

IVG

Prevenire è meglio che curare: lo abbiamo imparato nel 2020 e dobbiamo augurarcelo nel 2021

di **Redazione**

02 Gennaio 2021 - 8:30



La **fine dell'anno** porta sempre a fare dei bilanci e in un anno pandemico questi non possono che coinvolgere anche un grosso pensiero alla salute.

Si, perché di salute parliamo solo quando incombono macigni così pesanti, senza accorgerci che anche questi, possono essere affrontati al meglio e soprattutto gestiti, attraverso una sola e semplicissima prassi: la prevenzione!

Nel caso del **coronavirus** sono stati ripetuti allo sfinimento i tre comportamenti preventivi da mettere in atto: igienizzazione, distanziamento e uso delle mascherine.

Ma ci siamo mai fermati a considerare come si possono prevenire altri tipi di virus con i quali veniamo a contatto e le loro conseguenze? Abbiamo mai pensato a quante altre patologie, che arrivano all'improvviso e in modo più o meno debilitante come il coronavirus, ci affliggono tutti i giorni da sempre, non solo nel 2020?



Non di rado **nei nostri ambulatori Fisios**, durante la semplice visita di idoneità sportiva, vengono portate all'attenzione dei pazienti, alcune **problematiche** di tipo **cardiocircolatorio**. Indirettamente è così che si fa prevenzione.

In modo diretto, invece, affidandosi a specialisti nel settore, quali ad esempio il cardiologo, per un rapido check-up cardiologico, soprattutto se in famiglia in molti hanno sofferto di problematiche simili e soprattutto se il nostro stile di vita (alimentazione, lavoro, ecc.) ci porta a porre in forte stress il nostro organismo.

Altro **aspetto molto sottovalutato sono i controlli di routine come la visita ginecologica o l'ecografia mammaria**. Quante donne, ancora oggi, non fanno controlli annuali, per timore della visita di per se. Senza considerare, invece, che non fare un controllo periodico, aumenta di molto la probabilità di non poter prevenire problematiche importanti. Per non parlare dei **controlli ai nei da parte dei dermatologi**, sono pochissimi coloro i quali li hanno fatti almeno una volta nella vita, figuriamoci con una certa regolarità, nei casi in cui serve.

Ci badiamo di mascherine super tecnologiche e stiamo lontani chilometri dagli altri in questo periodo, perché giusto ma soprattutto perché spaventati, e non facciamo un pap

test da anni e anni? Non vi sembra un po' un controsenso?

Provate a chiedere ai nostri fisioterapisti e osteopati quanti **pazienti** sono **arrivati** alla loro attenzione **quando il "danno era fatto"**. Tutti esordiscono con la stessa frase: **"Pensavo che il dolore sarebbe passato** da solo prima o poi". E così arrivano in studio con davanti la prospettiva di diverse sedute quando avrebbero potuto risparmiare, in termini non solo economici, facendosi vedere all'insorgenza dei sintomi o quando avevano iniziato a notare che qualcosa non andava.



Se la salute fisica è quella che sottovalutiamo, fin quando non affrontiamo dolori o disturbi evidenti, **quella psicologica è ancor più sottostimata**, con inevitabili conseguenze sotto vari punti di vista. Spesso l'insorgenza di disturbi fisici è originata proprio da malessere psicologico e dalle conseguenze di questo dal punto di vista sociale e lavorativo. Ansia, depressione hanno varie sfumature, a volte confondibili e spesso prese sottogamba, e anche in questo caso, un singolo colloquio con psicologi o psicoterapeuti, può permetterci di capire se sia il caso di approfondire le sensazioni provate o se bastino piccole strategie da mettere in pratica per migliorare la situazione. Prima di andare in frantumi si può prevenire sistemando le crepe e concedendosi serenità e benessere molto prima e molto più a lungo. Evitando mesi o anni di malessere e sofferenza, a volte sottili

ma comunque logoranti.

La nostra ortottista o la nostra logopedista riferiscono spesso di quante cose non vengono considerate come importanti da valutare nella vita quotidiana. Eppure nel momento in cui vista e voce ci fanno degli scherzetti, ci accorgiamo di cosa facevamo ogni giorno e che sapevamo sarebbe stato meglio far “controllare”.

E come non parlare di tutti quei piccoli e grandi **fastidi legati all'alimentazione**, che con un buon consulto nutrizionale, possono essere eliminati o nettamente migliorati. Perché **nutrizionista** non è sempre sinonimo di dimagrimento. Parlare con un esperto di alimentazione, non è solo utile quando si vuole dimagrire (anche se importantissimo per prevenire ciò che sovrappeso e obesità comportano).

Insomma “Che sia nei nostri ambulatori **Fisios**, a **Vado Ligure** e a **Celle Ligure**, o in qualsiasi altra struttura sanitaria, o nel singolo studio del professionista (sanitario ovviamente, no a guru e santoni!), vi prego, **prendete il telefono e regalatevi per l'anno nuovo la prenotazione della visita che rimandate da troppo tempo**” dice la Dott.ssa Rosanna Cavallaro di Fisios, psicologa e Direttore Generale di Fisios, “la vostra salute è la cosa più importante che possediate, e prendervene cura deve essere il vostro buon proposito per il 2021”.

Se leggendo questo breve articolo vi siete ricordati di quel dubbio che avevate, di quel percorso che volevate intraprendere, non esitate e chiamate immediatamente perché **prevenire è meglio che curare**, e mai come ora è così importante!

Fisios ha sede a Vado Ligure (Via Sabazia · 30) e a Celle Ligure (L.go Giovanni Giolitti). **Per rimanere aggiornati** e conoscere tutte i servizi di Fisios potete consultare il sito web (cliccando [QUI](#)) e la pagina Facebook (cliccando [QUI](#)).