

Il Canton Ticino punta sui corretti stili di vita

Pubblicato: Lunedì 31 Gennaio 2011

Per mantenere uno stile di vita sano o per modificarne uno che può esporre al rischio di malattie anche gravi, vietare o intimidire non serve a molto. Meglio informarsi, non credere ai “si dice”, aumentare quella consapevolezza che permette di fare scelte positive per vivere in salute senza alcun bisogno di essere eroi o asceti. È quanto propone **SNAP**, un innovativo progetto per la salute pensato e realizzato da **Frontier Southern Europe (FSE)** e dall'**Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano**, presentato a Lugano. Relatori, **Paola Mosconi** e **Aron Goldhirsch**. SNAP è una campagna per la salute che tocca quattro argomenti: **Smoking** (fumo) per ridurre l'abitudine al fumo; **Nutrition** (nutrizione) per una sana alimentazione; **Alcohol** (alcol) per prevenire l'abuso di bevande alcoliche; **Physical activity** (attività fisica) per incoraggiare la voglia di muoversi. È un progetto pensato inizialmente per giovani in età scolare ma che è adatto anche per una popolazione adulta. «Nel Piano cantonale di interventi 2010 contro le dipendenze – ha detto la ricercatrice Paola Mosconi – si rileva che le classi d'età con il maggior consumo di tabacco sono quelle dai 15 ai 34 anni e tra i 35-49 anni: per l'alcol, se è vero che aumenta il numero di astemi, **in Ticino ci sono i più forti consumatori di tutta la Svizzera** e si nota un aumento del consumo anche notevole di alcolici tra i più giovani, specialmente nei fine settimana. Queste ed altre tendenze possono essere invertite con l'informazione e la formazione della popolazione. SNAP si propone di invertire la tendenza rispetto a campagne sulla salute fatte in termini restrittivi, allarmistici, colpevolizzanti. Vuole invece far passare informazioni corrette dal punto di vista scientifico, dare gli strumenti per fare scelte consapevoli e libere che possono migliorare la salute». Secondo **Aron Goldhirsch**, **SNAP** non è il solito manifesto sui muri o il depliant che viene distribuito e poi tutto finisce lì. «È qualcosa di più, è un vero progetto che dura nel tempo, anzi lo definirei un esperimento scientifico con la collaborazione della popolazione. Secondo un esperimento da noi condotto presso una grossa industria comasca, i circa 500 aderenti – intervistati a distanza di oltre un anno – hanno evidenziato un considerevole aumento della consapevolezza dei danni legati al fumo e all'abuso di alcol, del condizionamento da parte della pubblicità circa il fumo, l'alcol, l'alimentazione; una riduzione della considerazione positiva per chi fuma o beve alcolici».

Goldhirsch spiega inoltre il motivo della scelta delle quattro tematiche affrontate (fumo, alcol, alimentazione, attività fisica). «Primo, perché comportamenti non corretti in quelle quattro aree aumentano molto il rischio di malattie diffuse: tumori, malattie cardiovascolari e polmonari, obesità, diabete. Secondo, perché abitudini errate relative a quelle quattro tematiche possono essere modificate in modo semplice, senza ricorrere a interventi sanitari esterni e costosi, solo grazie alla volontà del singolo che si è formato e reso consapevole». La sua collega Mosconi ha sottolineato la forte incidenza della pubblicità nelle scelte di vita. «È per questo motivo – ha detto – che il progetto SNAP, sia nei contenuti sia nella forma, utilizza forme di comunicazione che vogliono essere concorrenziali a quelle della pubblicità, quindi abbiamo curato in modo particolare il linguaggio e la grafica anche nel sito che è stato realizzato, cui ha dato un contributo determinante un gruppo di esperti ticinesi». Il progetto SNAP prevede una futura estensione alle scuole. «Sono già state identificate due scuole a Lugano con circa 400 ragazzi da coinvolgere – ha detto Goldhirsch, che si è detto disponibile a ripetere l'esperienza comasca anche in aziende ticinesi. Naturalmente, per far questo abbiamo bisogno sia di risorse finanziarie sia della collaborazione con Istituzioni pubbliche e private che ci sostengano in modo ampio, con continuità perché progetti come SNAP non si compiono, come abbiamo detto, in un breve periodo di tempo».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it