



«CULTURA DELLA SALUTE COME PRIMO FATTORE DI PREVENZIONE»

L'incontro di Alba organizzato dal dottor Marco Aragno e da "Praticamente Salute" ha evidenziato le mosse che contribuiscono a migliorare lo stato di benessere dei lavoratori

Federico Galletti

Una delle sfide della medicina contemporanea è sicuramente quella rivolta a trovare la formula giusta per trasmettere alla popolazione concetti base di promozione e prevenzione della salute. Se ne è parlato nel corso del primo workshop organizzato da "Praticamente Salute", che si è svolto all'Hotel "I Castelli" di Alba.

Ad aprire gli interventi è stato il dottor Marco Aragno, specialista in medicina del lavoro che ha sottolineato: «Al giorno d'oggi, non so cosa ne pensiate voi, ma ho l'impressione che chi dispone veramente della conoscenza tenda a tenersela per sé, mentre chi pensa di disporne senza reale fondamento tenda a parlare molto e diffondere informazioni superficiali, spesso generando confusione. Vi racconto un aneddoto: l'idea di questo progetto è nata una sera, chiacchierando con un collega e caro amico. Sentirlo parlare del suo lavoro senza alcuna formalità o impronta didattica, ma con il solo intento di farsi capire, mi ha trasmesso con un'efficacia disarmante alcuni concetti che studiandoli sui libri non avevo mai veramente capito. Questo è il bello di ogni ambito medico specialistico, quando lo si approfondisce con passione e dedizione. Bene, in quel momento mi sono sentito fortunato per aver ricevuto in regalo quelle pillole di conoscenza ed è nato il desiderio di cercare di replicare quel momento, per l'impatto che sono convinto possano avere determinati concetti se capiti veramente. Troppe volte quando si va dal medico si ottengono risposte ma non spiegazioni, con effetti e risultati inferiori a quelli che si potrebbero ottenere».

Il dottor Aragno ha inoltre rimarcato qual è l'ambizione del progetto "Praticamente Salute", nato con l'obiettivo di promuovere salute negli ambienti di lavoro, mettendo a disposizione delle aziende e dei loro lavoratori un pool di specialisti di alto livello con una forte propensione personale a mettersi in gioco per trasmettere le loro conoscenze e la loro esperienza nel modo più diretto e fruibile possibile. Ed ha aggiunto: «Al giorno d'oggi non sono le informazioni a mancare, chi è che non sa che fumare fa male o quanto sia importante fare attività fisica, ma evidentemente non è sufficiente sentirsi dire cosa sia giusto fare, mentre siamo convinti che sia necessario per ognuno di noi capire e avere l'opportunità di scoprire quale sia la "propria" strada per la salute, che va intrapresa e seguita nel tempo. Durante la propria attività quotidiana il medico competente dispone di un "osservatorio privilegiato" sulle condizioni di salute di tantissimi lavoratori, che prima di tutto sono persone nei confronti delle quali abbiamo l'opportunità oltre all'obbligo deontologico di mettere in atto tutte le iniziative possibili nell'ottica di favorire il mantenimento nel tempo delle loro condizioni di salute. Parlo non solo di prevenzione secondaria tramite la sorveglianza sanitaria, ma anche e soprattutto di prevenzione primaria».

Il focus della giornata ha riguardato la prevenzione della salute cardio-vascolare, partendo da nozioni di base di igiene e prevenzione, per arrivare a parlare di ambiente di lavoro, di stress e dell'importanza di una corretta e consapevole comunicazione, che non può prescindere da adeguate conoscenze antropologiche.

A tal proposito, il dottor Paolo Diego Langiocola, specialista in cardiologia e medicina inter-









«Spesso, quando si va dal medico si ottengono risposte ma non spiegazioni, con risultati inferiori a quelli che si potrebbero ottenere»

na, prima di iniziare il suo intervento durante il workshop ha ribadito: «Sono estremamente lieto e grato di essere stato coinvolto quale docente in questo progetto ambizioso ed innovativo ideato dal dottor Marco Aragno. Ritengo che la sicurezza sul lavoro e la salute più in generale siano derivanti dalla "coscienza del sé" in primo luogo e dalla corretta informazione sanitaria. Trasmettere concetti essenziali di prevenzione, igiene preventiva e suggerimenti circa un corretto stile di vita può fare tutta la differenza nella qualità dell'esistenza di ogni singolo individuo, prevenendo malattie d'organo e favorendo la buona qualità di un salubre modo di "pensare" finalizzato a riallineare la mente in modo efficace, produttivo, gioioso e rigenerante. Questo progetto è esclusivo in Italia e farà la differenza negli ambienti aziendali e professionali. In tale direzione è congruo che si orienti la divulgazione scientifica: educare, trasmettere competenze e favorire una pragmatica prevenzione negli ambienti di lavoro e più in generale in ogni attività quotidiana».

Il dottor Francesco Sincich, antropologo medico, ha raccontato le sue impressioni: «L'antropologia in fabbrica non è qualcosa di comune e scontato, soprattutto in Italia. Quando mi è stato chiesto di partecipare a questo progetto ho pensato subito alle reazioni dei lavoratori che ne sarebbero stati coinvolti. L'obiettivo è il benessere e credo che la relazione tra antropologia e lo stesso benessere sul luogo di lavoro non sia così evidente per chi lo fa tutti i giorni senza pensare troppo all'ambiente che lo circonda». Il tema ha sicuramente indotto la curiosità e l'interesse e i partecipanti sono stati attentissimi durante l'intera presentazione. In conclusione ha aggiunto: «Questa è sicuramente una chiave per migliorare il clima del posto di lavoro e incidere quindi sul benessere di tutti».

Molti i presenti al workshop e le impressioni raccolte sono state tutte positive. Come quelle di Paola Rinaudo, collaboratrice storica dell'azienda Ferwood Spa con sede a Pollenzo che ha ribadito: «Di buon grado ho accolto l'invito delle Hr di Ferwood Spa a partecipare a questo incontro organizzato da "Praticamente Salute". Il progetto del dottor Aragno è davvero una bella sfida: ciascuno di noi, nella propria veste di medico di medicina del lavoro, di imprenditore e di lavoratore, deve essere pronto a mettersi in gioco. In questa mattinata carica di emozioni i relatori che si sono seguiti sul palco hanno affrontato temi quale la salvaguardia della salute fisica e mentale, la leggerezza dell'essere, la prevenzione, l'inclusione, la collaborazione e le relazioni tra soggetti. E il dottor Aragno ci ha ben spiegato che il medico di medicina del lavoro è prima di tutto medico, capace di anticipare situazioni di difficoltà prima che queste diventino non risolvibili. Mentre il dottor Paolo Diego Langiocola, con estrema abilità ci ha condotti a toccare i temi della prevenzione, dell'equilibrio e della leggerezza dell'essere. Sono certa che nessuno dei presenti dimenticherà più "Hubble". Ultimo, ma solo per ordine di intervento il dottor Francesco Sincich, che ci ha spiegato che la curiosità è la spinta che può condurre a intessere relazioni tra soggetti differenti gli uni dagli altri nel modo di vivere e di pensare. Uno sforzo non indifferente creare una relazione, ma l'arricchimento che ne deriva non è in alcun modo quantificabile. Non bastano dunque poche righe per dire con quanto entusiasmo esco da questo incontro: auspico davvero che questo progetto cresca sempre di più e porti a grandi risultati».

Anche Edoardo Galvagno, imprenditore (edogal.it) è soddisfatto delle nozioni raccolte: «Del convegno ho molto apprezzato l'approccio multidisciplinare al problema della salute sul lavoro che ha portato sì un cardiologo (che ci ha ricordato come buon senso e piccole abitudini possano fare molto, "progresso non perfezione"), ma anche un antropologo (che ha ben evidenziato come in un mondo molto più multi culturale sia necessario ricercare un maggior dialogo, improntato su tolleranza, comprensione e compassione), oltre al dottor Aragno che in apertura ha ricordato a tutti noi come non ci siano ricette preconfezionate per la salute, ma ognuno ha tempi, modi e preferenze individuali».

Questo primo evento organizzato da "Praticamente Salute", è stato organizzato con l'auspicio di diventare il primo di tanti e soprattutto desidera rappresentare un punto di partenza e non di arrivo per aiutare le aziende a trovare la "propria" strada nel fare promozione della salute, quella più adatta al proprio contesto specifico.

Da sottolineare e non dimenticare, in conclusione le parole del dottor Marco Aragno: «Ricordo come questo progetto sia in linea con quanto previsto e delineato dalla rete Whp "Workplace Health Promotion" della Regione Piemonte, alla quale si fa riferimento con l'obiettivo di contribuire all'adesione del maggior numero possibile di aziende del territorio».