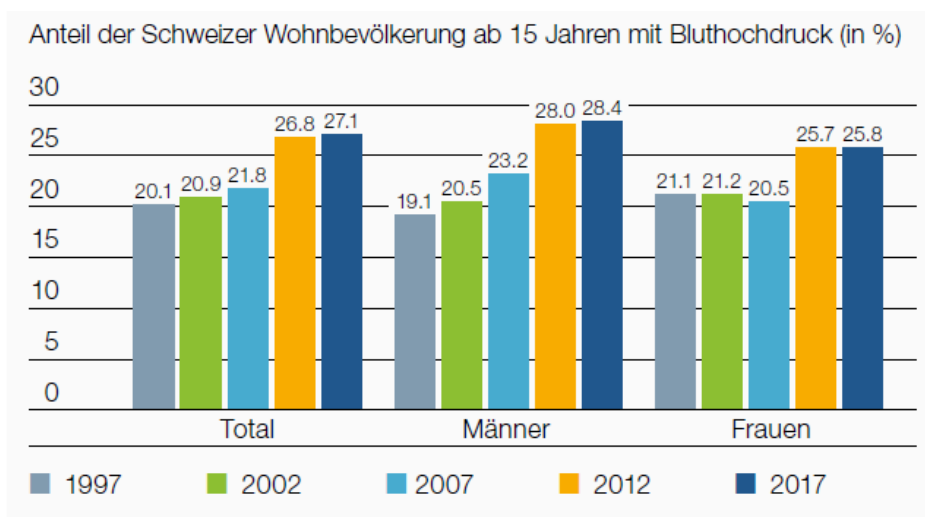


Prevenire è meglio che curare – Visana punta sulla prevenzione

La mancanza di movimento fa ammalare. A livello internazionale, la mancanza di movimento provoca malattie che limitano significativamente le persone nella loro quotidianità o hanno addirittura un decorso mortale. Sul piano della prevenzione urge correre ai ripari, anche in Svizzera. Uno sguardo alle cifre e ai dati di fatto seguenti spiega perché Visana ha aumentato il proprio impegno a favore della prevenzione.

Più «malattie lifestyle» a causa della mancanza di movimento

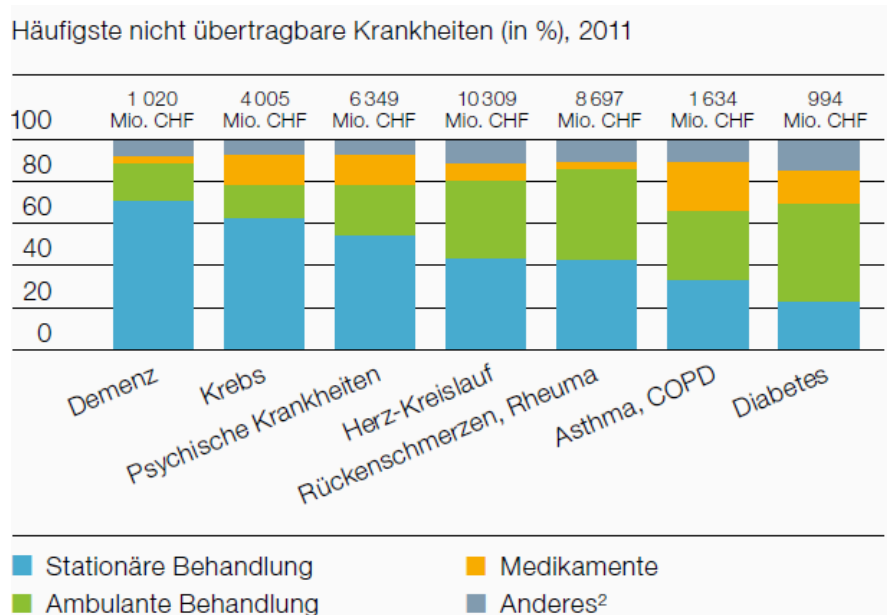
- Il mondo non è mai stato così sano come oggi: sempre più persone vivono sempre più a lungo e con uno stato di salute sempre migliore. Standard igienici e cure medico-sanitarie migliori, ma anche un maggior benessere, permettono alle persone di vivere più a lungo, sia in Svizzera che in tutto il mondo.
- Di pari passo con questi miglioramenti cambiano anche i profili di malattia: si sta infatti assistendo a un passaggio dalle malattie acute alle malattie della civilizzazione e dello stile di vita, ossia tutta quella serie di malattie non trasmissibili – ad esempio il diabete, le malattie cardiovascolari o il cancro – causate da una mancanza di movimento e da un'alimentazione non equilibrata.
- Nell'ambito della salute si assiste a una forte contraddizione: nonostante il miglioramento delle cure medico-sanitarie, aumentano i casi di persone in sovrappeso e, di conseguenza, le malattie legate allo stile di vita. Sono soprattutto le persone con un basso livello di istruzione e un reddito basso a far parte dei gruppi a rischio.
- In Svizzera si registra un incremento delle malattie croniche e delle malattie non trasmissibili (ad esempio l'ipertensione):



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bundesamt für Statistik, diverse Jahrgänge.

La mancanza di movimento è pericolosa e costosa

- Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), nel 2011 le malattie non trasmissibili hanno provocato circa l'80% di tutti i costi sanitari. La maggior parte dei costi è provocata dalle malattie cardiovascolari.



- In Svizzera, la mancanza di movimento genera ogni anno costi di trattamento diretti pari a 2,4 miliardi di franchi (totale dei costi sanitari nel 2017: circa 82,5 miliardi di franchi). Soltanto l'infarto cardiaco costa in media 27'000 franchi¹.
- Stando a uno studio² condotto nel 2014, il 27,5% della popolazione svizzera è fisicamente inattiva. L'inattività fisica nel 2011 ha causato 326'310 casi di malattia e 1'153 morti.
- I rispettivi costi medici diretti sono ammontati a 1,165 miliardi di franchi, pari all'1,8% delle spese sanitarie complessive. Il 29% di questi costi è riconducibile alle malattie cardiovascolari, il 28% al mal di schiena, il 26% alla depressione e il restante 16% all'osteoporosi, al diabete di tipo 2, all'obesità, al carcinoma del colon-retto e al tumore alla mammella.
- I costi indiretti sono stati pari a 1,369 miliardi di franchi. La maggior parte dei costi indiretti è stata causata dal mal di schiena (47%), dalla depressione (28%) e dalle malattie cardiovascolari (14%).
- Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), nel 2011 in Svizzera circa il 74,6% dei casi di decesso nei maschi e il 75,9% nelle donne erano da ricondurre a quattro malattie non trasmissibili.
- Le malattie non trasmissibili, inoltre, sono la causa della maggior parte delle morti premature, ossia prima di compiere il 70° anni di età.
- Nel 2010, queste malattie hanno provocato il 51% delle morti premature negli uomini e il 60% delle morti premature nelle donne.
- L'UFSP stima che con uno stile di vita più sano si potrebbe evitare oltre la metà (!) di tutte le malattie.

¹ McKinsey & Company, 2013

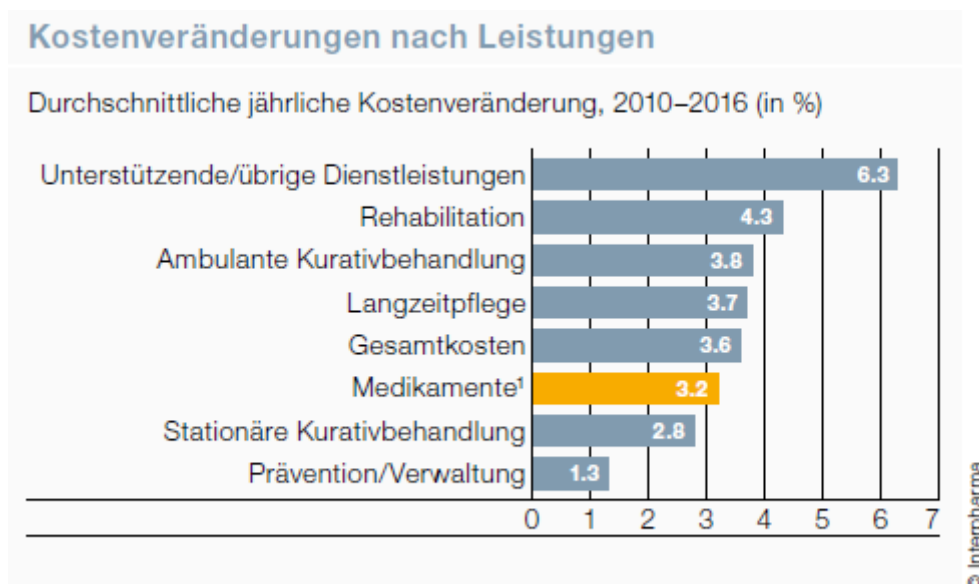
² ZHAW, 2014

Il movimento fa bene alla salute

- Per rimanere in forma, non bisogna per forza praticare sport ai massimi livelli. Basta camminare e muoversi regolarmente e già si aumentano le aspettative di vita³:
 - 1,3 ore alla settimana allungano la vita di quasi 2 anni;
 - 2,5 ore alla settimana allungano la vita di 3,5 anni;
 - 5 ore alla settimana allungano la vita di 4,25 anni.
- Secondo le stime⁴, nel 2001 in Svizzera il movimento fisico ha evitato oltre due milioni di casi di malattia:
 - circa il 40% dei casi ha evitato depressioni;
 - il 30% disturbi cardiovascolari e malattie diabetiche;
 - il 20% l'ipertensione.
- Le statistiche dimostrano che basta un'ora di attività fisica leggera per ridurre del 14% il rischio di una malattia cardiaca coronarica.
- Una leggera attività fisica ogni 30 minuti diminuisce del 17% il rischio di morte prematura.

La prevenzione riduce i costi sanitari e con essi anche i premi

- Nel 2010 sono stati destinati alla prevenzione circa 1,5 miliardi di franchi, cifra pari all'incirca al 2,4% delle spese sanitarie. Per curare le malattie, invece, sono stati spesi circa 58 miliardi di franchi.
- Gli investimenti nel campo della prevenzione sono lacunosi e insufficienti.



³ Moore et al., 2012

⁴ Martin et al., 2001

- La prevenzione contro le suddette malattie contribuisce a contenere i costi del sistema sanitario, il che a sua volta si rispecchia in una riduzione dei premi a carico degli assicurati.

Berna, 27 agosto 2019