

Pratiche a rischio d'inappropriatezza di cui professionisti e pazienti dovrebbero parlare

Cinque raccomandazioni **Green** della Associazione Medici per l'Ambiente - ISDE Italia

1	<p>Aria: non consumare carburanti di derivazione “fossile” (carbone, petrolio, gas). Quando possibile ricorrere a energie rinnovabili (solare, fotovoltaico, eolico, geotermico, edifici a risparmio energetico) e ridurre l'uso di autoveicoli privati in città favorendo l'impiego di: biciclette, mezzi pubblici, mezzi privati condivisi, mobilità pedonale. Limitare il più possibile spostamenti in aereo privilegiando l'uso del treno, non necessariamente ad Alta Velocità. Contrastare la moda del turismo crocieristico.</p> <p>L'inquinamento dell'aria è alla base di molte patologie respiratorie (asma bronchiale, BPCO) cardiocircolatorie (infarto, trombosi, ictus) e neoplastiche (tumore del polmone). Le principali cause d'inquinamento atmosferico sono l'attività industriale, il riscaldamento domestico e le forme di mobilità non sostenibili. Il medico deve indirizzare il paziente verso stili di vita più salubri: attività fisica (minor impiego dell'automobile e dei mezzi di trasporto meccanici tipo ascensore, ecc.) e astensione dal fumo. Il cittadino deve inoltre privilegiare il ricorso a energie “pulite” che migliorano la qualità dell'aria e condurre una vita ispirata alla sobrietà per ridurre l'impatto sul cambiamento climatico</p>
2	<p>Acqua: non bere acqua in bottiglia ma, ove possibile, privilegiare quella del rubinetto che è sicura e controllata.</p> <p>L'acqua minerale in bottiglia potrebbe avere una composizione non adatta per tutti o per tutte le fasi della vita e dovrebbe essere utilizzata in maniera mirata per particolari esigenze o per la cura specifica di alcune patologie. L'impiego di acque minerali in bottiglia rappresenta una spesa ingiustificata e un'enorme fonte di inquinamento a causa delle bottiglie di plastica e del trasporto. L'acqua del rubinetto definita giuridicamente come “destinata al consumo umano o potabile” ha le caratteristiche fisiche e chimiche definite dall'OMS e dalle normative europee e nazionali. L'acqua potabile ha un ruolo fondamentale nell'apporto di nutrienti minerali: molti studi hanno dimostrato che più le acque sono “calcareae” meno ci si ammala di malattie cardiovascolari e renali. L'utilizzo di acque oligominerali non è utile al fine della prevenzione primaria della calclosi renale. L'acqua è un bene comune prezioso e non deve essere sprecata: bisogna eliminare le perdite lungo le condutture degli acquedotti e annullare tutti gli sprechi domestici.</p>
3	<p>Biodiversità: Antibiotici: solo quando indispensabili! Per comuni infezioni respiratorie (raffreddore, rinosinusite, tosse/bronchite, sindromi influenzali) e batteri nelle urine senza sintomi non prescrivere antibiotici. Di regola sono inutili, ed espongono a rischi, presenti e futuri, paziente e familiari. La norma è evitarli, lasciando all'autonomia del medico decidere eventuali eccezioni.</p> <p>I microrganismi sono essenziali nell'ecosistema: la simbiosi tra germi saprofiti e il nostro organismo è importante sempre, e in particolare nei primi anni dello sviluppo. Pochi germi sono patogeni: molti ci aiutano a vivere e crescere in salute. Le infezioni suindicate sono soprattutto da virus, contro cui gli antibiotici sono inutili. Anche quando causate da batteri, la prognosi di regola è buona e gli antibiotici non servono. Il medico deve disincentivare l'autosomministrazione, e resistere con gentile fermezza a eventuali pressioni a prescrivere, mostrando i risultati della letteratura scientifica. Una possibile alternativa è la prescrizione differita, da limitare a pazienti istruiti a usarla solo in caso di aggravamento. Iniziato un ciclo antibiotico, se c'è un chiaro miglioramento, l'assistito ne parli con il curante, che valuterà se anticipare l'interruzione. L'uso improprio di antibiotici oltre che inefficace e con effetti avversi a lungo termine, causa antibioticoresistenze in grado di persistere e trasmettersi a familiari, con rischi seri in soggetti fragili o in gravidanza. In Europa, l'Italia è in vetta al consumo complessivo di antimicrobici (esseri umani + animali) in mg per biomassa. Il 30% dei consumi è per uso umano, su cui il medico incide in modo diretto; il 70% per zootecnia, in allevamenti intensivi. Su questi il medico può influire consigliando di ridurre i consumi di carne privilegiando quella che, nell'interesse della salute e dell'ecosistema, dovrà provenire in ogni caso da animali allevati all'aperto. È dimostrato che proprio gli allevamenti intensivi di animali sono tra i maggiori responsabili dello “spillover” che è alla base di pandemie come Ebola, SARS, COVID-19.</p>
4	<p>Radiazioni ionizzanti: non eseguire mai radiografie senza una specifica indicazione clinica.</p> <p>Gli esami radiologici sono un prezioso ausilio diagnostico ma va tenuto conto dei possibili danni che possono provocare al paziente stesso, alle generazioni future e all'ambiente. In particolare data la mutagenicità e cancerogenicità delle radiazioni ionizzanti le radiografie e le TAC di qualunque distretto corporeo non devono essere richieste senza una precisa indicazione clinica: ad esempio l'esecuzione di routine della radiografia preoperatoria del Torace non appare appropriata. L'esecuzione di test diagnostici inappropriati può comportare risultati falsi positivi, nonché l'individuazione di casi che non si sarebbero mai manifestati (sovradiagnosi), che richiedono ulteriori esami diagnostici anche invasivi e interventi terapeutici spesso non necessari e potenzialmente dannosi. Appare pertanto necessario un ridimensionamento delle aspettative riposte nella tecnologia, anche attraverso il diretto coinvolgimento dei cittadini, dei malati e delle Associazioni che li rappresentano. Il medico deve comunque sempre far presente al suo assistito la tossicità delle radiazioni nucleari (esami diagnostici di tipo scintigrafico) e di quelle elettromagnetiche (telefoni cellulari). Il cittadino inoltre deve essere consapevole dei rischi, per l'ambiente e per la salute, connessi con la progettualità di diffusione del 5G.</p>
5	<p>Alimentazione: limitare i cibi di origine animale e quelli trasformati di produzione industriale. Privilegiare frutta, verdura, cereali e legumi integrali, meglio se freschi, locali, di stagione e coltivati in modo biologico.</p> <p>L'alimentazione deve essere sana, varia, equilibrata e moderata seguendo le direttive generali della cosiddetta “Piramide Alimentare”, che comporta un minor impiego di risorse ed un minor inquinamento (“Impronta ecologica”). Una modifica in senso vegetariano non solo ridurrebbe la mortalità generale del 6-10%, ma sarebbe in grado di agire sui cambiamenti climatici con una diminuzione del 25% della CO₂. Anche limitare il consumo di cibi industriali ultra processati è una scelta di salute e a favore dell'ambiente. Il cittadino, in qualità di consumatore responsabile, deve essere consapevole del fatto che la filiera agro-alimentare, in tutte le sue fasi, dalla produzione alla distribuzione al consumo, è responsabile di importanti conseguenze anche a livello sociale (dalle sofisticazioni alimentari al caporalato, dalle monoculture intensive alla siccità in vaste zone del Pianeta). Limitare il consumo di carne, ad esempio, rappresenta un vantaggio in termini di salute per l'essere umano e un vantaggio per l'ambiente (per produrre un Kg di carne bovina si consumano circa 15.000 litri di acqua).</p>

Come si è giunti alla creazione della lista

Un gruppo di lavoro ristretto, nominato dalla Giunta Esecutiva di ISDE-Italia, ha stilato una proposta di 9 pratiche a rischio di inappropriatazza: in considerazione della particolare natura e finalità istituzionale di ISDE, alcune sono rivolte al ruolo del medico, altre rivolte ai cittadini. Dopo un'ampia discussione sono state selezionate 5 Pratiche a rischio di inappropriatazza, che, anche dopo consultazione e suggerimenti dei responsabili del Progetto "Fare di più, non significa fare meglio", sono state approvate definitivamente dalla Giunta Esecutiva nazionale. Le raccomandazioni 3 e 5 sono state riviste a ottobre 2018. Le raccomandazioni sono state tutte riviste nell'aprile 2021. Le raccomandazioni 2 e 5 anche a febbraio 2024.

Principali fonti bibliografiche

1	<ol style="list-style-type: none">1. Tamburlini G, von Ehrenstein OS, Bertolini R: La salute dei bambini e l'ambiente: una rassegna delle conoscenze, Ed. italiana, ARPAT, ISDE, 2003.2. Cori L: Se fossi una pecora verrei abbattuta, Scienza Express edizioni Milano, 2011.3. Ridolfi R: Progetto ambiente e tumori, Edizioni AIOM Milano, 2011.4. Haines A, Dora C: How the low carbon economy can improve health. <i>BMJ</i> 2012; 344: 344:e1018 doi: 10.1136/bmj.e1018.5. Di Ciaula A., Murgia V., Petronio M.G. Inquinamento ambientale e salute, Aboca Edizioni, 2019
2	<ol style="list-style-type: none">1. United Nations Environment Programme (2021). From Pollution to Solution: A global assessment of marine litter and plastic pollution. Nairobi.2. Muhib MI, Uddin MK, Rahman MM, Malafaia G. Occurrence of microplastics in tap and bottled water, and food packaging: A narrative review on current knowledge. <i>Sci Total Environ.</i> 2023 Mar 20;865:161274. doi: 10.1016/j.scitotenv.2022.161274. Epub 2022 Dec 29. PMID: 36587673.3. Aggazzotto G, Agodi A, Carreri V, Conversano M, De Donno A, Fallico R, Faggioli A, Ferrante M, Francia F, Monarca S, Petronio MG, Sciacca S, Signorelli C, Vinceti M. (A cura del gruppo di lavoro Ambiente e salute della Società Italiana di Igiene). Gestione delle risorse idriche in Italia, Società Editrice Universo, Roma, 2013.4. Bottled water for all, all the time? Doctors should follow some US cities in discouraging bottled water consumption. Douglas Kamerow. <i>BMJ</i> 2016;352:i1214 doi: 10.1136/bmj.i1214 Published 29 February 2016.5. Ciao Fossili, Luca Lombroso, Edizioni Arte Stampa 2016
3	<ol style="list-style-type: none">1. ECDC/EFSA/EMA second joint report on the integrated analysis of the consumption of antimicrobial agents and occurrence of antimicrobial resistance in bacteria from humans and food-producing animals. <i>EFSA J</i> 2017;15(7):4872 - https://bit.ly/2vLISmL2. Butler CC. Variation in antibiotic prescribing and its impact on recovery in patients with acute cough in primary care in 12 countries. <i>BMJ</i> 2009; 338:b2242.3. Uranga A, et al. Duration of Antibiotic Treatment in Community-Acquired Pneumonia. <i>JAMA Intern Med</i> 2016;176:1257-65.4. Bezakova N, et al. Recurrence up to 3.5 years after antibiotic treatment of acute otitis media in very young Dutch children. <i>BMJ</i> 2009;339:b2525.5. Llewelyn MJ, et al. The antibiotic course has had its day. <i>BMJ</i> 2017;358;j3418.
4	<ol style="list-style-type: none">1.. Dimonte M. L'abuso di esami radiologici: metafora della società post-moderna, dei nuovi media e dei consumi. <i>Recenti Progressi in Medicina</i>, 99, 3, 20082.. Cristofaro M, Busi Rizzi E, Schininà V et al: Appropriateness: analysis of outpatient radiology requests. <i>Radiol Med</i> 2012;117:322-32.3. Chiolerio A, et al: How to prevent overdiagnosis. <i>Swiss Med Wkly.</i> 2015;145: w14060.4. Rao TM, Levin DC: The Choosing Wisely Initiative of the American Board of Internal Medicine Foundation: What Will Its Impact Be on Radiology Practice? <i>AJR</i> 2014; 202:358-361.5..Di Ciaula A., I campi elettromagnetici in: Di Ciaula A., Murgia V., Petronio M.G. Inquinamento ambientale e salute, Aboca Edizioni, 20196.Porcile G., Radiazioni ionizzanti a scopo diagnostico: luci e ombre, <i>Decidere in Medicina</i> n. 2, pag 11-13, 2019
5	<ol style="list-style-type: none">1.McDermott C: Essential fruit, vegetables, and lists for health <i>BMJ</i> 2014; 349 doi: https://doi.org/10.1136/bmj.g4906 (Published 31 July 2014)2. Shulze MB et al.: Food based dietary patterns and chronic disease prevention. <i>BMJ</i> 2018; 361: k2396.doi: 10.1136/bmj.k23963. Position Paper Pesticidi, Pratiche Agricole, Ambiente e Salute http://www.isde.it/unaltra-agricoltura-e-possibile-il-position-paper-di-isde-italia/4. Ciot M., Consumare carne. Problematiche ambientali, sociali, salutistiche, Editore ICU, 20165. Bevilacqua P., Il cibo e la terra. Agricoltura, ambiente e salute negli scenari del nuovo millennio, Donzelli Editore 20186. Gentilini P., Pesticidi: pratiche agricole, ambiente e salute in: Di Ciaula A., Murgia V., Petronio M.G. Inquinamento ambientale e salute, Aboca Edizioni, 20197. CREA. Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018. https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

Slow Medicine ETS, associazione del Terzo Settore di professionisti e cittadini per una cura sobria, rispettosa e giusta, ha lanciato in Italia nel dicembre 2012 il progetto "Fare di più non significa fare meglio-Choosing Wisely Italy" in analogia all'iniziativa Choosing Wisely già in atto negli Stati Uniti. Il progetto ha l'obiettivo di favorire il dialogo dei medici e degli altri professionisti della salute con i pazienti e i cittadini su esami diagnostici, trattamenti e procedure a rischio di inappropriatazza in Italia, per giungere a scelte informate e condivise. Il progetto italiano è inserito nel movimento Choosing Wisely International. Sono partner del progetto: FNOMCeO, FNOPI, ASI, SNR, ARS Toscana, Partecipasalute, Altroconsumo, Federazione per il Sociale e la Sanità della prov. aut. di Bolzano, Zadig. Per ulteriori dettagli: www.choosingwiselyitaly.org; www.slowmedicine.it

ISDE (International Society of Doctors for Environment) è una associazione internazionale costituita da tutti coloro che, non solo medici, intendono difendere l'ambiente e tutelare la salute, nella convinzione che ambiente-salute rappresenta un binomio inscindibile. Le attività principali di ISDE comprendono: informazione, formazione, educazione sanitaria, azioni di lobby nei confronti dei decisori politici, di advocacy delle istanze dei cittadini, di policy delle direttive e delle Buone Pratiche. La sezione italiana, ISDE-Italia, ha sede nazionale ad Arezzo. Per ulteriori dettagli: www.isde.org; www.isde.it