

## **Diminuire i costi dell'assicurazione malattia migliorando la salute**

Bisogna avere una visione allargata e lungimirante della salute pubblica che oggi non c'è. Minori costi delle casse malati e salute della popolazione possono andare a braccetto, insegnando alla popolazione a prendersi cura della propria salute, tramite campagne informative su: una buona e corretta alimentazione, dormire un numero di ore sufficienti, fare attività fisica all'aria aperta, limitare il consumo di alcool e fumo, evitare le droghe e l'abuso di medicinali, moderare l'utilizzo di cellulari e computer, apprendere metodi di riduzione dello stress... Troppo spesso la noncuranza del proprio stile di vita genera, oltre a gravi malesseri fisici e psicologici, dei costi di malattia importanti.

D'ora innanzi bisognerà necessariamente incentivare la medicina del lavoro e dell'ambiente, creare spazi pubblici di socialità a disposizione delle associazioni e della comunità. Migliorando la salute e la qualità di vita della popolazione possiamo abbattere i costi della malattia.

Bisognerà intervenire sulla filiera alimentare esigendo meno zuccheri negli alimenti, l'eliminazione di conservanti, coloranti e additivi tossici; vietare tassativamente l'uso di diserbanti e pesticidi nocivi in agricoltura, così come la dispersione di agenti tossici nell'aria e nelle acque.

L'incuria e l'incapacità politica di intervenire a regolamentare il settore agro-alimentare e industriale a favore della salute, oltre a essere una grave mancanza nei confronti della popolazione, aumenta notevolmente i costi dovuti da malattie spesso croniche e degenerative derivanti da intossicazioni alimentari, da metalli pesanti, ecc.

Sarà necessario sostenere maggiormente le piccole e medie aziende biologiche e promuoverne la nascita e la diffusione, incentivare gli orti biologici collettivi mettendo a disposizione dei cittadini i terreni in disuso.

La medicina naturale, meno costosa e priva di effetti collaterali va proposta come prima opzione di cura, come si fa da sempre nel Canton Appenzello con ottimi risultati e costi per la salute di gran lunga inferiori alla media svizzera.

HelvEthica Ticino propone una cassa malati di base unica con costi effettivi per il cittadino che non superino il 10% del reddito imponibile: un sistema equo che risolverebbe il problema economico cronico di moltissime famiglie.

Werner Nussbaumer