

COMUNICATO STAMPA

PROSEGUE CON SUCCESSO IL PROGRAMMA DI SERATE PUBBLICHE ATTENTI ALLA SALUTE

ANSIA, INSONNIA E DEPRESSIONE: LA PROSSIMA SERATA DI INFORMAZIONE IN PROGRAMMA PER IL 14 MAGGIO 2013

NELL'ASL TO3 SI STIMA CHE, OLTRE 60.000 PERSONE SOFFRONO DI INSONNIA E LA DEPRESSIONE SI AVVIA A DIVENTARE LA 2^A PATOLOGIA IN ASSOLUTO PER SOFFERENZA E DISABILITÀ - SE NE PARLA CON GLI SPECIALISTI ASL TO3 - SUCCESSO DI PUBBLICO PER LE SERATE FINORA REALIZZATE.



Il prossimo appuntamento nel programma di serate di informazione sanitaria pubblica “**Attenti alla salute**” e’ per **martedì 14 maggio ore 21,00** presso la sala Conferenze dell’ASL TO3 a Pinerolo (Stradale fenestrelle 72) su di un tema di grande attualità: “**ansia, insonnia e depressione**” relatori, gli Psichiatri dell’ ASL : dr. Emanuele Fontana, dr. Massimo Rosa e dr. Enrico Zanalda.

Nell’ambito dei disturbi citati , il numero dei pazienti in carico ai servizi dell’ASL TO3 è elevato anche se sicuramente molto al di sotto della popolazione effettivamente interessata a tali patologie. Inoltre, si riscontra un notevole aumento di nuovi casi correlati in qualche modo all’attuale difficile congiuntura economico – sociale.

ANSIA - In particolare, forme diverse di ansia quali il disturbo d’ansia generalizzato, le fobie, il disturbo di panico, il disturbo ossessivo- compulsivo, il disturbo post-traumatico da stress e disturbo acuto da stress, interessano dal 5 al 10 % della popolazione (fra i 30.000 ed i 50.000 cittadini nella sola ASL TO3). Esistono anche forme di ansia fisiologiche legate a particolari e specifici periodi di cambiamento oppure fobie con le quali si può tranquillamente convivere (paura dei ragni, paura di volare ecc...). Per contro, problemi di questo genere arrivano a compromettere la vita di relazione personale o lavorativa, devono essere accompagnate in un percorso di ascolto e di psicoterapia ed in un processo terapeutico basato anche su farmaci valutando accuratamente caso per caso.

Accade infatti nell'esperienza degli Specialisti che, poiché le persone tendono a concentrare l'attenzione solo sulla immediata risoluzione dei sintomi, si riscontra un abuso di farmaci quali per es. lo benzodiazepine, il ricorso all'automedicazione oppure al consumo di alcool nella misura in cui ha una funzione ansiolitica.

INSONNIA - Per quanto concerne l'insonnia, dal punto di vista epidemiologico, nel 10- 12 % della popolazione della nostra azienda si riscontra questo tipo di problema, il che equivale a 55.000-60.000 persone nella sola area ASL TO3 .

Per insonnia si intende generalmente la difficoltà nell'iniziare e/o mantenere il sonno con caratteristiche molto differenti che vanno dalla sonnolenza o stanchezza al risveglio mattutino (72%) al risveglio nel mezzo della notte (67%), alla difficoltà ad addormentarsi (56%), oppure al risveglio precoce al mattino (44%).

L'insonnia è spesso associata ad altre patologie (disturbo dell' umore o da un disturbo d'ansia, infatti in oltre l'85% degli insonni cronici è possibile dimostrare una diagnosi psichiatrica) e condizionata sicuramente dallo stile di vita e dall'assunzione di alcuni farmaci, ipnotici, anti-infiammatori non steroidei possono causare insonnia.

Il trattamento delle patologie sopradescritta può essere di tipo farmacologico associato alla risoluzione dei problemi di salute ad esso associati e di tipo non-farmacologico: percorsi di counselling e psicoterapia, gruppi di auto mutuo aiuto, accompagnati dalla correzione e dal mantenimento di una buona igiene di vita basata su movimento fisico, equilibrio fra dimensione intellettuale, vita di relazione, tempo libero, lavoro ecc... .

DEPRESSIONE - Oltre all'ansia nelle serate sarà trattato il problema della depressione, patologia che entro il 2020 secondo l'Organizzazione mondiale della sanità in carenza di interventi correttivi e' destinata a diventare, la seconda patologia in assoluto in ordine di importanza per sofferenza e disabilità.

Anche in merito alla depressione esistono situazioni in cui non si può parlare di una vera e propria patologia correlati a momenti difficili della vita (lutti fisiologici). Tuttavia, quando una persona inizia a presentare rallentamento del pensiero e dell'attività, umore rivolto al polo negativo, difficoltà/incapacità a provare interesse e a partecipare emotivamente alle situazioni del quotidiano e ai rapporti interpersonali compresi quelli più stretti, ha poco appetito e comincia a dormire poco oppure dorme per periodi molto più lunghi rispetto alle sue abitudini, si può sospettare che stia sviluppando un episodio depressivo.

“Attenti alla salute” 2013 : ottima la partecipazione alle serate passate

Al primo incontro dell'incontinenza tenutosi il 16 aprile avevano partecipato 140 persone. Le tematiche trattate dai relatori dr. Agostino Milanese e dr.ssa Maita Sartori, hanno riguardato soprattutto la diagnosi e la prevenzione dell'incontinenza.

Visto l'interesse, le numerose domande e la grande interazione relatori - partecipanti, e l'incontro si è prolungato fino a tarda serata e quindi l'attività esperienziale prevista (ginnastica del pavimento pelvico per incontinenza) è stata rimandata al lunedì successivo. L'incontro sulla ginnastica del pavimento pelvico è stato gestito con successo da parte delle ostetriche (Silvana Perino e Paola Vallerino) del servizio Prevenzione attiva e attività consultoriali di cui è responsabile la dr.ssa Maita Sartori

Anche qui, grande partecipazione di donne che hanno espresso molta soddisfazione per la professionalità degli operatori e per l'utilità dell'intervento con richiesta di ripetere l'esperienza.

Invece, ieri sera al Museo del Mutuo Soccorso in collaborazione con la Società Mutua Pinerolese si è parlato soprattutto di **SICUREZZA DEGLI ALIMENTI** e di attenzione alla **CONSUMO di CIBO CONSAPEVOLE** con grande pienezza in sala .

Un aspetto importante della serata ha riguardato: “COME FARE LA SPESA – MIGLIORANDO LA QUALITA’ degli acquisti di alimenti. E’ stata approfondita la capacita’ di leggere ed interpretare le etichette e ribadita l’importanza di saper riconoscere i cibi finalizzando la spesa alla salute, aumentando la consapevolezza e la capacita’ di riconoscere il valore degli acquisti che si fanno in famiglia per la salute e la prevenzione delle malattie.

Inoltre, la dr.ssa Fiorella Vietti, responsabile SIAN (Servizio di Igiene, Alimentazione e Nutrizione) e la dr.ssa Valfrè che hanno condotto con successo la serata , hanno anche puntualizzato l’attenzione sul ruolo di vigilanza svolto continuamente dall’ASL per garantire la sicurezza alimentare che avviene mediante controlli e campionamenti sugli alimenti in tutti gli esercizi, i ristoranti e le industrie presenti sul territorio nonché nelle scuole e nei vari istituti.

E’ stato anche affrontato il tema del cambiamento del gusto nella popolazione in relazione al tempo alle delle differenze culturali e l’impiego degli additivi alimentari.

Sul tema dell’alimentazione è un programma un laboratorio di CUCINA SANA che si terrà al Museo del Gusto di Frossasco il 23 maggio 2013 alle ore 16,30.
(Prenotazioni a cura del coordinamento donne SPI CGIL 3355821490 - 3406464133

Il successo del programma “Attenti alla salute” è anche legato alla sinergia creata con le associazioni partner dell’iniziativa: SPI CGIL, AUSER , la Società Mutua Pinerolese e l’Associazione PAN.

8 maggio 2013