SOLITUDINE E SALUTE · BRESCIA, 10 NOVEMBRE 2026

Il Medico di Medicina Generale

Come attuiamo le Raccomandazioni su comunità proattive e prescrizione sociale

Davide Becchetti · Medico di Medicina Generale, e Coordinatore di AFT Lodrino (AFT Alta Valtrompia)
Master di II Livello in Exercise is Medicine

La solitudine è un fattore di rischio clinico

1 su 6

persone nel mondo vive una condizione di solitudine

871.000

morti l’anno associate alla solitudine, circa 100 ogni ora

+29%

rischio di mortalità con l’isolamento sociale; +26% con la solitudine percepita

Fonti: OMS, Commission on Social Connection, giugno 2025 · Holt-Lunstad et al., Perspect Psychol Sci 2015 (70 studi, 3,4 milioni di persone)

In ambulatorio la solitudine non si presenta mai con il suo nome.

Arriva come insonnia, dolore diffuso, accessi frequenti, scarsa aderenza, il controllo della pressione “in più”.

In valle le microaree esistono già

Le Raccomandazioni chiedono di articolare il territorio di ogni Casa della Comunità in **microaree di 4000–10.000 abitanti**.

In ValTrompia coincidono con i paesi e le frazioni. Il MMG le conosce già: casa per casa, famiglia per famiglia.

Ambulatori di Lodrino e Marcheno
Medicina di gruppo e continuità nel tempo

Casa di Comunità di Tavernole
Piccola CdC rurale, pochi MMG, distanze lunghe

Nel mio elenco: 98 over 75 che vivono soli

Tre cose che il MMG può fare da subito

1

Riconoscere

Poche domande validate nel bilancio dell'anziano e del paziente fragile. Un codice in cartella.

2

Prescrivere

Una risorsa della comunità, non solo un farmaco. Con un nome, un luogo, un orario.

3

Seguire

In équipe con l'infermiere di famiglia e i servizi sociali. Un ricontrollo programmato.

Prescrivere movimento è già prescrizione sociale

54

gruppi di cammino nel territorio di ATS Brescia, con circa **1.900 partecipanti**, guidati da conduttori formati

Le Raccomandazioni li indicano come prescrizioni sociali efficaci.

Un solo gesto, due effetti

- Attività fisica: la terapia più sottoprescritta che abbiamo
- Relazione: lo stesso gruppo, alla stessa ora, ogni settimana
- Prescrizione scritta con luogo, giorno e conduttore
- Per chi non può camminare: attività motoria adattata

Fonte: ATS Brescia, Cammino Day Territoriali, ottobre 2025

Cosa ci serve per farlo

Una mappa delle risorse

Aggiornata e consultabile dall’ambulatorio

Un riferimento in CdC

Il connettore di comunità a cui inviare la persona

Un modo standard di registrarla

In cartella e nel Fascicolo Sanitario Elettronico

Un ritorno di informazione

Sapere se la persona ci è andata e come sta

Il medico conosce le persone. La comunità ha le risposte. Serve il ponte.