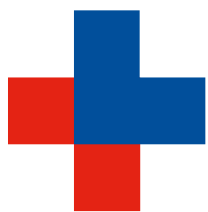


# SALUTE NEWS



## ASL ROMA 4

Nasce il percorso  
diagnostico  
terapeutico  
per la neuropatia  
diabetica dolorosa

a pag. 3



Mercoledì 8 Aprile 2026

Direzione Generale  
Via Terme di Traiano, 39/A Civitavecchia (RM)  
Tel 0696 669 503

Direttore responsabile:  
Rosaria Marino

L'INIZIATIVA/ 11 Aprile, una giornata tra salute, prevenzione e ambiente



## "ONE HEALTH" AD ANGUILLARA SABAZIA

di GIULIA AMATO

La ASL Roma 4 presenta la seconda tappa dell'iniziativa One Health, un percorso dedicato alla tutela della salute che integra benessere umano, animale, ambientale e stili di vita corretti. Dopo il primo appuntamento a Santa Severa lo scorso ottobre, durante il quale tutti i Sindaci del territorio hanno sottoscritto il protocollo One Health, l'iniziativa arriva ad Anguillara Sabazia con una nuova giornata dedicata al confronto tra istituzioni, alla sensibilizzazione della cittadinanza e all'informazione sui corretti stili di vita e sulla prevenzione. La giornata sarà un'importante occasione per rafforzare il dialogo tra istituzioni e comunità, promuovendo consapevolezza sull'impatto delle microplastiche sulla salute e sensibilizzando all'adozione delle buone pratiche già condivise con il protocollo One Health di Santa Severa. I cittadini avranno accesso a numerosi servizi, tra cui visite specialistiche, screening oncologici, vaccinazioni, percorsi diabetologici, consultorio, check-up nutrizionali, interventi assistiti con gli animali e percorsi mirati ai corretti stili di vita. Nel Villaggio della Salute, che verrà allestito in Piazza del Molo, sarà presente un "spazio di approfondimento scientifico", dove esperti e istituzioni si alterneranno con interventi e presentazioni sui temi della salute, dell'ambiente e della prevenzione.

“  
Seconda tappa di un  
percorso dedicato alla  
tutela della salute che  
integra benessere umano,  
animale, ambientale e stili  
di vita corretti

Continua a pag 3

## Editoriale

di ROSARIA  
MARINO



Abbiamo imparato quanto la salute non sia un tema che riguarda esclusivamente il sistema sanitario, ma un equilibrio complesso che coinvolge ambiente, stili di vita, comunità e istituzioni. È proprio su questa visione che si fonda il nostro percorso One Health, giunto oggi a un nuovo, importante appuntamento.

Il messaggio che vogliamo condividere è semplice ma essenziale: la prevenzione è un impegno collettivo. Non può essere delegata a un singolo attore, né ridotta a interventi episodici. La prevenzione funziona quando diventa un'azione corale, costruita giorno dopo giorno grazie al contributo di tutti.

Le istituzioni hanno il compito di creare le condizioni e le politiche adeguate. I Medici di Medicina Generale rappresentano un presidio fondamentale di prossimità e fiducia. Gli operatori sanitari portano competenza e dedizione. Le associazioni contribuiscono a mantenere vivo il legame con i territori e i bisogni reali delle persone. I Comuni, infine, sono partner indispensabili per tradurre le strategie in azioni concrete nelle comunità locali. Solo attraverso questa alleanza possiamo incidere realmente sui determinanti della salute e costruire un sistema più efficace, equo e sostenibile.

Come ASL Roma 4 abbiamo scelto di dare concretezza a questo impegno. A sei mesi dal primo incontro One Health, abbiamo avviato azioni tangibili che vanno nella direzione della prevenzione e della sostenibilità: il potenziamento della raccolta differenziata nelle nostre sedi, l'installazione di stazioni per la distribuzione di acqua, e l'impegno a ridurre in modo significativo l'uso della plastica.

Continua a pag 3

## ANGUILLARA SABAZIA/ Parla il sindaco Angelo Pizzigallo

**C**ari cittadini come Sindaco di Anguillara Sabazia oggi desidero esprimere la mia soddisfazione per l'avvio del progetto OneHealth, un'iniziativa davvero positiva e lungimirante. Fin dal primo momento, il nostro Comune ha accolto con entusiasmo questo progetto, partecipando con una giornata formativa dedicata. In questo incontro che si terrà ad Anguillara l'11 Aprile 2026, spiegheremo con chiarezza quanto sia urgente un cambio di passo nella lotta alle microplastiche e nella prevenzione sanitaria. È un impegno che ci chiama tutti in causa: un nuovo

approccio che, partendo dalle comunità, guarda al futuro della nostra salute e dell'ambiente. Vi invito a partecipare, a essere protagonisti del cambiamento. Insieme, possiamo fare la differenza. Ringrazio la Asl RM4 ed il Direttore per questa importante collaborazione.

A cura di Luca Grossi

A destra il sindaco Angelo Pizzigallo



## NUOVE DIPENDENZE/ Parla la direttrice della UOC SerD, la dottoressa Monica Sica

# ALCOLISMO, UN FENOMENO IN CRESCITA TRA I GIOVANI

di GIULIA AMATO

**L**il consumo di alcol tra adolescenti e giovani adulti si conferma oggi come un fenomeno in continua evoluzione, strettamente connesso ai cambiamenti negli stili di vita, nelle modalità di socializzazione e nell'utilizzo del tempo libero. Sempre più spesso, infatti, il primo approccio avviene in età precoce e con modalità rischiose, come il binge drinking o abbuffata, con possibili ricadute sulla salute e sulla sicurezza. A livello nazionale, i numeri restituiscono chiaramente la dimensione del problema: in Italia circa 1,26 milioni di giovani tra gli 11 e i 24 anni consumano alcol con modalità a rischio, di cui oltre 600 mila minorenni. A preoccupare non è solo la diffusione, ma anche l'abbassamento dell'età del primo consumo e l'aumento tra le

ragazze, indicatori di un cambiamento significativo nei comportamenti e nei modelli culturali. Nel territorio della ASL Roma 4, il quadro si allinea a quello nazionale. Nel corso del 2025, il 23,87% delle persone che si sono rivolte ai Servizi per le Dipendenze (SerD) lo ha fatto per problematiche legate all'alcol, con una distribuzione pari al 70% uomini e al 29% donne. Di questi, il 2,5% ha un'età compresa tra i 14 e i 25 anni. Una percentuale che, a una prima lettura, potrebbe sembrare contenuta, ma che in realtà non restituisce appieno la diffusione del fenomeno tra i più giovani. Questo perché, come ha sottolineato la direttrice della UOC SerD, la dottoressa Monica Sica, tra il primo contatto con l'alcol e la richiesta di

aiuto, possono trascorrere anche molti anni. Questo significa che il consumo problematico inizia spesso molto prima dell'accesso ai servizi sanitari, rendendo il fenomeno tra i giovani più diffuso di quanto emerga dai dati. "Tra il primo contatto con l'alcol, lo sviluppo di una dipendenza e la richiesta di aiuto – ha spiegato – possono trascorrere anche dieci anni, motivo per cui l'età media dei pazienti afferenti ai SerD è molto più alta rispetto a quella dei primi consumi. Proprio per questo, quando si parla di alcol e giovani, è importante considerare che si tratta di un fenomeno sommerso, dove l'avvio del consumo a rischio avviene spesso molto prima dell'ingresso nei servizi sanitari".

Le linee guida internazionali indicano chiaramente che i minori dovrebbero astenersi completamente dal consumo di alcol.

"Il sistema enzimatico epatico – ha aggiunto la dottoressa – matura intorno ai 18 anni e, prima di questa età, l'organismo non è in grado di metabolizzare correttamente l'alcol, esponendo i giovani al rischio di intossicazione acuta e coma etilico. A ciò si aggiunge un ulteriore elemento di vulnerabilità: tra gli 11 e i 24 anni il cervello è ancora in fase di sviluppo e il consumo di alcol, soprattutto in modalità binge drinking, può compromettere la memoria, i processi cognitivi e lo sviluppo emotivo e comportamentale. Non va inoltre sottovalutato che, secondo i dati dell'OMS, un quarto dei decessi tra i 20 e i 24 anni è attribuibile all'alcol, spesso in relazione a incidenti stradali, atti di autolesionismo e violenza interpersonale".

Per questo motivo la prevenzione riveste un ruolo fondamentale. I SerD della ASL Roma 4 sono da tempo

“

**Il primo approccio all'alcol avviene in età precoce e con modalità rischiose, come il binge drinking o abbuffata, con possibili ricadute sulla salute e sulla sicurezza.**

impegnati in modo attivo in iniziative di prevenzione, con particolare attenzione ai più giovani. Attraverso programmi mirati nelle scuole (Unplugged, Peer education, PCTO, Rete senza fili), attività di sensibilizzazione e l'utilizzo di strumenti innovativi, come i visori immersivi che simulano gli effetti dell'alcol, si punta a rafforzare la consapevolezza dei rischi e a promuovere comportamenti più responsabili.

La prevenzione, però, non può limitarsi ai servizi sanitari e al contesto scolastico. Anche la famiglia svolge un ruolo fondamentale.

"Il dialogo precoce, insieme all'esempio degli adulti – ha concluso Sica – rappresenta uno degli strumenti più efficaci per guidare i ragazzi verso scelte più sane. L'adolescenza è una età in cui la sperimentazione fa parte dell'apprendimento, è importante che i genitori mantengano un atteggiamento equilibrato evitando di demonizzare i comportamenti "esplorativi" dei figli, ma al contempo evitando di sottovalutarli o ancor peggio condividerli. Investire in informazione, educazione e prevenzione resta quindi essenziale per contrastare un fenomeno in crescita e tutelare la salute delle nuove generazioni".



## NUOVI SERVIZI/ Attivo da marzo

## NASCE IL PERCORSO DIAGNOSTICO TERAPEUTICO PER LA NEUROPATIA DIABETICA DOLOROSA

di GIULIA AMATO

È stato attivato il 1° marzo presso la ASL Roma 4 il primo percorso diagnostico terapeutico e assistenziale (PDTA) della Regione Lazio dedicato ai pazienti affetti da Neuropatia Diabetica Dolorosa (NDD), una delle complicanze più diffuse e spesso sottodiagnosticate del diabete. Nel Lazio si stimano circa 391.000 persone affette da diabete, di cui oltre 34.000 sviluppano una neuropatia diabetica dolorosa. Si tratta di una condizione cronica e frequentemente invalidante, caratterizzata da dolore persistente, disturbi del sonno, difficoltà nella deambulazione e una significativa riduzione dell'autonomia personale, con un impatto rilevante sulla qualità di vita. Il nuovo percorso nasce con l'obiettivo di garantire una presa in carico strutturata, tempestiva e multidisciplinare del paziente, favorendo l'integrazione tra diverse figure specialistiche e assicurando l'accesso alle più avanzate opzioni terapeutiche disponibili.

Il modello organizzativo prevede infatti il coinvolgimento coordinato di diabetologi, neurologi e specialisti in terapia del dolore, che accompagneranno il paziente in tutte le fasi del percorso: dalla diagnosi alla definizione del

trattamento, fino all'impiego di terapie innovative, come la stimolazione del midollo spinale.

“Con questo percorso, dettagliato in ogni fase - ha dichiarato il dott. Ezio Amorizzo, Responsabile del Centro di Terapia del Dolore dell'Ospedale San Paolo di Civitavecchia - vogliamo offrire ai pazienti un accesso più rapido alle cure, un iter clinico chiaro e una presa in carico strutturata che garantisca continuità e qualità assistenziale. L'obiettivo è ridurre non solo la sofferenza dei pazienti, ma anche l'incidenza di eventi avversi cardiovascolari maggiori, il

rischio di amputazione e la mortalità. Questo approccio integrato consente di migliorare la gestione clinica della patologia e di ridurre l'impatto sulla vita quotidiana, promuovendo al contempo un modello di assistenza sempre più centrato sulla persona.

“La neuropatia diabetica dolorosa è una complicanza che può compromettere profondamente la qualità di vita dei pazienti con diabete. Con questo percorso vogliamo favorire una diagnosi più precoce e garantire un accesso strutturato alle migliori opzioni terapeutiche disponibili”, afferma il

dott. Graziano Santantonio, Direttore della UOSD di Diabetologia della ASL Roma 4. Con l'attivazione di questo percorso, la ASL Roma 4 si pone come punto di riferimento regionale per la gestione della neuropatia diabetica dolorosa, rafforzando l'impegno verso un'assistenza sanitaria sempre più efficace, integrata e orientata ai bisogni del paziente.

“

**Il modello organizzativo prevede il coinvolgimento coordinato di diabetologi, neurologi e specialisti in terapia del dolore, che accompagneranno il paziente in tutte le fasi del percorso**



## SEGUE DALLA PRIMA

Si tratta di passi concreti, forse piccoli se considerati singolarmente, ma parte di un cambiamento più ampio che riguarda il modo in cui concepiamo la salute: non solo cura, ma responsabilità condivisa verso le persone e l'ambiente. Il prossimo appuntamento One Health rappresenta un'occasione per rafforzare questo percorso, per confrontarci, per fare rete e per continuare a costruire insieme una cultura della prevenzione che sia davvero patrimonio di tutti. Perché la salute si costruisce insieme. Ogni giorno.

## SEGUE DA PAGINA UNO

## "ONE HEALTH" AD ANGUILLARA SABAZIA

Sarà inoltre organizzata una camminata ecologica con il Gruppo di Cammino Aziendale e le associazioni del territorio sul lungolago, durante la quale sarà raccolta la plastica presente sul territorio, con l'obiettivo di sensibilizzare concretamente alla tutela dell'ambiente. Al parcheggio Papi saranno presenti un truck per screening oncologici per fascia di età, un camper vaccinale e un punto dedicato allo screening HCV. Per tutta la giornata, l'ambulatorio di Trevignano sarà attivo con prelievi ad accesso diretto, servizi infermieristici, elettrocardiogramma

con refertazione in telemedicina e consegna dei kit per il colon-retto. Alle ore 10.00 sono previsti i saluti istituzionali del Comune di Anguillara Sabazia e della ASL Roma 4, seguiti dagli interventi di esperti del settore sanitario e ambientale. “One Health non è solo un concetto - ha dichiarato il Direttore Generale della Asl Roma 4, Rosaria Marino - significa unire salute, ambiente e comunità in azioni concrete. Ad Anguillara Sabazia continueremo a promuovere prevenzione, stili di vita sani. Grazie al Comune e ai partner per il supporto a questa iniziativa”

## TRUFFA



## ATTENZIONE AGLI SMS TRUFFA

In queste ore stanno arrivando segnalazioni relative all'invio di messaggi che invitano a chiamare il CUP per comunicazioni importanti. Si tratta di un tentativo di truffa, il numero non è infatti un numero del Servizio Sanitario Regionale e al momento della chiamata vengono sottratte ingenti somme dal credito della sim.

Se ti arrivano messaggi di questo tipo non richiamare, non fornire dati personali e segnala.

Ricorda che le comunicazioni ufficiali da parte della Asl e della Regione arrivano solo tramite:

- Numero verde
- Numeri con prefissi regionali
- SMS che riportino riferimenti istituzionali precisi
- Condividi e fai girare.

L'INIZIATIVA/ Scuola e benessere, quarto anno consecutivo

# Tornano le “pause attive” negli istituti del territorio, coinvolti 1800 studenti



referente aziendale - consistono in brevi momenti di movimento, della durata variabile da 1 a 10 minuti, durante i quali studenti e docenti svolgono semplici esercizi motori direttamente in classe. Si tratta di attività facilmente adattabili alle capacità fisiche di tutti, senza necessità di attrezzature specifiche, e integrabili in diversi momenti della giornata scolastica: all'inizio delle lezioni, tra un'attività e l'altra, durante l'intervallo o come appuntamento fisso settimanale". L'iniziativa si configura non solo come un'occasione ludica, ma come una vera e propria strategia educativa e di prevenzione: le pause di movimento favoriscono infatti l'attenzione, migliorano la capacità di apprendimento e aiutano bambini e ragazzi a riconoscere e gestire la stanchezza mentale. Alternare attività cognitive e motorie risponde a un'esigenza fisiologica e contribuisce a rendere più efficace il tempo trascorso in aula.

Agli studenti viene inoltre consigliato di ripetere a casa gli esercizi appresi, con l'obiettivo di contribuire al raggiungimento dei 60 minuti giornalieri di attività fisica moderata o intensa raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

“La buona pratica - ha concluso la dottoressa Tavani - rappresenta un modello educativo inclusivo e sostenibile, adatto a tutti gli ordini scolastici, dalla scuola

dell'infanzia alla secondaria, e facilmente integrabile nella routine didattica. Gli insegnanti possono personalizzare e combinare gli esercizi in base alle esigenze della classe, rendendo l'esperienza flessibile e partecipativa”.

L'introduzione di questa pratica conferma l'impegno della ASL Roma 4 nella promozione di una scuola sempre più attenta al benessere globale degli studenti, attraverso un approccio che coinvolge attivamente personale scolastico, operatori sanitari, famiglie e alunni in un percorso condiviso di salute e prevenzione.

“

**Fondamentale il ruolo degli insegnanti, che sono stati appositamente formati dagli operatori del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica (SISP) e dotati degli strumenti necessari per integrare efficacemente l'attività nella didattica quotidiana.**



**P**rosegue per il quarto anno consecutivo, negli Istituti Comprensivi della ASL Roma 4 che ne hanno fatto richiesta, la buona pratica delle “Pause Attive in classe e per il personale scolastico”, un'iniziativa volta a promuovere il movimento e il benessere psicofisico all'interno della routine scolastica.

Sono circa 1800 gli studenti coinvolti, appartenenti a 6 Istituti Comprensivi del territorio (3 nel Distretto 1, 1 nel Distretto 2 e 1 nel Distretto 4). Fondamentale il ruolo degli insegnanti, che sono stati appositamente formati dagli operatori del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica (SISP) e dotati degli strumenti necessari per integrare efficacemente l'attività nella didattica quotidiana.

“Le “Pause Attive” - ha spiegato la dottoressa Serena Tavani,

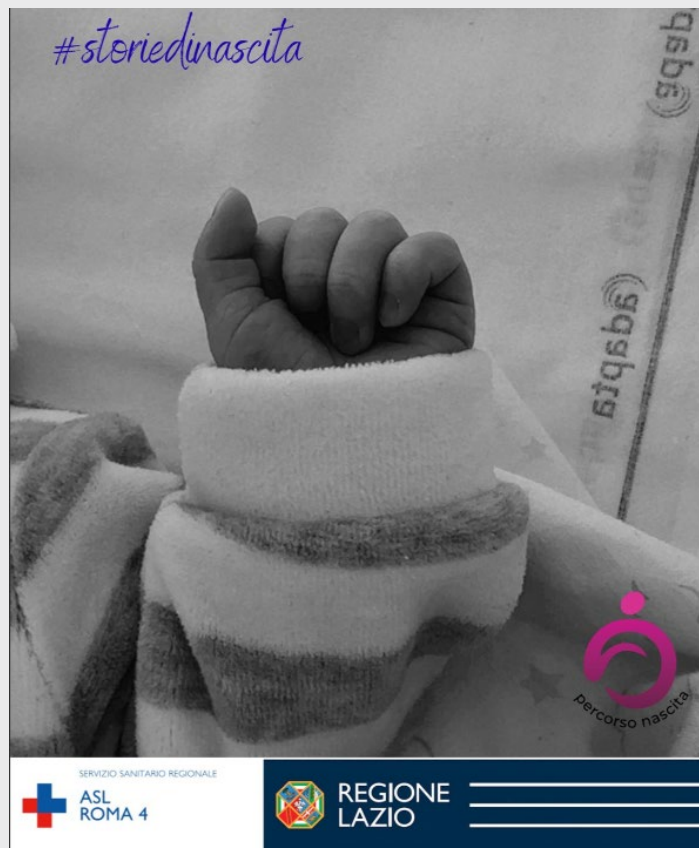
## STORIE DI NASCITA/

## Il racconto di Michela

A cura di **MARIKA CAMPETI**

**A** dicembre sono stata ricoverata abbastanza d'urgenza: il parto era già avviato da quasi un mese, ma la mia bambina non sembrava avere fretta di nascere. Il 20 dicembre il dottor Buonomo ha deciso di procedere con l'induzione, ma in realtà non è servita: dopo due scollamenti sono iniziate subito contrazioni fortissime. Alle 19:40 ho rotto le acque e da lì è iniziato un travaglio intenso ma bellissimo. Al mio fianco c'era l'ostetrica Valeria, che è stata la mia ancora dall'inizio alla fine e mi ha accompagnata con una forza e una dolcezza incredibili.

Alle 00:28 del 21 dicembre è nata Ginevra, 3,980 kg per 53 cm. Un momento che non dimenticherò mai. Ricorderò sempre il volto di Valeria quando è uscita la bambina: si è messa a piangere dalla gioia. Dopo la nascita purtroppo ho avuto delle complicazioni perché la placenta non era uscita completamente. Ho avuto una forte emorragia e sono stata portata in sala operatoria. In quel momento i medici sono stati straordinari: il dottor Papadia, insieme a tutta l'équipe, è intervenuto con grande tempestività. Posso dirlo con il cuore: all'ospedale di Civitavecchia mi hanno salvato la vita. Anche nel post parto Valeria mi è stata accanto, aiutandomi con l'allattamento. Con lei è nato un rapporto bellissimo che continua ancora oggi. È stata un'esperienza intensa, difficile e meravigliosa allo stesso tempo. Un ricordo che porterò sempre nel cuore.



## ALLATTARE AL SENO/

## Un gesto naturale che fa bene al bambino, alla mamma e al pianeta

A cura di **MARIKA CAMPETI**

**N**el prendersi cura di un neonato, ogni gesto quotidiano può avere un valore che va oltre la sfera individuale.

L'allattamento al seno ne è un esempio concreto: è una pratica che favorisce la salute del bambino e della mamma, rafforza il legame affettivo e, allo stesso tempo, rappresenta una scelta sostenibile per l'ambiente. In un'ottica One Health, che riconosce la stretta connessione tra salute umana, ambiente e comunità, l'allattamento al seno diventa un gesto semplice ma potente, capace di generare benefici che si estendono ben oltre la famiglia.

Il latte materno è un alimento completo, prodotto naturalmente dal corpo della mamma e perfettamente adattato alle esigenze del bambino. Contiene anticorpi, nutrienti e sostanze protettive che sostengono la crescita e rafforzano il sistema immunitario, contribuendo a ridurre il rischio di infezioni e malattie. Per la mamma, l'allattamento favorisce il recupero dopo il parto e contribuisce al benessere fisico ed emotivo, creando un momento di vicinanza, sicurezza e relazione con il proprio bambino.

Oltre ai benefici per la salute, l'allattamento al seno è anche una scelta ecosostenibile. Il latte materno non richiede

produzione industriale, trasporto, imballaggi o smaltimento di rifiuti. Non consuma energia per la preparazione, non utilizza plastica o materiali monouso e non genera emissioni legate alla filiera produttiva. Ogni poppata è quindi un gesto a basso impatto ambientale, che contribuisce a ridurre lo spreco di risorse e a proteggere il nostro ecosistema.

In un periodo storico in cui la sostenibilità ambientale è una responsabilità condivisa, anche le scelte legate alla cura dei più piccoli possono fare la differenza. L'allattamento al seno rappresenta una forma concreta di prevenzione, che unisce salute, benessere e rispetto per l'ambiente.

Promuovere l'allattamento al seno significa promuovere una cultura della salute che guarda al futuro. In una prospettiva One Health, la tutela della salute delle persone è strettamente legata alla tutela dell'ambiente e degli stili di vita sostenibili. Sostenere le mamme nel percorso dell'allattamento, offrire informazioni corrette e accompagnarle con servizi dedicati significa investire nella salute delle nuove generazioni e nella qualità della vita delle comunità.

L'allattamento al seno è, quindi, molto più di un gesto di nutrimento: è un atto di cura, di relazione e di responsabilità verso il mondo che lasciamo ai nostri figli.

## Pannolini lavabili: una scelta sostenibile per il bambino, la famiglia e l'ambiente

**P**rendersi cura di un bambino significa anche fare scelte consapevoli che rispettino la salute e l'ambiente in cui viviamo. I pannolini lavabili rappresentano un'alternativa sempre più diffusa ai pannolini usa e getta, capace di unire benessere, sostenibilità e risparmio economico. Un bambino utilizza migliaia di pannolini nei primi anni di vita, generando una quantità significativa di rifiuti difficili da smaltire. I pannolini lavabili, invece, possono essere riutilizzati più volte, riducendo

drasticamente la produzione di rifiuti e il consumo di risorse. Questa scelta aiuta a contenere l'impatto ambientale e a tutelare il territorio, contribuendo a una gestione più responsabile dei materiali e dell'energia. Oltre ai benefici ambientali, i pannolini lavabili rappresentano un investimento conveniente nel tempo. Dopo l'acquisto iniziale, possono essere utilizzati per mesi o anni, e spesso anche per più di un bambino. Questo consente alle famiglie di ridurre la spesa complessiva rispetto ai pannolini usa e getta, senza rinunciare alla qualità e alla sicurezza. Invitiamo le future mamme a provarli per avere la possibilità di scegliere consapevolmente.

M. C.

## PASSEGGIATA SPECIALE/ Camminare insieme per la salute e per l'ambiente

# Il Gruppo di Cammino del Distretto 3 protagonista a "One Health"

A cura di **MARIKA CAMPETI**

In occasione dell'evento "One Health", che si terrà l'11 aprile ad Anguillara Sabazia, anche il Gruppo di Cammino del Distretto 3 parteciperà alla giornata con un'iniziativa speciale: una passeggiata attiva con raccolta della plastica, un gesto concreto che unisce movimento, rispetto per l'ambiente e senso di comunità. Il gruppo del Distretto 3 è il più "giovane" tra i gruppi di cammino della ASL Roma 4, essendo l'ultimo nato in ordine di tempo, ma ha già dimostrato una grande energia e una forte partecipazione. Si tratta di un gruppo vitale, allegro e accogliente, dove le persone si incontrano non solo per fare attività fisica, ma anche per condividere momenti di socialità, sostenersi a vicenda e sentirsi parte di una comunità.

A raccontarlo è anche Stefano, del nostro Gruppo di Cammino di Bracciano, che ha voluto condividere con noi i benefici del percorso iniziato lo scorso ottobre. In questi mesi ha sperimentato miglioramenti nel movimento, nell'equilibrio e nel benessere generale, ma soprattutto ha trovato nel gruppo un ambiente accogliente, fatto di socialità, motivazione e sostegno reciproco. Stefano ha apprezzato la professionalità dell'istruttore e la presenza costante del personale, elementi che rendono ogni incontro un momento importante per la salute e per la comunità. Ha voluto anche lasciare un suggerimento prezioso: camminare un po' di più e con maggiore continuità, evitando, quando possibile, le pause dovute al maltempo o ai giorni festivi. Perché, come ci ricorda lui stesso, camminare insieme non è solo attività fisica, ma è anche un modo per restare uniti, motivati e prendersi cura di sé ogni giorno. In poche parole: non fermarsi mai! Gli appuntamenti sono ormai un punto fermo della settimana: il gruppo si riunisce ogni martedì e giovedì, dalle ore 14.10 alle 16.30, presso il Parco Giovanni Paolo II a Bracciano Nuova, trasformando il movimento in un'occasione

di benessere e relazione. Una passeggiata che fa bene a tutti - Durante l'evento One Health, i partecipanti prenderanno parte a una camminata sul territorio accompagnata da un'attività di raccolta della plastica. Non si tratta solo di un gesto pratico, ma di un'azione dal forte valore educativo e simbolico: prendersi cura del proprio corpo e, nello stesso tempo, prendersi cura dell'ambiente in cui viviamo. L'iniziativa sarà realizzata con il supporto del Comune di Anguillara e della Cosp Tecno Service, che curerà l'organizzazione della passeggiata ecologica. Presso l'area individuata verranno consegnati ai partecipanti sacchi e pinze per la raccolta dei rifiuti.

Al termine della passeggiata, i rifiuti raccolti verranno pesati, come segno concreto dell'impegno collettivo, e seguirà un momento di chiusura con la restituzione finale dell'esperienza. La partecipazione

del Gruppo di Cammino del Distretto 3 all'evento dell'11 aprile rappresenta un esempio concreto di cittadinanza attiva e di promozione della salute. Un gruppo giovane, dinamico e motivato, che attraverso il movimento e la collaborazione dimostra come piccoli gesti quotidiani possano generare un grande impatto positivo. Perché camminare insieme non significa

“

**Durante l'evento "One Health" i partecipanti prenderanno parte a una camminata sul territorio accompagnata da un'attività di raccolta della plastica.**

solo fare attività fisica: significa costruire relazioni, prendersi cura del territorio e contribuire, passo dopo passo, al benessere di tutti.



## I consigli pratici del maestro Simone

### Mobilizzare le articolazioni, un gesto semplice per muoversi meglio

**P**erché è importante iniziare l'attività fisica mobilizzando le articolazioni? Dedicare 5-10 minuti alla mobilizzazione articolare permette di preparare il corpo al movimento, rendendo i gesti più fluidi e naturali. Mobilizzare le articolazioni significa eseguire movimenti semplici e controllati di spalle, anche, ginocchia e caviglie, favorendo la circolazione e migliorando la mobilità. Questa fase è fondamentale perché aiuta a ridurre la rigidità dei tessuti e a rendere muscoli e articolazioni più pronti all'attività fisica. Quando le articolazioni vengono attivate gradualmente, il corpo lavora meglio, si muove con maggiore sicurezza e si riduce il rischio di fastidi o piccoli infortuni. Bastano pochi minuti, ma fatti con costanza, per fare la differenza nel benessere quotidiano e nella qualità del movimento.

LA RUBRICA

# Il ruolo del Medico di Medicina Generale nella prevenzione primaria

di RICCARDO DIONISI

Il medico di medicina generale (MMG) non è solo il primo riferimento per la salute dei cittadini, ma rappresenta anche una figura chiave nella prevenzione primaria. È proprio nello studio del medico di famiglia che si gioca una partita decisiva: quella sugli stili di vita e sui fattori di rischio che possono evitare, o ritardare, l'insorgenza di molte malattie.

Ne abbiamo parlato con il dottor Nizza, che sottolinea come la capillarità sul territorio e il rapporto di fiducia costruito nel tempo rendano il MMG un ponte fondamentale tra prevenzione individuale e comunitaria. «La conoscenza diretta del paziente, della sua storia e del contesto in cui vive — spiega — consente di intervenire in modo mirato: dall'alimentazione all'attività fisica, dalle vaccinazioni alla lotta contro fumo e abuso di alcol».

Un lavoro che passa spesso attraverso il dialogo quotidiano. Anche durante una visita per un disturbo acuto, infatti, può emergere l'occasione per correggere comportamenti che il paziente tende a considerare irrilevanti. «Spesso — osserva — si tratta di abitudini radicate o di cui non si percepisce il rischio, e che quindi non vengono nemmeno riferite allo specialista, con possibili ripercussioni sulla diagnosi».

Emblematico il caso di un paziente affetto da aritmie improvvise, rimaste a lungo senza spiegazione nonostante gli

accertamenti cardiologici. «Parlando con lui — racconta — ho notato che assumeva frequentemente olio essenziale alla menta, senza averlo mai segnalato. Una volta sospeso, le aritmie sono scomparse». Un episodio che dimostra quanto il rapporto continuativo permetta al medico di cogliere dettagli altrimenti trascurati.

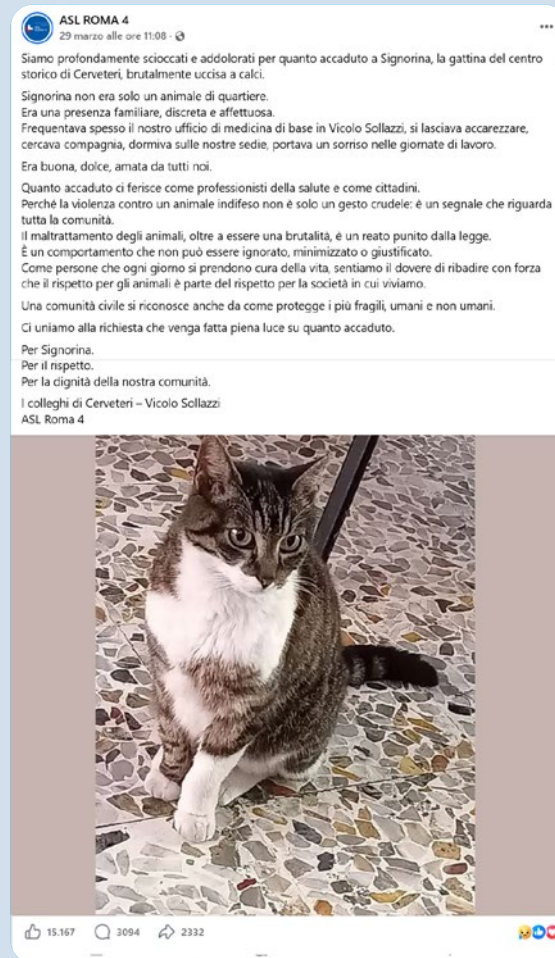
La prima visita, soprattutto con un nuovo paziente, diventa così un momento di ascolto profondo. Non solo sintomi, ma storie personali, abitudini, timori: «Spesso — aggiunge — i pazienti cercano qualcosa che va oltre la prestazione sanitaria: ascolto, orientamento, fiducia».

È proprio in questa dimensione che si definisce il ruolo del medico di famiglia: non solo curare, ma informare, educare e accompagnare. Anche perché, accanto alla prevenzione primaria, esiste quella cosiddetta "quaternaria", che punta a evitare esami e trattamenti non necessari. «Il principio del primum non nocere resta centrale — ricorda — e nella medicina generale significa anche saper dire no quando serve».

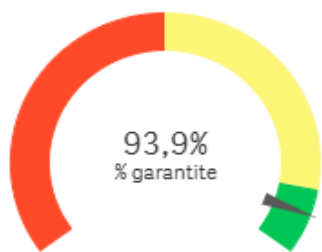
In un contesto in cui persistono false convinzioni — dai farmaci "miracolosi" agli antibiotici usati in modo improprio — il messaggio resta chiaro: la vera prevenzione parte da uno stile di vita sano, equilibrato e attivo. Solo così, quando davvero necessarie, le terapie possono essere efficaci.

Il Post di marzo 2026

Il post più visto e cliccato nel mese di marzo ha avuto 527.419 visualizzazioni, e 20.273 interazioni  
<https://www.facebook.com/share/p/1CUrr9TsWR/>



## Prestazioni erogate entro i termini dalla ASL ROMA 4



Indice TDA	
<span style="color: red;">■</span>	0 - 49%
<span style="color: yellow;">■</span>	50 - 89%
<span style="color: green;">■</span>	90 - 100%

Richieste in garanzia  
2.308 su 2.457

### SEGUI I NOSTRI SOCIAL





REGIONE LAZIO

# ONE HEALTH

## 11 APRILE

PIAZZA DEL MOLO  
ANGUILLARA SABAZIA

 10.00 - 16.00

Prendendoci cura del mondo,  
proteggiamo la nostra salute.

Con la partecipazione di

