

# CHE COSA SIGNIFICA PLA- NETARY HEALTH E CHE COSA SI PUÒ FARE PER SE STESSI E PER L'AMBIENTE?



La Planetary Health si occupa della salute del pianeta e dei suoi abitanti. In tale ottica, osserva le interazioni tra ambiente, società e salute, impegnandosi per un'assistenza sanitaria sostenibile e integrata.

Il riscaldamento globale comporta più giorni di caldo intenso, una peggiore qualità dell'aria, la diffusione di malattie, più pericoli naturali e rischi per la sicurezza alimentare. La salute del pianeta riguarda tutti noi. Particolarmente a rischio sono i bambini, le persone anziane e i malati cronici.

L'obiettivo è stabilire un rapporto equilibrato tra uomo e ambiente, al fine di preservare e migliorare la salute di entrambi. La tutela della biodiversità, la riduzione dei consumi di risorse e la promozione di stili di vita sostenibili sono aspetti fondamentali.

Che cosa si può fare per se stessi e per l'ambiente? Movimento, alimentazione corretta, contatto con la natura. Qui sono disponibili maggiori informazioni. Oppure chiedete al vostro medico!



asmac Associazione svizzera dei medici assistenti  
e capiclinica

Tel. 031 350 44 88

Gruppo di lavoro Planetary Health  
sekretariat@vsao.ch



[www.vsao.ch](http://www.vsao.ch)



## I CAMBIAMENTI CLIMATICI SONO UNA MINACCIA?

# La nostra ricetta per una salute migliore e una maggiore protezione del clima



La salute del nostro pianeta è strettamente correlata alla nostra.

Possiamo fare molto per la nostra salute e per proteggere il clima.



## Alimentazione

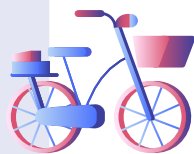
Per vivere in modo sano e preservare l'ambiente è particolarmente indicata un'alimentazione a base vegetale. Ciò significa meno prodotti di origine animale e lavorati e più leguminose, frutta, cereali e verdura.

### I vantaggi per la salute:

- ridotto rischio di cancro (ad es. all'intestino crasso)
- meno malattie cardiovascolari
- meno malattie autoimmuni e infiammatorie

### I vantaggi per il clima:

- riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub> e metano
- riduzione dei consumi di acqua e suolo
- migliore qualità dell'acqua



## Movimento

Il movimento a piedi o in bicicletta nonché, per i tragitti più lunghi, l'utilizzo dei mezzi pubblici favoriscono uno stile di vita attivo. Già 15 minuti di movimento al giorno producono notevoli effetti.

### I vantaggi per il clima:

- riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>
- riduzione dei mezzi di trasporto motorizzati
- riduzione dell'inquinamento acustico e dell'aria

### I vantaggi per la salute:

- riduzione dei casi di sovrappeso, diabete e infarto cardiaco
- maggiore tolleranza dello stress
- meno casi di depressione
- migliore qualità della vita
- più contatti sociali
- migliore qualità del sonno
- migliori performance in età avanzata
- possibilità di vivere e restare sani più a lungo



## Natura

Per molte persone, stare a contatto con la natura rappresenta una piacevole possibilità per riposarsi, rilassarsi e uscire dalla routine quotidiana.

### I vantaggi per la salute:

- migliore qualità della vita
- maggiore tolleranza dello stress
- meno allergie

### I vantaggi per il clima:

- maggiore consapevolezza ambientale
- promozione di comportamenti ecosostenibili