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)

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.



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

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.

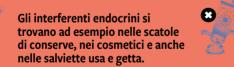




SOSTANZE DANNOSE PER LA SALUTE DELLE PERSONE E DEL PIANETA

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.



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.



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



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



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/

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









llustrazioni: Agence Les Deux Dandys | Testi: Claudia Poloni, Martine Bideau, Johanna Sommer Adattamento in italiano: Ufficio del medico cantonale

