



LETTERA MENSILE DEL GOVERNATORE - DICEMBRE 2024

Mese della Prevenzione e cura delle malattie



Carissimi,

Dicembre è il mese dedicato alla **Prevenzione e cura delle malattie**, l'area principale per finanziamenti della nostra Fondazione, che lo scorso anno ha erogato oltre 40 milioni di dollari in sovvenzioni a progetti di service in quest'area di intervento, che ci propone "un viaggio verso il benessere".

La salute è uno dei beni più preziosi che possediamo. Tuttavia, spesso tendiamo a trascurarla, dimenticando che la prevenzione e la cura delle malattie non sono solo responsabilità del sistema sanitario, ma anche una nostra priorità personale.

La prevenzione è il primo passo verso una vita sana. Investire nella prevenzione significa adottare **comportamenti e stili di vita** che riducono il rischio di sviluppare malattie. Questo approccio non solo migliora la qualità della vita, ma può anche ridurre significativamente i costi sanitari a lungo termine.

Adottare uno stile di vita sano è fondamentale e ciò include:

- Alimentazione equilibrata
- Attività fisica regolare
- Sonno adeguato
- Gestione dello stress

Ma la prevenzione non si limita a uno stile di vita sano. È fondamentale sottoporsi a controlli medici regolari e screening per rilevare eventuali problemi prima che diventino gravi. La diagnosi precoce è spesso la chiave per un trattamento efficace.

Nonostante i nostri migliori sforzi nella prevenzione, le malattie possono comunque colpirci. Ce lo ha ben ricordato Jack Sintini nella meravigliosa conferenza del 26 Ottobre scorso a Bologna. In questi casi, è essenziale affrontarle con un **approccio positivo e proattivo**. Informarsi sulla propria condizione, comprendere le opzioni di trattamento disponibili e collaborare attivamente con i professionisti della salute sono tutti aspetti cruciali. Non dobbiamo mai sentirci soli nel nostro percorso; ci sono risorse e comunità pronte ad offrirci supporto.

Investire nella nostra salute, oggi, significa costruire un futuro migliore per noi stessi e per le persone che amiamo. **Siamo tutti protagonisti del nostro benessere**; prendiamoci cura di noi stessi con determinazione e positività!

Nel nostro agire rotariano, pensiamo che questa dedica mensile è importante anche perché la prevenzione delle malattie non comporta esclusivamente modalità operative strettamente sanitarie (vaccinazioni, screening, ecc.) ma deve necessariamente tener conto di quei valori così importanti che sono **l'educazione alla salute e la formazione**.

Abbiamo numerose iniziative rotariane in vari settori, oltre all'impegno profuso per l'eradicazione della Polio: la fornitura di acqua potabile, l'igiene quotidiana, le infrastrutture di servizi essenziali

nelle città e nelle campagne, l'alimentazione, gli stili di vita. Tutti contesti dove non solo l'attività sanitaria o tecnica sono utili ma assieme alla relazione educativa diventano vincenti.

Vi sono nel mondo tante necessità: servono 2,4 milioni di medici, infermieri, levatrici e altri operatori specializzati. In 57 Paesi è assolutamente necessaria la presenza di infermieri, ostetriche e altro personale di assistenza sociale. 100 milioni di persone ogni anno sono ridotte in povertà a causa dei costi sanitari: quasi 1 persona su 6 ogni anno.

Cosa possono fare i Rotariani per prevenire la diffusione delle malattie e ridurre il rischio di trasmissione? Possono consultarsi con i medici, reclutare volontari per educare e promuovere formazione delle persone, somministrare le vaccinazioni. Possiamo, inoltre, fare service a favore di strutture ospedaliere locali e regionali, affiancandoci alle università ed alle istituzioni votate alla tutela della salute. Possiamo, infine, migliorare e ampliare l'accesso alle cure mediche gratuite e a basso costo nelle aree svantaggiate.

I 64 club di questo Distretto con i loro service, inviando nel mondo medici rotariani e volontari, svolgono con efficacia e efficienza questa mission.

Si tratta di un'azione a largo raggio che coinvolge anche altre aree di intervento rotariano. Perché l'impegno del Rotary si focalizza in generale sui bisogni delle comunità.

Perciò la prevenzione delle malattie si riverbera anche sulle condizioni igienico-sanitarie delle comunità. Pensate che nel mondo 2,5 miliardi di persone non hanno accesso a strutture adeguate.

Il Rotary ha dimostrato una grande capacità progettuale e grande determinazione nell'azione, con **svariati progetti** sui Corretti stili di vita, sulle malattie mentali, dipendenze da droghe, alcool e fumo e tante altre ancora.

Siamo Rotariani e **crediamo in un mondo in cui i popoli della terra, insieme promuovono cambiamenti positivi e duraturi nelle nostre comunità, nel mondo e dentro ognuno di noi**: questa è la nuova Vision proposta dal Rotary.

Se lo siamo veramente, anche in questo Natale cerchiamo di non dimenticare di guardare al mondo con occhi differenti, quelli della volontà di essere al servizio degli altri, soprattutto di quelli che ci chiedono un aiuto.

E ricordiamoci che, se vogliamo cambiare il mondo in meglio, dobbiamo partire dalla consapevolezza e dalla armonia in ognuno di noi.

Termino facendo i miei più sinceri **auguri di un sereno Natale** a voi con tutti i vostri cari e un **felice anno nuovo** in cui tutti insieme creeremo **la Magia del Rotary** con ogni progetto completato, ogni euro donato e ogni nuovo membro della nostra famiglia.

Insieme possiamo rendere ogni Club semplicemente **irresistibile**.

Grazie a tutti e tanti auguri,

