

Stili di vita salutari per combattere la paura di ammalarsi

125 miliardi di euro circa è la spesa complessiva, pubblica e privata, che ogni anno viene destinata alla sanità in Italia. A questa vanno aggiunte le spese per tutela del corpo, la fitness, le attività sportive e altre tipologie ancora che, indirettamente, concorrono a tutelare in via preventiva la salute degli italiani.

Globalmente si tratta di un impegno finanziario massiccio e crescente, che riflette l'attenzione che gli italiani danno alla propria salute a cui però si associa la paura diffusa di essere colpiti da una malattia.

Più in particolare, in caso di insorgenza di una patologia, gli italiani temono più la non autosufficienza che la morte, vale a dire più gli impatti delle patologie sulla qualità della vita e l'autonomia individuale che l'eventuale esito estremo.

Tra le patologie, a impaurire gli italiani sono in primo luogo i tumori, con il 67,5% a indicarli come le patologie che più temono possano affliggerli intaccando la salute e la qualità della vita, seguono a grande distanza le malattie del cuore (23,9%), le malattie cerebrali (21,8%), la depressione (11,4%) e le malattie vascolari e circolatorie (10%) (tab. 1).

I tumori spaventano in modo particolare i più giovani, quasi il 73% dei 18-29enni e quasi il 75% dei 30-44enni, mentre tra gli anziani si registrano quote più alte rispetto alle altre classi di età che esprimono paura per le malattie del cuore (indicate da oltre il 28% degli over64enni e le malattie cardiovascolari e circolatorie indicate dal 12,1% degli anziani intervistati).

Pur tenuto conto dell'indubbio miglioramento delle strategie terapeutiche di contrasto delle patologie tumorali, della progressiva crescita dei tassi di sopravvivenza che permettono di dire che *guarire è possibile*, il tumore almeno in prima istanza continua a suscitare paura; va, però, evidenziato che per la maggioranza di persone che hanno avuto esperienza diretta o indiretta di tumore subito dopo la paura, la reazione più frequente è la voglia di reagire indicata dal 33,5% degli intervistati, mentre tra i laureati la quota diventa del 43% (tab. 2).

E' la soggettività del rapporto con la salute a spiegare questa commistione tra paura e reazione; infatti, le persone sono convinte che la buona salute e la lotta alle patologie non è solo ascrivibile al fato o alla casualità, ma chiama in causa pesantemente la responsabilità individuale, la capacità di assumere comportamenti adeguati a tutelare la salute stessa.

Questa è tanto più vero per la prevenzione, e non è, quindi, un caso che, ad esempio, per le patologie cardiovascolari quasi l'84% degli italiani ritenga

che la causa principale siano le abitudini, il modo di vita di una persona, mentre è il 44,5% a richiamare il ruolo dei fattori ereditari, e poco più del 30% le condizioni dell'ambiente in cui si vive (tab. 3).

Ad essere più convinti della responsabilità individuale nella tutela della salute sono i laureati tra i quali è oltre l'89% a richiamare il ruolo delle abitudini e del modo di vita di una persona; va sottolineato che le percentuali rimangono elevate anche per le persone con titolo di studio più basso.

Tab. 1 - Patologie temute per la propria salute e per la propria qualità della vita, per età (val. %)

<i>Quali tra le seguenti patologie teme possano affliggerla intaccando la salute e la qualità della vita?</i>	18-29 anni	30-44 anni	45-64 anni	65 anni e più	Totale
Tumori	72,7	74,7	64,2	59,1	67,5
Malattie del cuore	21,5	22,0	23,7	28,4	23,9
Malattie cerebrali	15,1	19,8	25,0	25,1	21,8
Depressione	12,2	12,8	12,0	7,9	11,4
Malattie vascolari e circolatorie	8,1	8,8	10,8	12,1	10,0
Osteoporosi	2,9	5,1	7,6	7,0	5,9
Nefropatie	2,3	1,5	3,2	5,1	3,0
Gastropatie	0,6	1,1	3,5	1,9	1,9
Disfunzioni sessuali	0,6	1,1	0,3	1,4	0,8

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine FBM-Censis, 2006

Tab. 2 - Opinioni sulla reazione più comune davanti ad una diagnosi di patologia tumorale, per esperienza o meno di essa (val. %)

	Esperienza diretta/indiretta di patologie tumorali		Totale
	Sì*	No	
Paura	37,8	35,3	36,7
Voglia di reagire	35,8	30,2	33,5
Depressione	21,5	24,9	23,1
Rabbia	15,1	20,4	17,4
Impotenza	16,6	15,6	16,2
Rassegnazione	12,6	11,3	12,1
Sfiducia	8,0	12,9	10,2

(*) Si tratta degli intervistati che hanno avuto esperienza diretta del tumore oppure indiretta tramite i casi di familiari o conoscenti

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine FBM-Censis, 2006

Tab. 3 - Opinione sulle principali cause delle malattie cardiovascolari, per titolo di studio (val. %)

<i>Secondo Lei, quali sono le principali cause delle malattie cardiovascolari?</i>	Nessuno / licenza elementare	Licenza media	Diploma di scuola media superiore	Laurea	Totale
Le abitudini, il modo di vita di una persona	75,5	87,3	82,8	89,4	83,8
I fattori ereditari	35,0	41,4	49,0	45,5	44,5
Le condizioni dell'ambiente in cui si vive	30,8	23,9	32,5	34,8	30,3
L'uso di droghe	12,6	10,4	7,1	12,9	9,5

Il totale non è uguale a 100 perchè erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis, 2007