



Workshop

June 25th, 2012

Palazzo Regione Lombardia

Piazza Città di Lombardia N. 1 - Milan - Italy

2nd Floor Room N. 34

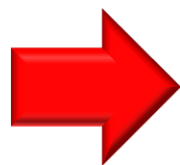
**Diet, Physical Activity and
Cardiovascular Disease Prevention in Europe**

Health promotion and promoting healthy lifestyles in Lombardy

La promozione di stili di vita e ambienti favorevoli alla salute in Lombardia

Liliana Coppola, Maria Gramegna, Marina Bonfanti, Lucia Pirrone
Prevention Governance and Healthcare Protection Unit Health
Promotion Service





Current epidemiological framework: chronic diseases due to non-healthy lifestyle and behaviors



Actions needed with the goal to support “lifestyles” changes (dietary behaviors, sedentary reduction, etc.)

“Lifestyle (...) is determined by the interconnection between individual features, social interactions and socio-economic / environmental conditions”

(WHO)



Healthy lifestyle promotion (proper diet, adequate physical activity, etc.) is included in the broadest process known as «Health Promotion»:

“Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health”

(The Ottawa Charter for Health Promotion OMS -1986)





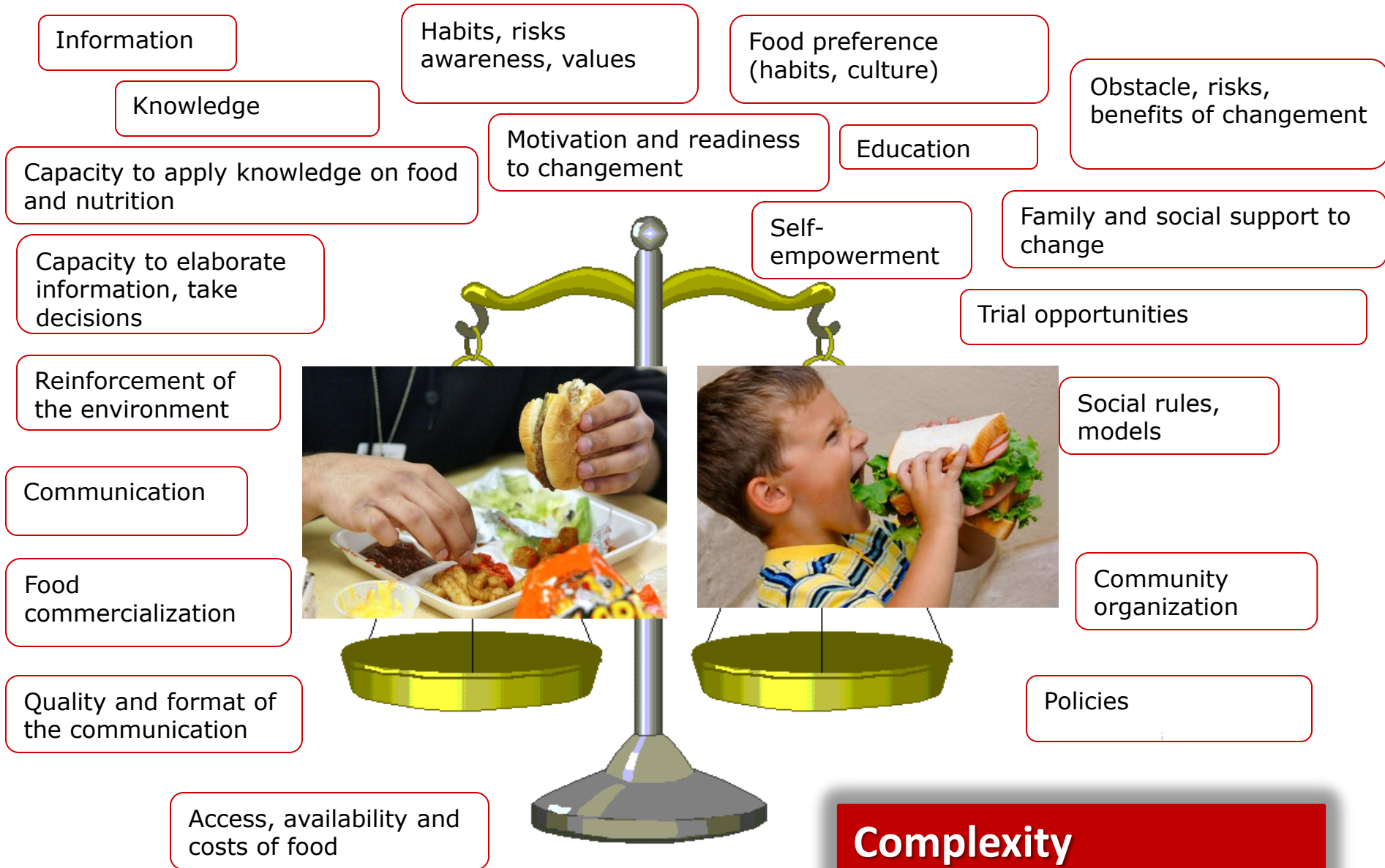
Adattato da: Dahlgren e Whitehead (1991).

Healthy Diet
Active Lifestyle

Complexity
Co-responsibility



Sample: Factors influencing dietary behaviors change



Complexity
Co-responsibility



health gain

Health Promotion and Prevention

Key words in Lombardy

Efficacy, inter-sectorial actions, sustainability, empowerment

Governance...

- ▶ To re-address health interventions (Guidelines to ASL, training of professionals, tools design)
- ▶ To develop inter-sectorial policies (Integration between regional policies, Agreement with other actors i.e. Schools)



Capacity building

...the development of knowledge, skills, commitment, structures, systems and leadership to enable effective health promotion.

It involves actions to improve health at three levels:

the advancement of knowledge and skills among practitioners;

the expansion of support and infrastructure for health promotion in organizations, the development of cohesiveness and partnerships for health in communities.

WHO Health Promotion Glossary: new terms – 2006



CON MENO SALE NEL PANE C'È PIÙ GUSTO ... e guadagni in salute

IL TUO FORNAIO HA SCELTO DI PRODURRE IL PANE RIDUCENDO
IL CONTENUTO DI SALE A TUTELA DELLA TUA SALUTE.

Nella nostra dieta il pane fornisce un apporto quotidiano di sale.

"Il sale favorisce l'aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e di ictus. Abituarsi gradualmente a consumare meno sale ha un effetto positivo sulla salute perché riduce la pressione arteriosa, migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene, aumenta la resistenza delle ossa."

Fonte: Ministero della Salute




Regione Lombardia

 guadagnare
salute
vincere tutti in salute tutti



Regione Lombardia



Health Promotion and Prevention

Key words in Lombardy

Efficacy, inter-sectorial actions, sustainability, empowerment

Action (ASL):

**evidence-based integrated and multi-sectorial
local planning interventions supporting individual
change even through “living environments”
change**



Empowerment: information, knowledge, opportunity...

Pedibus in Lombardia



"Pedibus" consiste nella trasformazione in percorso pedonale del tragitto scuola - casa normalmente realizzato, prevalentemente, in autobus o in auto. In Lombardia il pedibus è ormai una realtà consolidata, attualmente sono stabilmente attive più di 200 linee.



Walk to School

School lunch...

Gruppi di Cammino



I "Gruppi di cammino" consistono in gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, inizialmente "guidati" da operatori e poi via via **resi autonomi**. In alcune realtà lombarde la partecipazione ai gruppi è divenuta una possibile "prescrizione" effettuata da Medici di Medicina Generale che partecipano al progetto, a pazienti portatori di specifici fattori di rischio o malattie (sovrappeso, obesità, ipertensione, diabete, ecc.)

Walking Groups

Scale per la salute

le scale aggiungono anni alla vita...



Use the stairs!

Pillole di educazione sanitaria per cittadini-consumatori



scheda 5

Scale per la salute

Domanda

I benefici per la salute dell'attività fisica sono dimostrati al di là di ogni dubbio, ma esistono strategie efficaci, semplici e accettabili dalla comunità per aiutare le persone ad aumentare l'attività fisica?

Risposta

Sì. Tra le strategie di provata efficacia raccomandate per la popolazione, la più semplice ed economica è mettere cartelli nei "punti di decisione" (accanto agli ascensori) con inviti a usare le scale.



SALUTE..



MANTIENITI IN SALUTE!



Le scale fanno bene al cuore

