

C'è lo stile di vita alla base della prevenzione

Francesco Capria / Assidim

Un'indagine Assidim su lifestyle e wellness

La sfida per realizzare l'equilibrio tra salute e sostenibilità, tanto per il Servizio sanitario nazionale quanto per gli attori che operano all'interno del "secondo pilastro" di welfare, è sulla prevenzione.

A tal proposito, si è conclusa la II edizione dell'indagine "Lifestyle & Wellness" a cura di Assidim e realizzata in collaborazione con la professoressa Daniela Lucini - ordinario dell'Università degli Studi di Milano e dirigente medico dell'Istituto Auxologico Italiano - che ha coinvolto un'ampia popolazione di soggetti, con l'obiettivo di conoscere e valutare gli stili di vita dei lavoratori. Adottare un corretto stile di vita è fortemente auspicabile non solo per il singolo individuo ma anche per il sistema sanitario nel complesso e i fondi sanitari integrativi, con benefici in termini di prevenzione delle patologie croniche, di riduzione degli accessi ospedalieri evitabili e della cosiddetta «inappropriatezza» delle prestazioni sanitarie.

Si tratta della seconda edizione dell'indagine: la prima si è svolta nel 2021, durante la pandemia, mentre quest'ultima, avviata a fine 2023, si è conclusa a

maggio 2024.

Su circa 4.000 questionari pubblicati all'interno del nostro sito web, 2.766 persone hanno completato la compilazione, offrendo uno spaccato prezioso della nostra comunità e permettendoci di raccogliere informazioni su abitudini alimentari, all'esercizio fisico, su fumo, consumo di alcool e presenza di malattie croniche, nonché sulla auto-percezione dello stress, della salute e della qualità del sonno.

La metodologia è la stessa della prima indagine: le risposte anonime al questionario sono state trattate in forma aggregata per costruire un indice innovativo, il Lifestyle Index - con valori da 1 a 100 - e rese immediatamente disponibili per i partecipanti i quali, al termine della compilazione, hanno ricevuto un report sintetico sul loro stile di vita.

La composizione della popolazione

La distribuzione della popolazione è sbilanciata sugli uomini (59,9%), che prevalgono sulle donne (40%), e la maggior parte della stessa appartiene alle fasce d'età comprese tra i 46 e i 55 anni (27,3%) e i 56 e i 65 anni (25,7%), con una forte partecipazione di persone in età lavorativa.

Spicca la presenza tra i partecipanti dei lavoratori in quiescenza (ben il 24%),

La willingness to pay delle persone per la prevenzione si concentra, più che su visite ed esami diagnostici, sull'aiuto concreto di specialisti per migliorare il proprio stile di vita

che riflette la significativa e crescente rappresentanza degli stessi all'interno della popolazione dei beneficiari delle prestazioni Assidim.

Ambiti lavorativi e professioni

L'indagine ha messo in luce la varietà delle categorie dei lavoratori. Quadri, impiegati e dirigenti sono le più frequenti, rispettivamente con il 28,3% (quadri), 24,6% (impiegati) e 20,2% (dirigenti), mentre operai e liberi professionisti rappresentano una parte più residuale dell'universo dei rispondenti. La maggioranza (65,1%) svolge la propria attività in ufficio, mentre il 16,3% opera interamente in smart working. Un'altra porzione significativa lavora fuori ufficio (6,1%), mentre piccole percentuali sono impiegate in fabbrica o magazzino.

Cosa abbiamo osservato

In attesa della pubblicazione del report integrale, possiamo anticipare qualche evidenza emersa nella seconda indagine Assidim.

Lo stile di vita è molto diverso a seconda dell'età e peggiora al crescere della stessa.

Questo risultato conferma e consolida un'indicazione, per certi versi controintuitiva, emersa sin dalla prima indagi-

ne: la rivincita dei "boomers" sui più giovani che, però, dovrebbe suonare come un campanello d'allarme per la salute del domani.

Una seconda evidenza che emerge nell'indagine è che le persone con livelli di attività fisica elevati sono anche le meno stressate e con una migliore qualità percepita del sonno, della performance lavorativa e della propria salute. Nella seconda indagine abbiamo, inoltre, inserito una domanda sulla presenza o meno di patologie croniche che, nella prima, non erano state oggetto di interrogazione.

Ebbene, anche in questo caso, le risposte al questionario sono diverse da quello che si potrebbe intuire: la presenza di patologie cronico-degenerative non impatta significativamente né sullo stile di vita, né sulla percezione dello stress e, nientemeno, la concomitante presenza di dolore muscolare è associata a un ridotto "indice di stile di vita" e a un ridotto "indice di stress". Dal questionario emerge infine come la willingness to pay delle persone per la prevenzione si concentra, più che su visite ed esami diagnostici, sull'aiuto concreto di specialisti per migliorare il proprio stile di vita.

Un'evidenza incoraggiante poiché dimostra come le persone siano consa-

pevoli del fatto che la prevenzione non avvenga solo con la diagnosi precoce ma che cominci molto prima con l'adozione di comportamenti e abitudini salutari.

Tali informazioni possono essere altresì importanti per personalizzare l'offerta dei fondi sanitari integrativi e renderla sempre più mirata, efficace e sostenibile.

L'importanza delle survey per il benessere personale e lavorativo

I questionari sono uno strumento semplice ed efficace per costruire programmi di benessere "su misura" per le persone le quali, a loro volta, avendo consapevolezza del proprio stile di vita, potranno avviare un percorso mirato di monitoraggio della propria salute.

Questi strumenti forniscono informazioni preziose non solo ai singoli, ma anche alle aziende, aiutandole a comprendere le esigenze dei dipendenti.

Assidim, con le proprie peculiarità di cassa interaziendale e la forza dei propri numeri, svolgere un ruolo di "aggregatore di sistema" e supportare le aziende nella realizzazione di tali programmi, soprattutto le piccole e medie imprese che, rispetto alle grandi, possono incontrare qualche ostacolo in più a causa dei costi elevati.

CHI È ASSIDIM

Fondata nel 1981, Assidim è un'associazione riconosciuta con fini esclusivamente assistenziali e non lucrativi, iscritta dal 2010 all'Anagrafe sanitaria dei fondi sanitari presso il Ministero della Salute.

Garantisce prestazioni economiche e servizi in caso di malattia, decesso, invalidità da infortunio/malattia, non autosufficienza e malattie gravi a categorie omogenee di dipendenti e collaboratori aziendali.

Assidim conta ad oggi circa 2.200 aziende associate e 370.000 persone beneficiarie delle prestazioni, raccogliendo 120 milioni di euro di contributi associativi.

FRANCESCO CAPRIA - RESPONSABILE CENTRO STUDI

Di formazione umanistica e con un PhD in Sociologia, lavora in ASSIDIM dal 2017, dopo aver conseguito un master in Management Sanitario presso la SDA Bocconi.

Con esperienza nella raccolta e analisi dati, il suo lavoro si concentra sul miglioramento continuo degli strumenti di welfare integrativo aziendale.

Ha pubblicato su riviste specializzate e partecipato come relatore a conferenze sul welfare.