

OGGI ALLE ORE 11 AL SENATO LA PRESENTAZIONE DEL DOCUMENTO SU PREVENZIONE E SOSTENIBILITÀ

## Vaccinazioni: il miglior investimento di Salute per tutti i cittadini

In Italia, solo lo 0,3% del budget assegnato ai servizi sanitari è destinato alla vaccinazione e, si registra un costante e pericoloso calo delle coperture

### SPORT PERTUTTI

#### Attività fisica in casa? Affidatevi alla cyclette

Piove, fa freddo, e la voglia di uscire per andare in palestra è sotto i tacchi. Ma una soluzione per tutte le stagioni c'è e si chiama cyclette! I vantaggi sono molti: è ideale per le persone che non sono abituate a fare esercizio fisico, presenta un ridotto rischio di lesioni per ginocchia e caviglie, aiuta a sviluppare forza nelle gambe e consente di crearsi un ritmo personalizzato di andatura a seconda dell'obiettivo che vi siete fissati (bruciare i grassi, tonificare, perdere peso).



Qualsiasi tipo di cyclette sceglierete di utilizzare, ricordatevi di fare qualche esercizio di allungamento prima di iniziare l'allenamento: è importante riscaldare i muscoli per praticare l'esercizio in modo sicuro ed efficace. Quando state per terminare la seduta, riducete l'intensità in modo graduale prima di interrompere la pedalata.

ture per le malattie infettive più gravi. Eppure, in termini di costo-efficacia, i vaccini rappresentano lo strumento chiave per prevenire le infezioni e salvaguardare la sostenibilità dei Sistemi sanitari. Lo dimostra il Supplemento al *Journal of Market Access and Health Policy* dal titolo "Il valore economico delle vaccinazioni: perché prevenzione significa ricchezza", che sarà presentato oggi in un convegno a Palazzo Madama. 7 articoli, redatti da esperti europei di Salute Pubblica e di Economia di 8 Paesi, tra cui l'Italia, e da Sanofi Pasteur MSD, l'unica azienda europea dedicata alla prevenzione vaccinale. "I vaccini rappresentano uno degli interventi sanitari dal miglior profilo costo-beneficio - spiega il prof. Sergio Pecorelli, fondatore di Healthy Foundation -. Promuovere le immunizzazioni significa tutelare la qualità di vita e lo stato di salute della popolazione generale". "Non solo. Investire in questi fondamentali presidi di prevenzione primaria comporta enormi risparmi. - afferma il Prof.

Walter Ricciardi, Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità - è dimostrato che in Italia possiamo abbattere la spesa sanitaria del 50% proprio grazie alle vaccinazioni. Con risparmi da 10 a 100 volte superiori ai costi per le epidemie". "Lo stato di salute di una popolazione è determinante per lo sviluppo sociale ed economico di un Paese come il nostro - proseguono i prof. Carlo Signorelli, Paolo Bonanni e Saverio Mennini, tra gli autori del documento -. Bambini e adolescenti coperti contro le infezioni saranno gli adulti sani di domani. Questo genera un effetto anche sulle attività produttive, incrementando efficienza e produttività". "Abbiamo messo in luce, per la prima volta, l'ampio spettro di benefici che le vaccinazioni apportano non solo a vantaggio della salute, ma anche del Sistema Paese - sottolinea la Dott.ssa Nicoletta Luppi, Presidente e Amministra-



tore Delegato di Sanofi Pasteur MSD -. È auspicabile che gli sforzi da parte delle Autorità centrali e regionali su questo tipo di intervento sanitario siano congiunti e sempre crescenti".

### APPUNTAMENTO

#### A Torino, Max Allegri professore per Non Fare Autogol

La prevenzione dei tumori, vera arma vincente per giocare d'anticipo contro il cancro, passa dai giovani. Un corretto stile di vita in giovane età, infatti, mette al riparo l'organismo dall'insorgenza delle patologie oncologiche, seconde solo a quelle cardiovascolari per numero di decessi nel nostro Paese. Ecco perché l'AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) torna in campo con la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e l'FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana) per la sesta edizione della campagna educativa e itinerante "Non Fare Autogol". Domani alle 10 il Liceo "Domenico Berti" di Torino ospiterà la terza tappa. Interverranno il prof. Giorgio Scagliotti e l'allenatore della Juventus Massimiliano Allegri.

### CONSIGLI SALVA-CUORE

#### Un bicchiere di succo di mirtillo contro l'infarto

Consumare ogni giorno succo di mirtillo rosso mantiene le arterie in buona salute perché riduce il rischio di ammalarsi di arteriosclerosi e di essere colpiti da infarto o da ictus. Lo rivela uno studio condotto dall'Università di Düsseldorf in Germania. Gli esperti hanno analizzato gli effetti del succo di mirtillo rosso su dieci pazienti tra i 18 e i 45 anni somministrandone loro ogni mattina due bicchieri. Si è così scoperto che consumare questa bevanda a colazione aiuta a tenere i vasi sanguigni più elastici per tutto il giorno. Il merito, secondo i ricercatori, è dei polifenoli, sostanze di cui il succo di mirtillo è molto ricco, che svolgono un'azione protettiva per il tessuto delle arterie.

