

MOTORE
SANITA'
Cure the Future



www.motoresanita.it

GOVERNARE IL FUTURO DEL SSN

**Dott. Gianluigi Spata,
Presidente OMCeO Como**

Motore Sanità – CERNOBBIO SCHOOL 2026 LONGEVITA'

Longevità e cronicità: strategie di intervento

**Dott. Gianluigi Spata,
Presidente OMCeO Como**

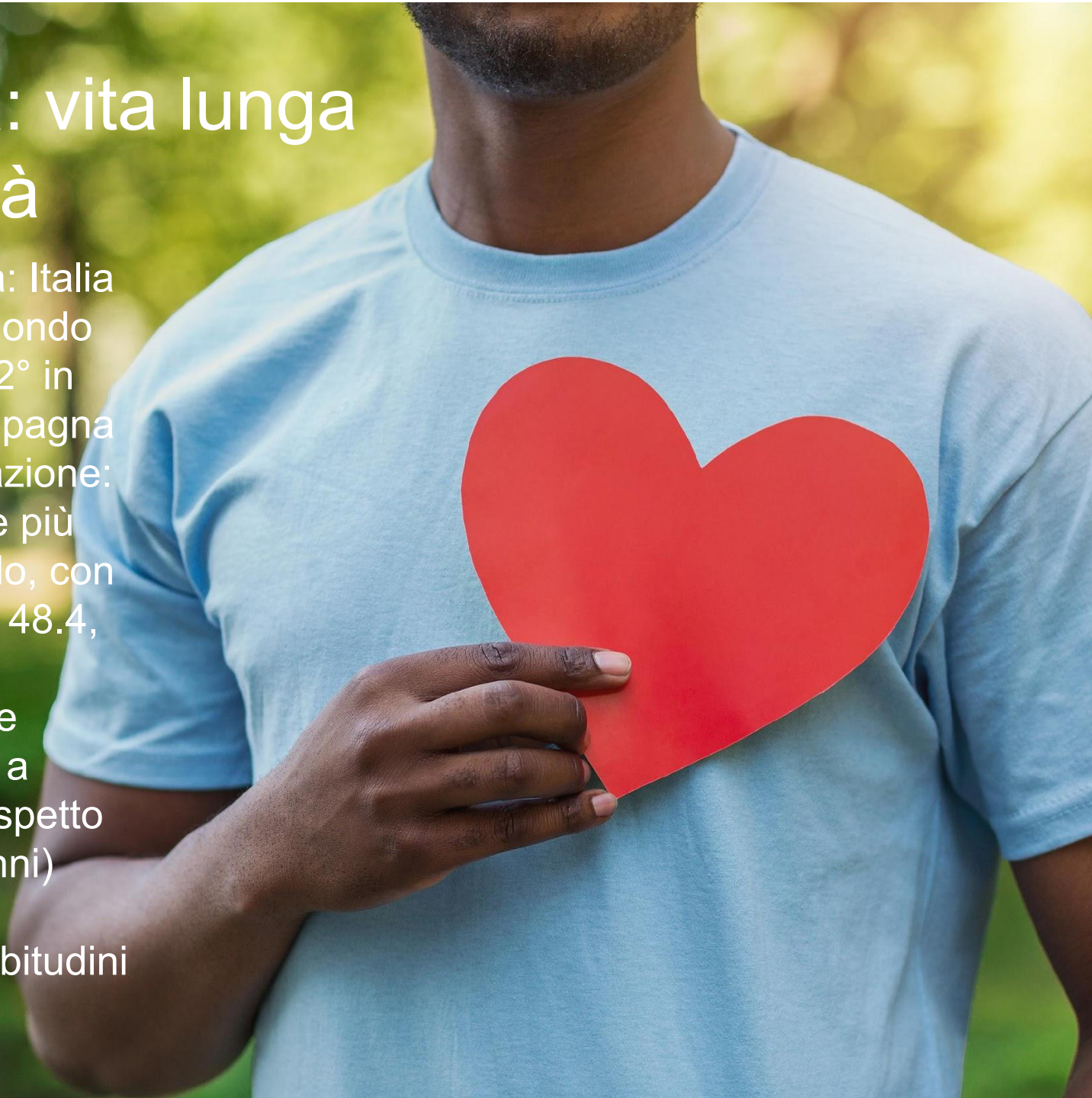
Definizione di Longevità

Capacità
di vivere a
lungo
ma
di farlo in
salute,
autonomi
a e
benessere



Longevità: vita lunga e di qualità

- Aspettativa di vita: Italia è al 5° posto al mondo (media 84 anni), 2° in Europa dopo la Spagna
- Età media popolazione: Italia è il 5° paese più vecchio del mondo, con età media di anni 48.4, alta longevità
- Genere: in Italia le donne vivono più a lungo (85 anni) rispetto agli uomini (82 anni)
- Stili di vita
- Fattori genetici, abitudini e ambiente



Longevità: anni vissuti in salute

In Italia 2024-2025

- **Aspettativa di vita totale:** Nel 2024 ha raggiunto un nuovo massimo di **84,1 anni**, il valore più alto nell'Unione Europea insieme alla Svezia.
- **Speranza di vita in buona salute alla nascita:** Nel 2024, il dato è sceso a **58,1 anni** (rispetto ai 59,1 del 2023).
- **Divario di genere:** Le donne vivono più a lungo (circa 85,97 anni), ma tendono ad avere una quota minore di vita in salute rispetto agli uomini in proporzione alla vita totale

In UE e nel mondo (2024-2025)

- **Media UE:** Il numero di anni di vita in buona salute alla nascita nell'UE: si attesta mediamente **intorno ai 62-63 anni**.
- **Contesto globale:** L'Italia, nonostante il calo recente del dato di "buona salute", mantiene una posizione alta in termini di invecchiamento complessivo, con una proiezione di 4 milioni di persone in più in buone condizioni di salute entro il 2025 rispetto al 2018 (dati OMS).
- **Ranking:** L'Italia rimane nella top list europea per longevità, posizionandosi **quarta per anni vissuti in buona salute per le donne e terza per gli uomini** secondo alcune analisi Eurostat recenti

Interventi per migliorare qualità della vita

- Migliorare la prevenzione e la qualità delle cure
- Nella classifica per spesa sanitaria pro capite l'Italia è più in basso rispetto ad altri paesi occidentali, pur avendo ottimi risultati nell'aspettativa di vita
- Migliorare i tempi di attesa per ricoveri e cure
- L'Italia è tra i paesi OCSE con i più alti tassi di sovrappeso e obesità infantile
- Intervenire sulle disparità territoriali; le regioni meridionali presentano condizioni di salute e accesso ai servizi inferiori rispetto al Nord, con maggiori problemi legati a reddito, istruzione e stili di vita.

croniche.

In Italia 40%
della
popolazione
(24 milioni)
ne ha una.
Le persone
affette da
due
patologie
croniche
sono 12,2
milioni



PIANO NAZIONALE CRONICITA' 2024

- **La cronicità assorbe il 70/80% delle risorse sanitarie**
- **40% della popolazione italiana è affetta da patologie croniche**
- **Oltre il 60% degli over 65 è affetto da almeno 2 patologie croniche**
- **66,7 miliardi di euro spesi per la cronicità (Osservasalute - 2019)**
- **70,7 miliardi di euro verranno spesi per la cronicità nel 2028 (proiezioni ISTAT)**

Il diabete in Italia

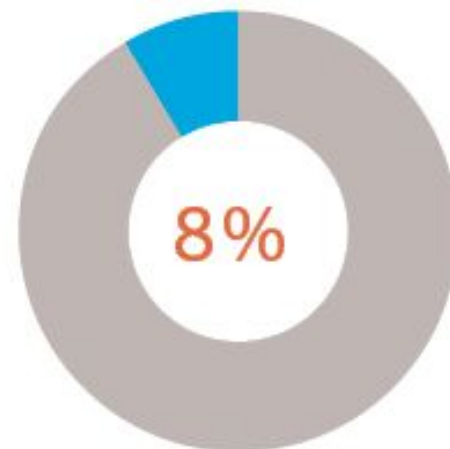
- Nel 2022 il 6,6% della popolazione ha dichiarato di essere diabetico
- 1 cittadino su 15 ha il diabete
- Per ogni 3 persone con diabete noto ce n'è 1 che non sa di avere il diabete
- Si stima che per 1 persona con diabete noto ce n'è una ad alto rischio di svilupparlo (scarsa tolleranza al glucosio o elevata glicemia a digiuno)

Stati generali sul diabete 2024



Costi del diabete in Italia

Il costo medio annuo per una persona affetta da diabete è di 2800 euro



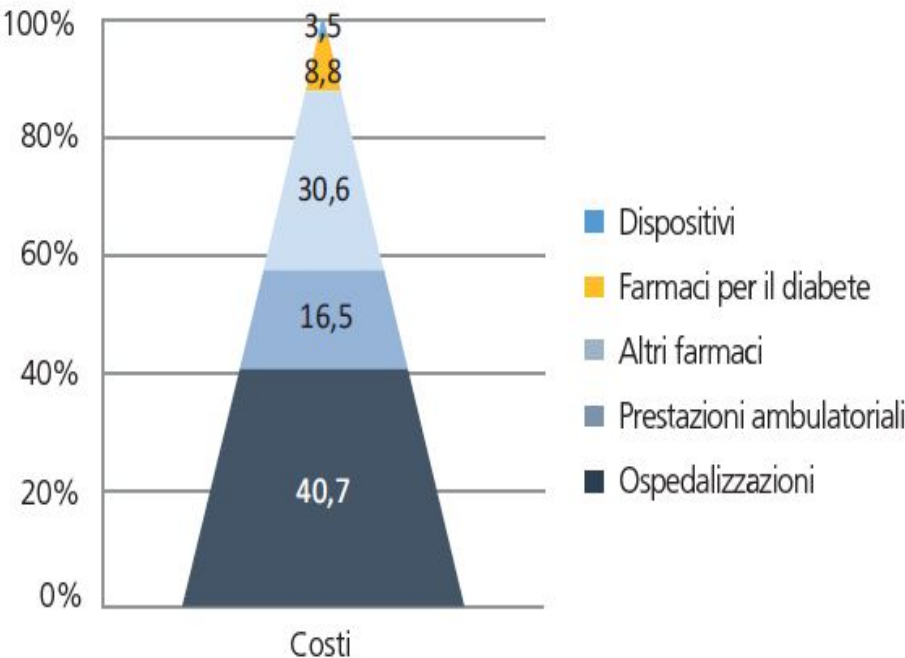
del budget sanitario totale in Italia è investito nel diabete.⁶



FATTORI CHE CONTRIBUISCONO AI COSTI SANITARI DIRETTI PER IL DIABETE

(Osservatorio ARNO 2019)

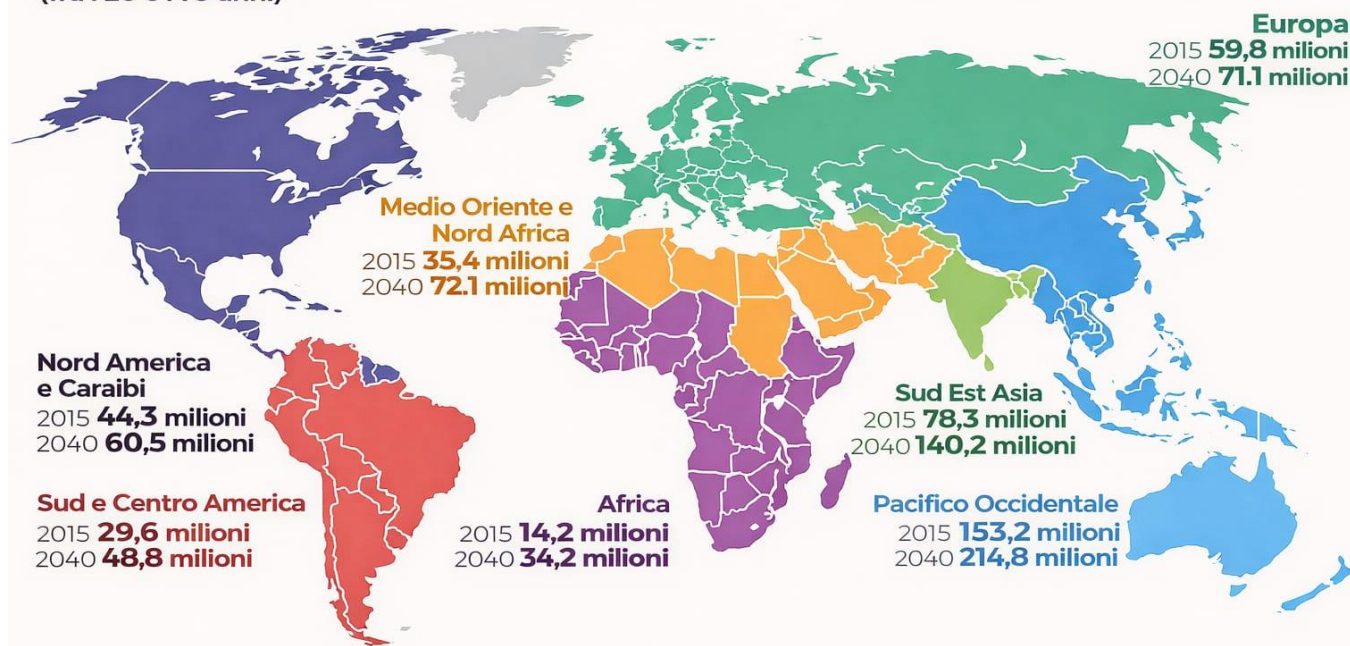
- La maggior parte dei costi del diabete è legato alle ospedalizzazioni.
- I farmaci per il diabete incidono per l'8,8% i presidi per il 3,5%



Diabete nel mondo

LE PERSONE CON DIABETE NEL MONDO

Il numero stimato di persone con diabete
nel mondo e per regione nel 2015 e nel 2040
(fra i 20 e i 79 anni)



A vibrant still-life composition of various fresh ingredients arranged on a rustic wooden surface. In the center, a large, fresh salmon fillet is garnished with a sprig of dill. To its left is a glass of white milk. Surrounding these are fresh spinach leaves, a bowl of brown lentils, a block of yellow cheese, sliced kiwi, strawberries, asparagus, garlic, and several cherry tomatoes. A wooden scoop of yellow cornmeal sits in the upper right. The overall scene conveys a sense of healthy, natural nutrition.

EDUCAZIONE ALIMENTARE FIN DA PICCOLI



*Un salto oltre lo
zucchero: i
giovani e le loro
scelte alimentari*



PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

- 
- Ordine dei Medici di Como
 - Associazione *Cultural Frame of Food*
 - altri partner



**Progetto di educazione alimentare
e sorveglianza sanitaria**
(in collaborazione con ASST Lariana-Como)



Indagine «Okkio alla Salute» (Istituto Superiore di Sanità, 2023)

Italia 2023

campione = quasi 50.000 bambini cl. III scuola primaria

SOVRAPPESO = 19,0%

OBESI = 9,8 %

OKKIO ALLA SALUTE – RISULTATI 2023

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI E DELLE BAMBINE



Colazione

Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine



Merenda abbondante

Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.

Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il **24,6%** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.

Snack dolci e salati

Il **52,9%** consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Il **12,1%** consuma snack salati più di 3 giorni a settimana.

Consumo di legumi

il **37,0%** consuma legumi meno di una volta a settimana.

Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il **25,9%** consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



OKKIO ALLA SALUTE – RISULTATI 2023

ATTIVITÀ FISICA

Il **18,5%** di bambine/i non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine a scuola.

Il **27,4%** si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Il **30,0%** svolge sport almeno 3 volte a settimana e il **39,3%** due volte a settimana.

Il **31,7%** pratica il gioco libero (movimento) 5-7 giorni a settimana per «almeno un'ora al giorno».



SEDENTARIETÀ (tempo trascorso davanti agli schermi)

Il **41,5%** di bambine/i ha la TV nella propria camera da letto.



Il **45,1%** di bambine/i trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.



OKKIO ALLA SALUTE – RISULTATI 2023

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **45,0%** di bambine/i in sovrappeso o con obesità è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Quantità di cibo

Tra le madri di bambine/i in sovrappeso o con obesità, il **73,0%** pensa che la quantità di cibo assunta dal/dalla proprio/a figlio/a non sia eccessiva.

Attività motoria

Il **59,6%** delle madri di bambine/i fisicamente poco attivi ritiene che il/la proprio/a figlio/a svolga attività fisica adeguata.

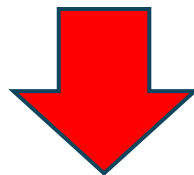


In un normale giorno feriale, i dati 2023 evidenziano che il **17,0%** di bambine/i, secondo quanto riportato dai genitori, dorme meno di nove ore.

E IN ADOLESCENZA?



HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) Italia 2022



Ragazzi 11-15 anni con **ECCESSO**
PONDERALE = 22,6 %

PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

1. Incontri IN AULA con alunni (con TEST PRELIMINARE sulle loro abitudini a tavola e di movimento)

2. LABORATORI DIDATTICI per alunni:

- spesa intelligente con aiuto lettura etichette
- laboratorio di preparazione di merende a basso contenuto di zuccheri

PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

1. Incontri IN AULA con alunni



Formazione e informazione in aula
su vari temi riguardanti l'importanza
di un'alimentazione corretta
e di uno stile di vita attivo



PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

2. Laboratorio "Guida alla spesa consapevole"



Obiettivo: insegnare ai giovani consumatori a leggere e interpretare alcune informazioni riportate sulle etichette nutrizionali, per poter confrontare prodotti simili



PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

2. Laboratorio di cucina salutare:



Obiettivo: coinvolgere i ragazzi nella preparazione dei pasti, aumentando la loro consapevolezza sul cibo e sulla possibilità di mangiare in modo sano senza rinunciare al gusto



Blanda Attività Fisica come Snack



Occorre, quindi, fare delle piccole pause attive definite «Snack di attività fisica» che inserite nella realtà quotidiana interrompono la routine sedentaria.

Obiettivo:

Durante le ore di scuola interrompere la posizione seduta per 5 minuti ogni ora,
sia con il cammino che con piccoli esercizi fisici,
per migliorare lo stato metabolico del nostro corpo.

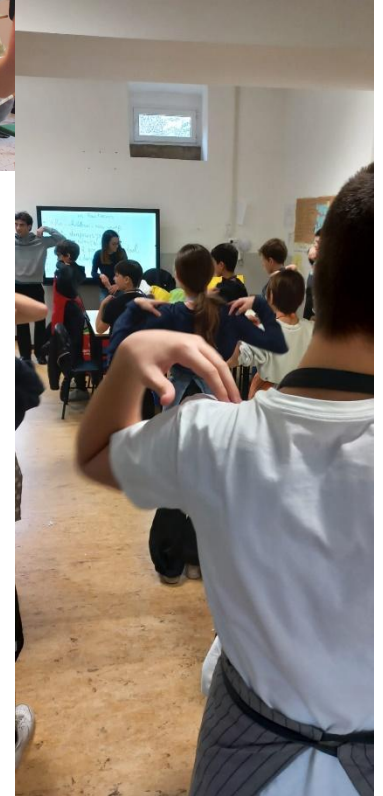
PROGETTO

"Un salto...oltre lo zucchero"

+ MOVIMENTO - SEDENTARIETA'

Recenti studi hanno dimostrato l'importanza che può avere interrompere periodicamente le attività sedentarie.

Queste piccole e blande pause attive che possiamo definire “ **Snack di attività fisica**” interrompono la routine sedentaria, sono facili da inserire nella realtà quotidiana, mostrano un'efficacia sorprendente e dovrebbero essere raccomandate a tutti, accanto alle prescrizioni che riguardano la pratica dell'esercizio fisico strutturato.



Gestione della cronicità



- Terapie digitali: monitoraggio remoto, App per l'autogestione, telemedicina
- Intelligenza artificiale: modelli predittivi e Precision medicine
- Innovazioni farmacologiche e terapie avanzate (nuovi principi attivi), terapia genica, intercettazione precoce
- Nuovi modelli organizzativi: gestione territoriale della cronicità
- La prevenzione e la promozione di stili di vita sani nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nella popolazione è l'arma più valida per contrastare le malattie croniche



Grazie per la Vostra attenzione