

La medicina dello stile di vita

La medicina dello stile di vita non è certo una panacea e non sostituisce tutti i farmaci o le procedure. Tuttavia, può avvicinare molto al triplice obiettivo di migliorare la salute, ridurre i costi e aumentare la compliance del paziente

// Quando incontro un nuovo paziente, mi ritaglio un momento per conoscerlo. Gli racconto di me e della mia filosofia personale e professionale e dei principi guida come loro nuovo medico di famiglia. Come parte di questa visita iniziale, dico sempre: 'Ho un segreto medico. Potrebbe non essere proprio una fonte di giovinezza, ma sarà un beneficio per te'. I pazienti spesso mi guardano inquisitori (o forse scettici) come se stessi per vendergli qualche folle schema piramidale o un nuovo farmaco straordinario. Lascio che la suspense cresca, e poi dico: 'Medicina dello stile di vita - una dieta sana a base vegetale; 30 minuti al giorno di attività fisica; riduzione dello stress quotidiano; 8 ore di sonno ogni notte - farà di più per te di qualsiasi farmaco o trattamento al mondo'. Ecco che ogni tensione svanisce e spesso ci sono sorrisi e persino risate. Da questo momento in poi, non solo ho sviluppato un ottimo rapporto con i nuovi pazienti, ma essi capiscono le basi di partenza di quasi tutte le mie decisioni e consigli medici. Non fraintendermi. Sicuramente prescrivo farmaci tradizionali quando indicato. Tuttavia, dico anche ai pazienti che se faranno i cambiamenti giusti, potrebbero essere in grado di interrompere l'assunzione di alcuni.

► Il "brevetto"

Racconto spesso la storia del mio "brevetto": RS, un uomo di 65 anni con ipertensione, prediabete, obesità, iperlipidemia e apnee notturne. Ha usato la CPAP, che odiava, ogni notte e assu-

meva cinque diversi farmaci. Dopo aver discusso di come potevo aiutarlo, ha iniziato a camminare per 60-90 minuti al giorno. Ha seguito una dieta sana. Nel corso di un anno ha perso peso ed ha cessato di assumere alcuni farmaci, oltre a non usare più la CPAP. Quindi, cos'è esattamente la medicina dello stile di vita? La medicina dello stile di vita è incentrata su una dieta a base di cibi integrali e vegetali; attività fisica; riposo e recupero adeguati; gestione dello stress e connessione sociale anche per curare e invertire la malattia.

► Contraddizioni e soluzioni

La maggior parte degli studenti di medicina e la popolazione hanno una scarsa comprensione di questi principi fondamentali per prevenire e cura delle malattie. Parte del problema è che abbiamo un curriculum scolastico tradizionale che dedica una quantità inadeguata di tempo a educare i futuri medici sull'importanza dello stile di vita, non solo per la salute dei loro pazienti, ma anche per loro stessi. Da un punto di vista economico, la nostra attenzione è alle procedure ad alta tecnologia, ma cosa dobbiamo dimostrare? Alcuni dei peggiori esiti di salute li ritroviamo nei tassi astronomici di obesità e DT2.

La spesa sanitaria è su una traiettoria insostenibile e siamo diretti verso il disastro a meno che gli incentivi e i messaggi rivolti ai pazienti non cambino drasticamente e la medicina dello stile di vita è una parte della soluzione. Secondo l'American College of Life-

style Medicine, almeno l'80% della spesa sanitaria negli USA, così come in Italia, è legata al trattamento di patologie croniche. La chiave è trattare la causa sottostante piuttosto che i sintomi. Inoltre, è in espansione la letteratura sottoposta a revisione che supporta la medicina dello stile di vita basata sull'evidenza.

Ci sono enormi ostacoli strutturali e istituzionali da superare per raggiungere stili di vita ideali per tutti. La consulenza individuale e il colloquio motivazionale sono importanti; tuttavia sono necessarie politiche sanitarie e istituzionali che rendano la scelta sana una scelta facile. Dovremmo anche pensare al modo in cui in Occidente si sovvenziona l'industria alimentare. Perché offriamo sussidi agli agricoltori per il mais quando potremmo rendere più accessibili e convenienti frutta e verdura salutari? L'AAFP ha un gruppo in cui i medici di famiglia possono condividere idee e imparare da altri colleghi per incorporare la medicina dello stile di vita nella pratica.

La parte che preferisco della medicina dello stile di vita è che mette al centro i pazienti affinché si assumano veramente la consapevolezza della propria salute. La medicina dello stile di vita non è una panacea e non sostituisce tutti i farmaci o le procedure. Tuttavia, può avvicinarci molto al triplice obiettivo di migliorare la salute, ridurre i costi e aumentare la soddisfazione del paziente.

• *Twitter: Alex McDonald, medico di famiglia e medicina dello sport*