

DECALOGO DEL CONSUMATORE – IL CONSUMATORE SOSTENIBILE

BENESSERE PSICO-FISICO E PREVENZIONE CON NUOVI STILI DI VITA

Si deve sapere che il 25 settembre 2015 le Nazioni Unite (ONU) hanno approvato l'*Agenda Globale per lo Sviluppo Sostenibile* articolata in 17 obiettivi e 169 traguardi specifici da raggiungere entro il 2030 in ogni angolo della Terra. Questo decalogo si ispira all'Agenda ONU e fa tesoro dell'esperienza pluridecennale maturata dall'Associazione ACU.



- 1.** Secondo l'ONU "per raggiungere lo sviluppo sostenibile è fondamentale garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età". Pertanto ognuno di noi deve dedicarsi alla cura del proprio corpo, assicurarsi della salubrità degli ambienti di vita e di lavoro, avere uno stile di vita sobrio e consumi consapevoli.
- 2.** Al Servizio Sanitario Nazionale (SSN) fanno capo le funzioni della salute pubblica dei cittadini, incardinata nei principi previsti dalla Costituzione. Qualora intervengano dei soggetti privati nell'esercizio proprio del SSN, questi devono espletare il servizio al cittadino secondo standard di qualità e prezzi definiti con la Pubblica Amministrazione competente
- 3.** Ciascun cittadino ha come primo interlocutore il Medico di Famiglia (Medico di Medicina Generale), che sul territorio è chiamato a svolgere diverse funzioni e tutte attinenti alla tutela della salute individuale e collettiva. Sia noi, sia il Medico di Famiglia siamo tenuti ad avere un ruolo collaborativo e pro-attivo nella promozione della salute.
- 4.** ACU sostiene che gli operatori sanitari ed in particolare i Medici di Famiglia dovrebbero essere premiati dal SSN per loro attività orientata alla prevenzione individuale e collettiva e non, come avviene oggi, sulla base di crescenti interventi terapeutici, ovvero il nostro orizzonte deve mirare a "pagare la salute e non la malattia".

- 5.** Seguire uno stile di vita dove la salute ha la centralità in ogni comportamento, significa essere tutti maggiormente consapevoli dei vantaggi che possiamo ottenere anche nel breve periodo.
- 6.** Camminare almeno 30 minuti al giorno, andare in bicicletta su percorsi sicuri, svolgere comunque attività fisica con continuità, seguire una alimentazione equilibrata priva di eccessi o carenze, evitare di fumare, limitare il consumo di bevande alcoliche, incrementare gli impegni sociali e culturali a scapito del tempo dedicato alla visione della TV o dei giochi elettronici, potenziali cause di certe forme di ludopatia, sono tutti elementi che allungano la durata della vita e la sua qualità!
- 7.** Spesso si affronta una propria e specifica condizione di malessere o dolore utilizzando farmaci equivalenti "da banco", ritenendoli non avere "effetti collaterali". Tutti i farmaci sono autorizzati dalla Pubblica Amministrazione competente, ma questo non significa che possono essere consumati senza un buon motivo. Pertanto prima dell'acquisto di un farmaco senza ricetta medica è richiesta una accurata consapevolezza della propria decisione, consultando il farmacista, leggendo l'etichetta e il foglietto illustrativo.
- 8.** Ogni effetto indesiderato dovuto al consumo di un farmaco e all'utilizzo di un cosmetico va segnalato con la massima urgenza al proprio Medico, che nell'ambito della farmacovigilanza potrà intervenire con gli strumenti più appropriati. Ovviamente per i casi gravi ed acuti si deve ricorrere al Pronto Soccorso Ospedaliero.
- 9.** Bisogna prestare sempre la massima attenzione a non utilizzare dosi sbagliate o peggio farmaci scaduti. I farmaci scaduti devono essere depositati negli appositi contenitori e in loro assenza si consiglia di chiedere il da farsi alla farmacia.
- 10.** L'acquisto di farmaci on-line è sconsigliabile, a meno che non si abbia la massima certezza sull'onestà del venditore, la correttezza della comunicazione e dell'eventuale pubblicità, la chiara tracciabilità dell'acquisto e del pagamento. In caso si riscontri qualcosa di anomalo, si consiglia di rivolgersi prima possibile alla Polizia Postale che è un servizio specializzato della Polizia di Stato.

**Iniziativa realizzata nell'ambito del
Progetto Informazione, educazione di aiuto e solidarietà - ConsumAttore sostenibile
In partecipazione con Lega Consumatori (capofila) e Coniacut
Programma Regionale di tutela dei consumatori per il triennio 2016-2018
(DGR 5887 del 28.11.2016 e DDS 13085 del 12.12.2016)
Regione Lombardia - Direzione Generale Sviluppo Economico**