

## Evento Fad Ecm

# GLI STILI DI VITA NELLE MALATTIE CRONICHE: BPCO

DATA INIZIO 18 DICEMBRE 2015-DATA FINE 18 DICEMBRE 2016

**Destinatari dell'iniziativa:** Il corso Ecm fad è destinato a 1.500 utenti

**Target di riferimento:** professione medico chirurgo – disciplina *medico di medicina generale-continuità assistenziale*

**Contenuti del corso:** Il corso sarà svolto interamente on line sulla piattaforma [www.fadmetis.it](http://www.fadmetis.it) per n° 10 crediti formativi – 10 ore di attività formativa suddivise in 11 moduli.

**Svolgimento ed erogazione del corso:** l'erogazione del corso sarà interamente on line, ogni modulo sarà composto da slide opportunamente trasformate in pacchetti Scorm per una migliore tracciabilità del lavoro e del tempo di ogni singolo utente. Ogni modulo sarà intervallato da 2/3 domande, il superamento del quale permetterà il passaggio al modulo successivo.

**Segreteria organizzativa:** Metis srl Piazza Guglielmo Marconi, 25 00144 Roma [www.fimmg.org](http://www.fimmg.org)

### Razionale

Nel mondo le malattie respiratorie oramai costituiscono vero problema di salute pubblica tanto da essere considerate, comprendendo anche i tumori polmonari, la seconda causa di morte.

Il numero delle persone affette ha una costante tendenza all'incremento e ciò è riconducibile all'invecchiamento della popolazione, all'aumento degli inquinanti, a stili di vita non corretti, in primis all'abitudine tabagica.

Tra le malattie respiratorie la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) ha un posto preminente, in quanto non si tratta di una unica entità nosologica, comprendendo, infatti, enfisema polmonare, bronchite cronica e asma bronchiale, anche se possono non manifestarsi tutte contemporaneamente, ma ognuna come unica malattia.

È ipotizzabile che nel 2020 la BPCO rappresenti da sola la terza causa di morte a livello mondiale.

I sintomi della BPCO, tosse, catarro, dispnea, sono quasi sempre sottovalutati dal paziente, specialmente se fumatore, per cui la diagnosi non viene spesso effettuata con il tempismo dovuto per il necessario

cambiamento dello stile di vita e trattamento terapeutico atto a una sua pur parziale regressione e/o al contenimento della sua progressione.

Come in tutte le malattie e in particolar modo quelle croniche, il cambiamento dello stile di vita, con l'assunzione di uno più sano, si sta rivelando importante mezzo di contenimento del danno, quindi abolizione dell'abitudine tabagica, allontanamento dei fattori inquinanti, corretta attività motoria e sana alimentazione.

Anche in questa patologia, unitamente ad una adeguata e personalizzata terapia farmacologica, la prevenzione con la riduzione o, meglio, l'eliminazione dei fattori di rischio modificabili, gioca un ruolo importante.

Ottima misura preventiva è il ricorso ai vaccini disponibili per ridurre il rischio di infezioni dell'apparato respiratorio, anche se attualmente è una pratica cui i cittadini ricorrono ancora in maniera insufficiente.

È compito delle strutture del SSN e dei professionisti sanitari cercare d'implementare il ricorso alla vaccinazione; in questo i MMG sono in prima linea e con successo, basti pensare al notevole incremento percentuale dei soggetti vaccinati contro il virus influenzale da quando la vaccinazione è effettuata negli studi del medico di famiglia, invece che nelle sole ASL.

Sebbene, generalmente, le patologie dell'apparato respiratorio non vengono messe in relazione con l'alimentazione e l'attività fisica, specie gli esercizi respiratori, queste invece giocano un ruolo importante.

Una dieta qualitativamente e quantitativamente corretta, associata a una sufficiente attività fisica, è lo strumento più efficace per contrastare sovrappeso e obesità che sono alla base delle più importanti patologie croniche invalidanti, BPCO compresa.

Ed è altrettanto importante per la malnutrizione in difetto che per altri versi incide nel paziente con BPCO.

Oltre il controllo del peso, sono di particolare utilità: la corretta idratazione, la riduzione quantitativa dell'apporto salino, ma anche qualitativa con la scelta del sale iodato, l'assunzione di verdura e frutta al fine di acquisire il necessario quantitativo di fibre, vitamine e sali minerali, un moderato aumento dell'introito proteico, spesso carente specie nell'anziano.

L'assunzione di alimenti ricchi di antiossidanti riduce il rischio dello stress ossidativo, cioè l'eccesso di radicali liberi, fortemente dannoso per l'apparato respiratorio.

In conclusione, è possibile raggiungere l'obiettivo di prevenire e contenere la BPCO con le sue patologiche conseguenze, ma per questo è necessario promuovere l'empowerment del paziente, nell'adottare uno stile di vita generale corretto cioè un'alimentazione sana associata a esercizio fisico e a misure di prevenzione prime fra tutte le vaccinazioni, cui va associata un'oculata terapia farmacologica.

## PROGRAMMA

**Modulo 1 - L'epidemiologia della BPCO** –durata circa 30minuti

**Modulo 2 - Fattori di rischio-** durata circa 1 ora

2.1 immodificabili

2.2 modificabili

**Modulo 3 - Correzione dei fattori di rischio-** durata circa 1 ora

Modulo 4 - Prevenzione

4.1 vaccinazioni

4.2 attività fisica

4.3 alimentazione

**Modulo 5- Diagnosi della BPCO-** durata circa 1 ora

5.1 esami di laboratorio e clinici

5.1.1 paziente asintomatico

5.1.2 paziente sintomatico

5.2 possibili percorsi ambulatoriali in M.G.

**Modulo 6- Linee guida-** durata circa 1 ora

**Modulo 7 - Strategie terapeutiche nella BPCO-** durata circa 1 ora

7.1 farmaci

7.2 alimentazione

7.3 attività fisica

7.4 paziente asintomatico

7.5 paziente sintomatico

7.6 paziente riacutizzante

**Modulo 8 - Interazioni Farmaci/ Nutrienti - durata circa 1 ora**

**Modulo 9 - Fisioterapia riabilitativa (elementi) - durata circa 30minuti**

**Modulo 10 -Comorbilità- durata circa 1 ora**

**Modulo 11 - Empowerment del paziente- durata circa 1 ora**

#### ELENCO AUTORI

NOMINATIVO	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE	AFFILIAZIONE
GALLIENO MARRI	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	MEDICINA E CHIRURGIA	Medico di medicina generale Asl Roma. Socio società italiana di Medicina e prevenzione stili di vita.
EMMANUELE TUPPUTI	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	FISIOPATOLOGIA FISIOCHINESITERAPIA RESPIRATORIA	Presidente AIMAR Puglia - Barletta
MARIO PITROLO	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	TISIOLOGIA E MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO	Medico di medicina generale Asl Roma C
GIUSEPPE NICODEMO BOMBARDIERE	LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA	abilitazione all'esercizio della professione di Medico Chirurgo	Medico di Medicina Generale convenzionato ASP 202 di Crotone