



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA'

CENTRO NAZIONALE DI EPIDEMIOLOGIA, SORVEGLIANZA E PROMOZIONE DELLA SALUTE
REPARTO SALUTE DELLA POPOLAZIONE E SUOI DETERMINANTI

Azioni dirette a favorire un invecchiamento attivo

Fattori	Azioni individuali	Azioni di politica sanitaria
Periodo prenatale	<ul style="list-style-type: none">• <i>Assicurare una nutrizione equilibrata per le giovani donne, le gestanti e per le donne che allattano</i>• <i>Evitate il fumo durante la gravidanza</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Concentrare le iniziative di promozione della salute sulle giovani e sulle donne</i>• <i>Aumentare la consapevolezza dell'importanza di una alimentazione bilanciata per le ragazze e le donne</i>
Periodo infantile	<ul style="list-style-type: none">• <i>Allattate al seno per almeno 4 mesi</i>• <i>Assicurate ai vostri bambini una nutrizione equilibrata e una adeguata attività fisica</i>• <i>Vaccinate i bambini e prevenite le infezioni attraverso l'igiene personale e alimentare</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Promuovere l'allattamento al seno, legiferare contro la pubblicità dell'allattamento artificiale e incrementare la disponibilità di alimenti e di acqua nelle aree di malnutrizione.</i>• <i>Assicurare l'accesso a programmi di immunizzazione</i>• <i>Aumentare la disponibilità di servizi igienici e di abitazioni e ridurre il sovraffollamento domestico</i>

Organizzazione Mondiale della Sanità (traduzione e adattamento Gino Farchi e Emanuele Scafato)

Azioni dirette a favorire un invecchiamento attivo

Fattori	Azioni individuali	Azioni di politica sanitaria
Fumo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Smettete di fumare – la cessazione è benefica ad ogni età</i> • <i>Insegnate ai vostri bambini gli effetti nocivi del fumo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proibire la pubblicità del tabacco</i> • <i>Proibire la vendita di tabacco ai giovani</i> • <i>Promuovere l'educazione sanitaria nelle scuole e nei luoghi di lavoro</i>
Alcool	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Se bevi alcolici, fallo moderatamente</i> • <i>Se pensi di bere eccessivamente, cerca un aiuto professionale</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proibire la vendita di alcolici ai giovani</i>
Attività fisica	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Svolgi attività fisica dai primi anni di vita fino alla età più anziana; camminare, salire le scale, fare dei lavori in casa costituiscono forme efficaci di esercizio fisico</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Inserire l'attività fisica nei programmi scolastici</i> • <i>Creare negli ambienti di lavoro strutture per svolgere attività fisica</i> • <i>Incoraggiare la partecipazione degli adulti alla pratica sportiva</i>
Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Segui una alimentazione ricca in fibre e a basso contenuto di grassi animali e sale</i> • <i>Mantieni il tuo peso nella norma e, se sei in sovrappeso, riducilo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aumentare la consapevolezza del consumatore sui legami esistenti tra una buona alimentazione e una buona salute</i>

Organizzazione Mondiale della Sanità (traduzione e adattamento Gino Farchi e Emanuele Scafato)

Azioni dirette a favorire un invecchiamento attivo

<i>Fattori</i>	<i>Azioni individuali</i>	<i>Azioni di politica sanitaria</i>
Malattie degli adulti	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adotta gli stili di vita già citati</i> • <i>Utilizza i programmi di prevenzione disponibili (screening e vaccinazioni)</i> • <i>Recati dal tuo medico a intervalli regolari</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Attivare validi programmi di prevenzione</i> • <i>Assicurare l'accesso ai servizi utili ad una maternità sicura</i> • <i>Assicurare cure sanitarie accessibili a tutti e ridurre i danni alla salute derivanti dall'ambiente</i>
Integrazione sociale	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Partecipa attivamente alla vita della tua famiglia, della tua comunità, di una organizzazione civile o religiosa</i> • <i>Sii consapevole e pronunciati contro i pregiudizi tesi ad emarginare l'anziano</i> • <i>Dai continuità alla tua educazione e a quella dei tuoi figli</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sostenere le attività che promuovono la coesione sociale</i> • <i>Assicurare l'accesso all'apprendimento in tutte le fasi della vita</i> • <i>Promuovere la solidarietà tra generazioni</i>

Organizzazione Mondiale della Sanità (traduzione e adattamento Gino Farchi e Emanuele Scafato)

Azioni dirette a favorire un invecchiamento attivo

<i>Fattori</i>	<i>Azioni individuali</i>	<i>Azioni di politica sanitaria</i>
<i>Sesso</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sii consapevole e rigetta ogni forma di discriminazione o pregiudizio legato al sesso</i> • <i>Insegna ai ragazzi e alle ragazze ad evitare ogni stereotipo riguardante i sessi</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Incrementare le norme legislative contro la discriminazione sessuale riguardante l'istruzione, il lavoro, l'assistenza sanitaria, il diritto alla proprietà, il matrimonio e i diritti ereditari</i> • <i>Promuovere l'educazione sanitaria sui pericoli associati a stili di vita ad alto rischio individuando i gruppi di popolazione che risultino particolarmente a rischio</i> • <i>Integrare un approccio analitico differenziato per i due sessi nelle ricerche sanitarie e nei programmi di cura</i>
<i>Sicurezza economica</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Informati sulle possibilità pubbliche e private che sono rivolte alla protezione della tua sicurezza economica nel corso della vita</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Garantire la sicurezza economica agli anziani e la possibilità di accesso alle cure sanitarie</i> • <i>Ostacolare nei posti di lavoro le forme di discriminazione legate all'età</i>

Organizzazione Mondiale della Sanità (traduzione e adattamento Gino Farchi e Emanuele Scafato)