

## **FARE PREVENZIONE: ALLA BASE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE**

Molti anni addietro l'Organizzazione Mondiale della Sanità definiva la salute come "uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale". Questa concezione rimane un obiettivo ancora attuale il cui successo, più che mai, è legato alla capacità e qualità di prevenzione che riusciamo ad attuare, sia a livello di singoli che di comunità. **Prevenire è meglio che curare!** Quante volte ce lo siamo sentito dire e a nostra volta lo abbiamo ripetuto. Ma quando è il momento di farlo ce ne dimentichiamo, convinti che per ogni situazione di malessere esista una terapia. Ma non sempre è così perché quando arrivano le malattie spesso non ci sono rimedi disponibili oppure, se ci sono, non risultano risolutivi. Molte Associazioni si spendono per informare e sensibilizzare l'opinione pubblica su alcune regole per evitare l'insorgenza di diverse patologie. In particolare, quelle impegnate nel contrastare al diabete diffondono informazioni mirate e scelgono il territorio per illustrare i vantaggi che si possono ottenere in termini di qualità della vita adottando delle buone abitudini. Ma anche il Sistema Sanitario potrebbe avvantaggiarsi dedicando risorse alla ricerca se solo si acquisisse la prevenzione come bagaglio culturale di ogni persona. Non c'è dubbio che il percorso verso il benessere inizia dalla nascita e non termina mai, perché anche da anziani è possibile fare prevenzione. È noto che per un sviluppo sano ed equilibrato del nascituro è opportuno che la futura mamma adotti comportamenti adeguati, evitando il fumo e l'uso di alcolici e seguendo una buona alimentazione. Ma se le buone abitudini in gravidanza sono il modo migliore per dare il via ad una nuova vita è altrettanto importante trasmettere ai piccoli gli insegnamenti fondamentali per un corretto stile di vita, a partire dall'alimentazione e dalla pratica dell'esercizio fisico. La prevenzione riguarda anche gli anziani ai quali, con l'aiuto del medico di famiglia, è richiesto di sottoporsi ad esami periodici individuando con tempestività problematiche tipiche dell'età quali la pressione alta, l'osteoporosi, il diabete, la diminuzione della capacità uditiva, visiva ed intellettuale. Se è vero che il nostro impegno ad informare fa parte della **mission** va ribadito che il dovere di ogni cittadino è di acquisire in modo permanente la cultura della prevenzione come regola di vita trasformandosi da fruitore passivo ad attore consapevole. Senza questa consapevolezza qualunque percorso di cura può essere vanificato, appesantendo l'esistenza dei singoli e la sostenibilità della spesa sanitaria, che sarebbe opportuno destinare ad obiettivi più avanzati nelle diverse cure.

---

**A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano**

**Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159**

**C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K05048017940000000 3411**

**Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: [info@amicideldiabetico.org](mailto:info@amicideldiabetico.org) - sito: [www.amiciamicideldiabetico.org](http://www.amiciamicideldiabetico.org)**

**[amiciamicideldiabetico.org](http://www.amiciamicideldiabetico.org)**

**Facebook: [amicideldiabetico](https://www.facebook.com/amicideldiabetico) - Twitter: [amicideldiabetico](https://twitter.com/amicideldiabetico)**