesità come malattia cronica, dando una dignità a chi soffre di certe patologie che hanno diverse cause e portano, altresì anche ad avere, con l’insorgenza come si diceva del diabete, molteplici conseguenze. La prevenzione – ha concluso l’endocrinologa – gioca un ruolo davvero importante”.

La Dottoressa Mimma Caloiero, altra eccellenza femminile presente all’importante consesso, Direttore del reparto di Pediatria del Giovanni Paolo II di Lamezia, ha esordito citando la scuola “Come uno degli Istituti migliori sul territorio calabrese e da dove sono uscite tante eccellenze in campo scientifico”. Il suo intervento, riprendendo un po’ le tematiche affrontate dalla dottoressa Sicilia, ha teso a sottolineare come “Purtroppo, pur essendo la Calabria la culla della Dieta Mediterranea, ormai scientificamente riconosciuta negli studi ufficiali, non siamo blu zone per la longevità, quindi vuol dire che non seguiamo correttamente le 9 regole base del vivere bene e vivere sano e non alterniamo quei cibi, pesce, verdure e frutta di vari colori, olio extravergine, ecc, sulla nostra tavola”. La Caloiero ha poi, concentrato l’attenzione sugli aspetti più vicini alla sua specializzazione, ovvero la natalità e l’infertilità. “I problemi legati al basso tasso numero di nascite di bambini va ricercato lontano. Spesso infatti, sia nell’uomo che nella donna, l’infertilità è sintomo di cattiva salute. Questo determina, quindi, sia il presente, ma anche il futuro della società ed ecco perché è importante parlare ad una platea di adolescenti come la vostra che può e deve imparare a vivere in modo più sano perché, come accennato anche da altri colleghi oggi, l’influenza dell’ambiente sulle future generazioni (epigenetica) è importantissima. Se un ragazzo – ha concluso Caloiero - vive in un ambiente insalubre, trasmetterà geni malati ai propri figli e quindi perpetrerà uno stato di precarietà anche ai suoi discendenti”.

Una corretta alimentazione è, sicuramente, insieme ad uno stile di vita sano, la forma di prevenzione maggiore di patologie importanti quali quelle cardiache. Il dott. Gaspare Mancuso, che ha operato per 40 anni nel vicino e, fino ad alcuni anni fa, importantissimo presidio ospedaliero di Soveria Mannelli e del Reventino, ha illustrato le più frequenti cause di malattie cardiovascolari. “Prevenire – ha detto Mancuso – significa cercare di arrivare all’età adulta prima e senile poi, in buono stato di salute. Soprattutto, per quel che mi riguarda più da vicino, la prevenzione dell’aterosclerosi, ovvero irrigidimento e lesioni che si formano nelle arterie, che potrebbero diventare placche e che, purtroppo, vengono riscontrate anche nei bambini. La rottura di queste placche e l’occlusione delle arterie coronarie, ovvero quelle che fanno affluire il sangue al cuore possono portare all’infarto,

ovvero morte cellulare di aree dell'organo. Le placche portano anche ad altri fenomeni come ictus, trombosi, ischemie. Esse, dovute ad accumulo ad esempio, di grassi (e torniamo all'alimentazione e all'uso, ad esempio, di grassi insaturi come quelli dell'olio che producono poco colesterolo cattivo), aumentano la pressione arteriosa, diminuisce l'apporto di ossigeno e il cuore va in sofferenza non funzionando più in modo corretto. Inoltre la rottura di alcuni vasi può provocare anche gravi emorragie. Fumo, alcol in eccesso, sedentarietà, oltre ad un'alimentazione scorretta, sono gravi fattori di rischio, da evitare assolutamente e quindi, in questo senso – ha concluso Mancuso – voi giovani potete fare tanto per riuscire ad arrivare a certi traguardi della vita e ad arrivarci in buono stato di salute.

Vita sana, quasi sempre, uguale a movimento, barra attività fisica. “Non vi è alcun dubbio, è scientificamente provato – questo l'esordio del dott. Antonio Gradilone, medico sportivo – fare attività motoria fa bene alla salute e previene problemi seri”. Gradilone, altra personalità medica importante della nostra Regione, opera tra Calabria e Bologna, ove è componente del Gruppo Studi e Ricerche del Centro Interuniversitario di Medicina dello Sport dell'Ateneo Emiliano. È, inoltre, tra i fondatori dell'Associazione Medico Sportiva e Componente del Comitato Regionale di Coordinamento per la Prevenzione del Sovrappeso e dell'Obesità Infantile presso l'Assessorato alla Salute della Regione Calabria. “Attività fisica non è attività sportiva, spesso le confondiamo. L'attività fisica, svolta regolarmente almeno per 150 minuti a settimana, fa bene allo stato di salute, non solo fisico, ma anche psichico e, proprio parlando di giovani studenti, muoversi aiuta anche la memoria e quindi a studiare meglio e più proficuamente. Il cervello lavora molto meglio. E fare attività motoria può incidere positivamente anche sull'umore e, di conseguenza, potrebbe invertire anche un dato drammatico in aumento esponenziale soprattutto dopo il covid, che sono i casi di suicidio giovanili che superano ormai le morti per incidente stradale. Probabilmente perché, essendo alla base della Dieta Mediterranea anche la convivialità, lo stare in lock down per tutto quel tempo ha generato impulsi negativi nella psiche dei giovani che poi sono difficili da eradicare”.

“Per far sì che i giovani, ai quali ci rivolgiamo oggi, - ha proseguito e concluso Gradilone - entrino, pienamente, in questo circolo virtuoso, bisogna creare una forte sinergia con i docenti, con le scuole poiché i ragazzi fino alla fine delle superiori, si può dire che passino più tempo con i loro insegnanti che con i genitori.

Ultimo relatore, il dott. Vincenzo Gigliotti, biotecnologo medico e nutrizionista clinico, anch'egli originario, come Lio, di Decollatura, ha parlato, invece, delle infiammazioni croniche di basso grado causate dal consumo eccessivo di zucchero. “È ormai l'elemento più usato, soprattutto negli alimenti industriali ed è altrettanto noto che sia una delle cause principali di malattie cardiovascolari, oltre che dell'insulino resistenza che favorisce l'insorgenza del diabete e, appunto le infiammazioni croniche. L'infiammazione è una risposta normale di difesa del nostro organismo, utile in un evento acuto, ma dannosa quando, per lunghi periodi, si manifesta blandamente cronicizzandosi e provocando danni tissutali e tutta una serie di patologie, oltre a diabete e danni cardiiovascolari, anche obesità viscerale, declino cognitivo, malattie neurodegenerative e altre. L'infiammazione cronica è, almeno all'inizio, asintomatica, poi dà alcuni segnali come stanchezza cronica, fatica cronica e anche la disbiosi, ovvero un'alterazione della flora batterica intestinale che è una delle principali cause delle infiammazioni croniche sistemiche, da cui poi scaturiscono le malattie più comuni che citavo prima. Ci sono degli esami ematici che rilevano queste infiammazioni. Il sistema migliore, però, - ha concluso Gigliotti – per combattere il fenomeno è prevenire con una dieta corretta, tanta verdura, tanto pesce, tanta frutta, poca carne e alcune spezie come la curcuma e lo zenzero”.

Le ultime battute dell'incontro sono state dedicate alle domande da parte degli studenti e dei

professori e, attraverso le quali, sono stati toccati altri interessanti argomenti.

Al termine dell'evento l'Istituto ha omaggiato le due donne presenti, Caloiero e Sicilia con un mazzo di girasoli, fiore scelto dagli organizzatori, i professori Tommaso Portobonacci e Benedetto Morelli, quale fiore solare ed energetico che simboleggia un orientamento verso il benessere e quindi la luce e la prevenzione, anziché verso il malessere, ovvero l'ombra e i comportamenti a rischio. Tutto il parterre di illustri intervenuti è stato, inoltre, omaggiato con prodotti tipici di aziende partner del territorio.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-e-prevenzione-se-n-parlato-in-un-convegno-all-iis-l-costanzo-di-decollatura/151961>

