

SIMPeSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita



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



**7 MAGGIO 2016
Frascati**



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

7 MAGGIO 2016

HOTEL FLORA –FRASCATI (RM)

Destinatari dell'iniziativa:

30 medico chirurgo – disciplina medico di medicina generale

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.

Il numero delle persone affette ha una costante tendenza all'incremento e questo fatto è riconducibile all'invecchiamento della popolazione, all'aumento degli inquinanti, all'abitudine tabagica, a stili di vita non corretti.

Tra le malattie respiratorie la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) ha un posto preminente, in quanto non si tratta di una unica entità nosologica, comprendendo, infatti, enfisema polmonare, bronchite cronica e asma bronchiale, anche se possono non manifestarsi tutte contemporaneamente, ma ognuna come unica malattia.

I sintomi della BPCO, tosse, catarro, dispnea, sono quasi sempre sottovalutati dal paziente, specialmente se fumatore, per cui 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 e sana alimentazione.

Anche in questa patologia 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, anche se attualmente è una pratica a cui i cittadini ricorrono ancora in maniera insufficiente.

È compito delle strutture del SSN e dei professionisti sanitari cercare d'implementare il ricorso ai vaccini; in



questo i MMG sono in prima linea e con successo, basti pensare al notevole incremento percentuale dei soggetti vaccinati contro il virus influenzale da quando la vaccinazione è effettuata negli studi del medico di famiglia, invece che nelle sole ASL.

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

Una dieta qualitativamente e quantitativamente corretta, 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.

Ed è altrettanto importante per la malnutrizione in difetto che per altri versi incide nel paziente con BPCO.

Oltre il controllo del peso, sono egualmente importanti, per esempio, 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.

In conclusione, è possibile raggiungere l'obiettivo di prevenire e contenere la BPCO con le sue patologiche conseguenze, ma per questo è necessario adottare uno stile di vita generale corretto cioè un'alimentazione sana associata a esercizio fisico e a misure di prevenzione prime fra tutte le vaccinazioni.

PROGRAMMA

09,00 - 09,30	Registrazione dei partecipanti
09,30 - 09,45	Consegna di questionario di auto-valutazione
09,45 - 10,00	Razionale - <i>Gallieno Marri/ Federico Sciarra</i>
10,00 - 10,15	L'epidemiologia della BPCO - <i>Gallieno Marri</i>
10,15 - 10,45	Fattori di rischio <ul style="list-style-type: none">• Immodificabili - <i>Federico Sciarra</i>• Modificabili - <i>Federico Sciarra</i>



- 10,45 – 11,00 Correzione dei fattori di rischio – *Federico Sciarra*
- 11,00 - 11,15 coffee break
- 11,15 – 12,00 Prevenzione
- Vaccinazioni -*Federico Sciarra*
 - attività fisica - *Gallieno Marri*
 - alimentazione - *Gallieno Marri*
- 12,00 – 12,30 Lavoro in piccoli gruppi: “organizzazione ed implementazione di un programma di prevenzione in una Casa della Salute” - – *Vittorio Cardaci, Gallieno Marri, Federico Sciarra*
- 12,30 - 13,00 Discussione in plenaria
- 13,00 – 14,00 light lunch
- 14,00 – 15,00 Diagnosi della BPCO
- esami di laboratorio e clinici - *Vittorio Cardaci*
 - paziente asintomatico - *Vittorio Cardaci*
 - paziente sintomatico - *Vittorio Cardaci*
 - possibili percorsi ambulatoriali in M.G. - *Federico Sciarra*
- 15,00 – 15,30 Linee guida
- 15,30 - 16,30 Strategie terapeutiche nella BPCO
- farmaci- *Vittorio Cardaci*
 - alimentazione - *Gallieno Marri*
 - attività fisica - *Gallieno Marri*
 - paziente asintomatico- *Vittorio Cardaci*
 - paziente sintomatico- *Vittorio Cardaci*
 - paziente riacutizzante- *Vittorio Cardaci*
- 16,30 – 17,00 Lavoro in piccoli gruppi: “definizione di un percorso di intervento sui temi dell’attività fisica e dell’alimentazione . – *Vittorio Cardaci, Gallieno Marri, Federico Sciarra*



SIMPe**SV**
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

17,00 – 17,30	Discussione in plenaria– <i>Vittorio Cardaci, Gallieno Marri, Federico Sciarra</i>
17,30 – 17,45	Interazioni Farmaci/ Nutrienti - <i>Gallieno Marri</i>
17,45 – 18,00	Fisioterapia riabilitativa (elementi) — <i>Federico Sciarra</i>
18,00 – 18,15	Comorbilità— <i>Federico Sciarra</i>
18,15 – 18,30	Compilazione del questionario di apprendimento e valutazione



SIMPesV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

ELENCO AUTORI

NOMINATIVO	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE	AFFILIAZIONE
GALLIENO MARRI	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	MEDICINA E CHIRURGIA	Medico di Medicina Generale Asl Roma A Socio Società Italiana di Medicina e Prevenzione Stili di Vita
FEDERICO SCIARRA	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	TISIOLOGIA E MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO	Medico di Medicina Generale Asl Roma D
VITTORIO CARDACI	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO	Responsabile Reparto Pneumologia Riabilitativa. IRCCS San Raffele Pisana – Roma

Con il contributo non condizionante di

