

Stammi Bene

I consigli del medico

One Health, uguale: la salute per me è...



di **Maurizio Scassola**,
medico di famiglia
in pensione

Ogni mia azione agisce su diversi vasi comunicanti e tutti questi scaricano i loro esiti sulla mia e sulla nostra salute: ricordiamocelo

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

Dalla presentazione dell'Istituto Superiore di Sanità leggiamo: "Il concetto di One Health si basa sul riconoscimento che la salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema siano legate indissolubilmente... One Health è un approccio ideale per raggiungere la salute globale perché affronta i bisogni delle popolazioni più vulnerabili sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, la salute dei loro animali e l'ambiente in cui vivono, considerando l'ampio spettro di determinanti che da questa relazione emerge".

Cosa vuol dire tutto questo? Animali, piante ed esseri umani condividono lo stesso ecosistema; in che modo l'individuo e la sua comunità possono raggiungere una salute (One Health) globale? Ma soprattutto: come possiamo sviluppare una tale visione?

Sicuramente affrontando, individualmente e in famiglia, i grandi temi: il cambiamento climatico, lo sviluppo sostenibile, le politiche e la sicurezza alimentare, gli approcci multisettoriali e multidisciplinari alla salute, la resistenza agli antibiotici, la sanità pubblica, i nostri consumi, le diversità culturali, il riconoscimento dell'Altro.

Ma dobbiamo e possiamo anche partire dalle nostre piccole scelte quotidiane: tutti i giorni facciamo delle scelte e ognuna di queste ha ricadute sulla nostra salute e su quella di tutti. Il cambiamento nei comportamenti parte dalle piccole cose, banali, insignificanti anche, fino a che qualcuno non ce le se-

gnala.

Sono proprio queste scelte che agiscono come unità di misura della nostra consapevolezza, della nostra assunzione di responsabilità, della nostra capacità di analizzare e di decidere. Ecco: scegliere di lottare per la salute è una scelta di vita in una visione comunitaria.

Tanto per capirsi: chiudo il rubinetto mentre mi lavo i denti; spengo le luci non indispensabili e creo un ambiente più accogliente; non spreco il cibo e recupero gli avanzi con fantasia e ingegno; in casa si sta bene con 19 gradi, basta coprirsi un po' di più; faccio con attenzione la raccolta differenziata dei rifiuti e compro un piccolo contenitore per il compostaggio. E ancora: guarda le mie piante senza fertilizzanti chimici! Uso con prudenza i detersivi: inquinano le acque!

Ogni mia azione agisce su diversi vasi comunicanti e tutti questi scaricano sulla mia / nostra salute. Allora lasciamoci con un compito per casa. Domandiamoci e condividiamo queste domande in famiglia: cos'è la salute? Quali sono gli aspetti più rilevanti che caratterizzano la mia / nostra salute? Come posso migliorare la salute mia e dei miei cari? Quali sono le piccole azioni che posso da subito pianificare in famiglia? Se sono genitore o nonno sono sempre un buon esempio per i più piccoli?

Cominciamo da qui la nostra piccola rivoluzione quotidiana. Poi ci risentiamo, questo è certo!

