

● OLTRE LO STUDIO · ZANSKAR, LADAKH, INDIA · 2019

Le scuole dello Zanskar

Ladakh 2019 – Progetto Prevenzione

Dott. Ezio Calzavara · Votigno di Canossa, 2019



Ladakh 2019: il Progetto Prevenzione

La missione 2019 del Progetto Ladakh, presentata dal Dott. Ezio Calzavara: le scuole dello Zanskar, la formazione e l'alimentazione.



Il gruppo della missione davanti a una scuola dello Zanskar

Da dove partiamo

- Documentata la diffusione altissima della carie nei giovani di Padum
- Analisi dei fattori di rischio
- Analisi del fluoro nell'acqua
- Attenzione all'indice di massa corporea (BMI)
- Scuola ed educazione
- Salute orale e malattie non trasmissibili
- Difficoltà di ricovero ospedaliero

Il Progetto Prevenzione

Il progetto parte dalla raccolta di dati epidemiologici: una fotografia della salute orale e dello stato di salute generale (BMI) su cui impostare le strategie successive. I dati raccolti nel 2018 mostrano un'incidenza altissima di malattie orali: non serve aspettare dati ufficiali per agire. La prevenzione, già avviata l'anno scorso, è stata programmata per la missione 2019 con lezioni per gli insegnanti e per chi si occupa dell'educazione della popolazione.



Volontari e studenti con le montagne dello Zaskar

La popolazione scolastica dello Zanskar

1.755

alunni tra 5 e 17 anni

totale della popolazione
scolastica

620

a Padum

215

nei monasteri

920

nei villaggi rurali

Scuole visitate e numeri riportati (1/2)

SCUOLA	STIMA DELLA MAPPATURA	DATO 2019
Abran – primo centro abitato dopo il Penzi La	70	44
Rangdum Gompa	30	33
Skjagam (2018)	40	—
Fakmoling Nunnery	10	18
Doorianzong Nunnery	20	10
Karsha Gompa (2018)	25	23
Karsha Nunnery	20	12
Muslim Model School	70	51
GHS Phey	70	—
Bardan	15	7

Per ogni scuola sono riportati i due numeri indicati nella presentazione originale: la stima della mappatura e il dato del 2019.

Scuole visitate e numeri riportati (2/2)

SCUOLA	STIMA DELLA MAPPATURA	DATO 2019
Tungey GMS Nunnery – sul versante destro prima di Padum	30	10
GHS Karsha	40	36
Stongday Gompa	15	—
Marpaling Lamdon School, Stongday	250	205
Phuktal Gompa	40	—
Lamdon Model High School	250	294
Duzin Photang School	250	275
Secpad	180	155
High Secondary School	180	122

Per ogni scuola sono riportati i due numeri indicati nella presentazione originale: la stima della mappatura e il dato del 2019.

Il coinvolgimento del personale scolastico

Le giornate di raccolta dei dati sono un importante strumento di prevenzione: aprono un dialogo con gli insegnanti e con gli studenti, coinvolti in prima persona. Non solo per supplire al numero ridotto di ricercatori e dare un supporto culturale, ma soprattutto per renderli partecipi e consapevoli dell'importanza della salute.



Studenti e volontari alla raccolta dei dati; la formazione della squadra

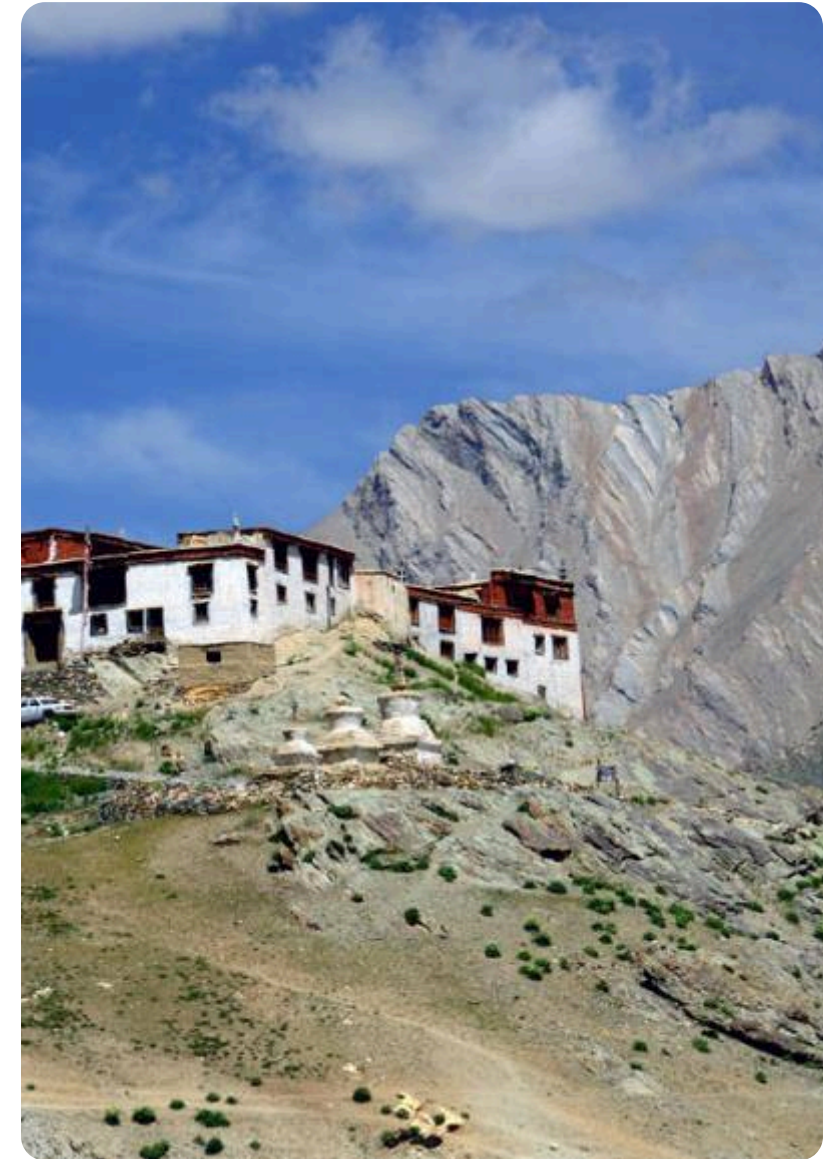
Abran e Rangdum



Abran, il primo centro abitato dopo il Penzi La



La scuola di Abran



Il monastero di Rangdum

Skjagam (2018)



La scuola di Skjagam



Gli alunni nel cortile



Lezione di igiene orale in classe

Le scuole delle monache: Doorianzong



Volontari e giovani monache a Doorianzong



L'aula della nunnery

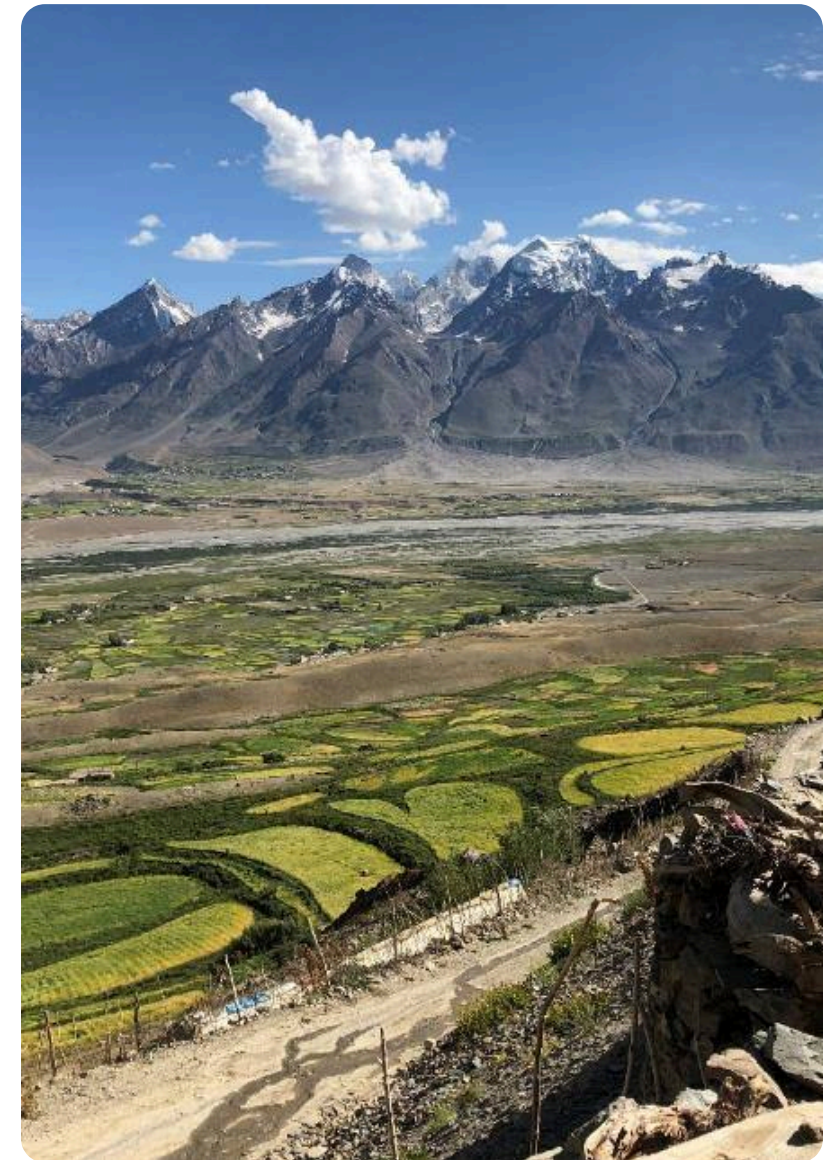
Karsha: il monastero e la nunnery



Il monastero di Karsha (2018)



I giovani monaci a lezione



La valle vista da Karsha

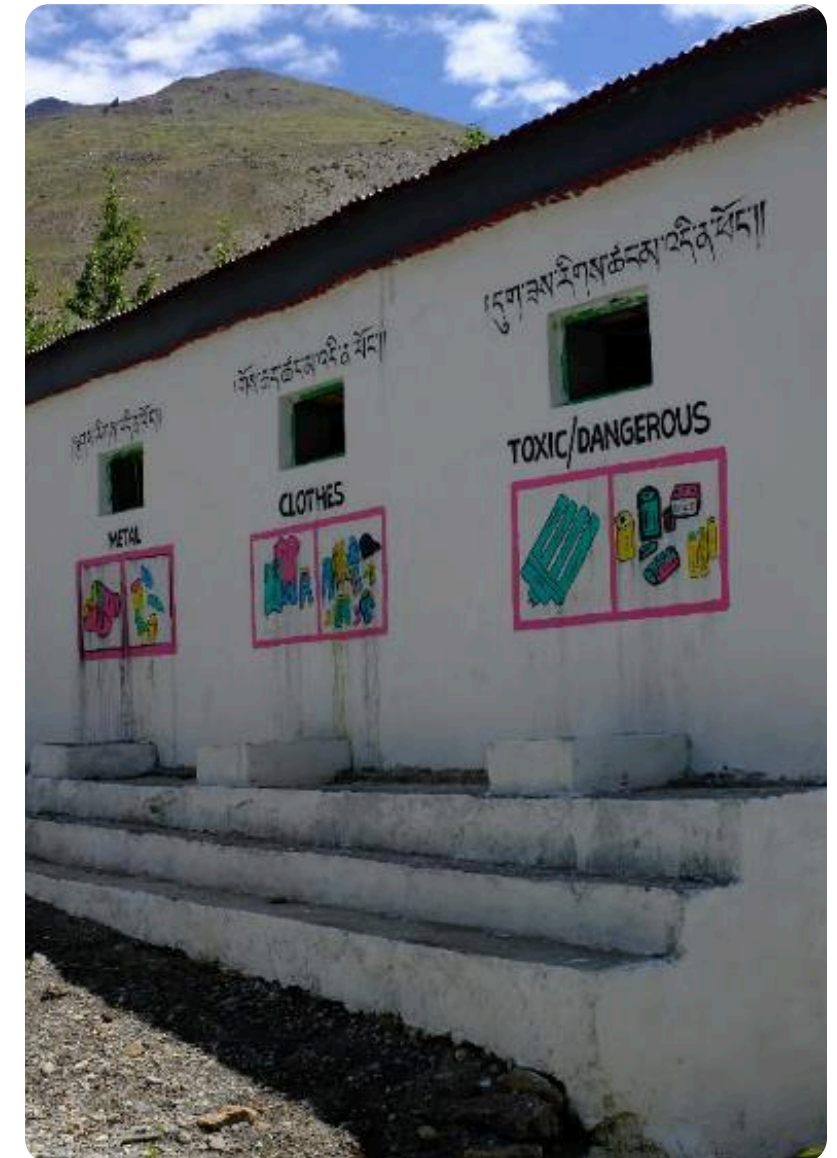
Muslim Model School e GHS Phey



Il cortile della Muslim Model School



Volontari e studentesse della Muslim Model School



La Government High School di Phey

Bardan e Stongday



L'ingresso del monastero di Bardan



Il monastero di Bardan sulla roccia



Due volontarie al monastero di Stongday



La valle dello Zanskar da Stongday

Phuktal Gompa



Il monastero di Phuktal, costruito nella roccia



Il ponte sul fiume lungo il cammino

Padum: Lamdon e Duzin Photang



Lamdon Model High School



Gli alunni della Lamdon in classe



Duzin Photang School

Secpad e High Secondary School



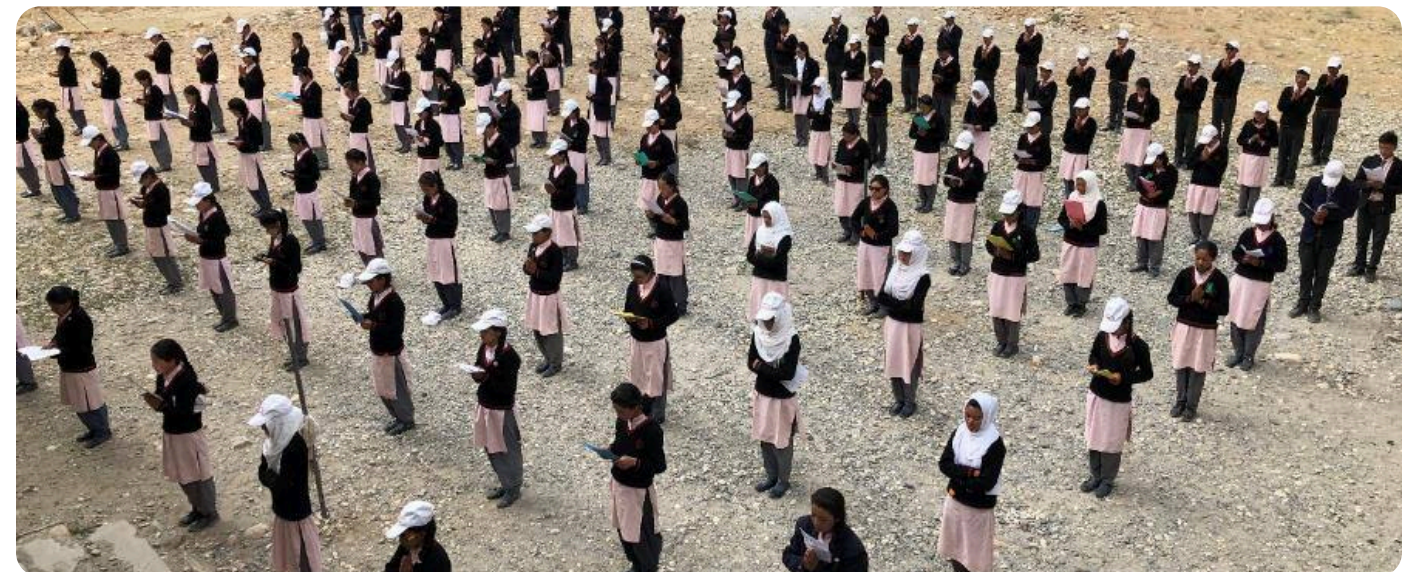
Il gruppo della missione a Secpad



La squadra dei volontari



Il cortile di Secpad



L'assemblea della High Secondary School

Arrivano l'igienista e l'odontotecnico

La seconda missione introduce per la prima volta nel Progetto Ladakh due figure fondamentali per la salute orale: l'igienista e l'odontotecnico. Il loro ingresso coincide con il nuovo studio sull'epidemiologia della salute orale, pensato per la prevenzione e per rispondere alle richieste di trattamenti clinici più avanzati.



La postazione della Fondazione ANDI; una volontaria in una classe di giovani monaci

La formazione della squadra

- L'entusiasmo della partecipazione attiva
- «Visitiamo assieme»: la maieutica nella comunicazione della prevenzione
- Fra i giovani coinvolti, una studentessa che vuole diventare medico

La firma dell'accordo

La firma dell'accordo con il lama referente.



Una giornata con gli Health Educators

- I principi della prevenzione e dell'assistenza sanitaria di base (Primary Health Care)
- Le basi microbiologiche delle infezioni, in generale e del cavo orale
- La curva di Stephan e il carico glicemico
- A seguire, un medico volontario sui principi e le tecniche del BLS, con esercitazione pratica sul manichino



Una giornata con le nutrizioniste per l'infanzia

- Principi generali dell'alimentazione: la dieta, la sindrome metabolica, il ruolo degli zuccheri nel microbiota intestinale e orale; le basi della cariologia
- Valorizzare la dieta locale contro il rischio dei cibi di bassa qualità
- Il rischio della dieta iperproteica, vista l'alta incidenza di iperuricemia e di artrite gottosa
- A seguire, un tecnologo alimentare sulle basi degli alimenti e la lezione di BLS



Una serata con gli studenti del convitto della Photang School

Il ruolo dell'apparato masticatorio nell'ominazione, con una breve storia dell'antropologia dall'australopiteco all'Homo sapiens. Un volontario presenta le basi dell'alimentazione.



Sabato pomeriggio con gli insegnanti della Lamdon

- Il contesto ambientale e l'importanza della prevenzione: i principi della Primary Health Care applicati alla scuola
- La composizione cellulare del corpo umano e il rapporto con il microbiota, in parole semplici, per introdurre una corretta alimentazione
- Chiude un medico volontario con la lezione teorico-pratica di BLS



Gli attestati agli insegnanti della Photang School

Al termine delle lezioni su prevenzione e alimentazione gli insegnanti ricevono gli attestati. Segue l'incontro con la preside, assente durante le visite e la lezione serale, per condividere obiettivi e strategie del progetto anche per gli anni a venire.



Junk food



Bibite e merendine anche in Zanskar



Lattine e bottiglie accanto all'altare

Salute orale e salute generale: dai primi passi all'età adulta

Vita fetale, allattamento e primi anni sono decisivi: senza una corretta alimentazione si rischiano carie, malnutrizione da carenze, obesità, dislipidemie e sindrome metabolica, disturbi da deficit di attenzione o iperattività.

- Gli zuccheri in eccesso predispongono poi l'adulto a:
- Diabete di tipo II
- Steatosi epatica
- Malattie cardiovascolari
- Acidosi metabolica
- Tumori

La biodiversità della valle



I campi coltivati dello Zaskar



La valle e il fiume



Orzo



I campi in fiore

La nutrizione è salute

- La nutrizione è una parte essenziale della salute e dello sviluppo
- Una nutrizione migliore significa salute migliore per neonati, bambini e madri, difese immunitarie più forti, gravidanze e parti più sicuri, meno malattie non trasmissibili (come diabete e malattie cardiovascolari) e vita più lunga
- I bambini sani imparano meglio
- Chi è ben nutrito è più produttivo e può spezzare gradualmente il ciclo di povertà e fame



Le risorse alimentari



Campi e una moschea nella valle



In una cucina tradizionale



Burro



Pentole sul fuoco

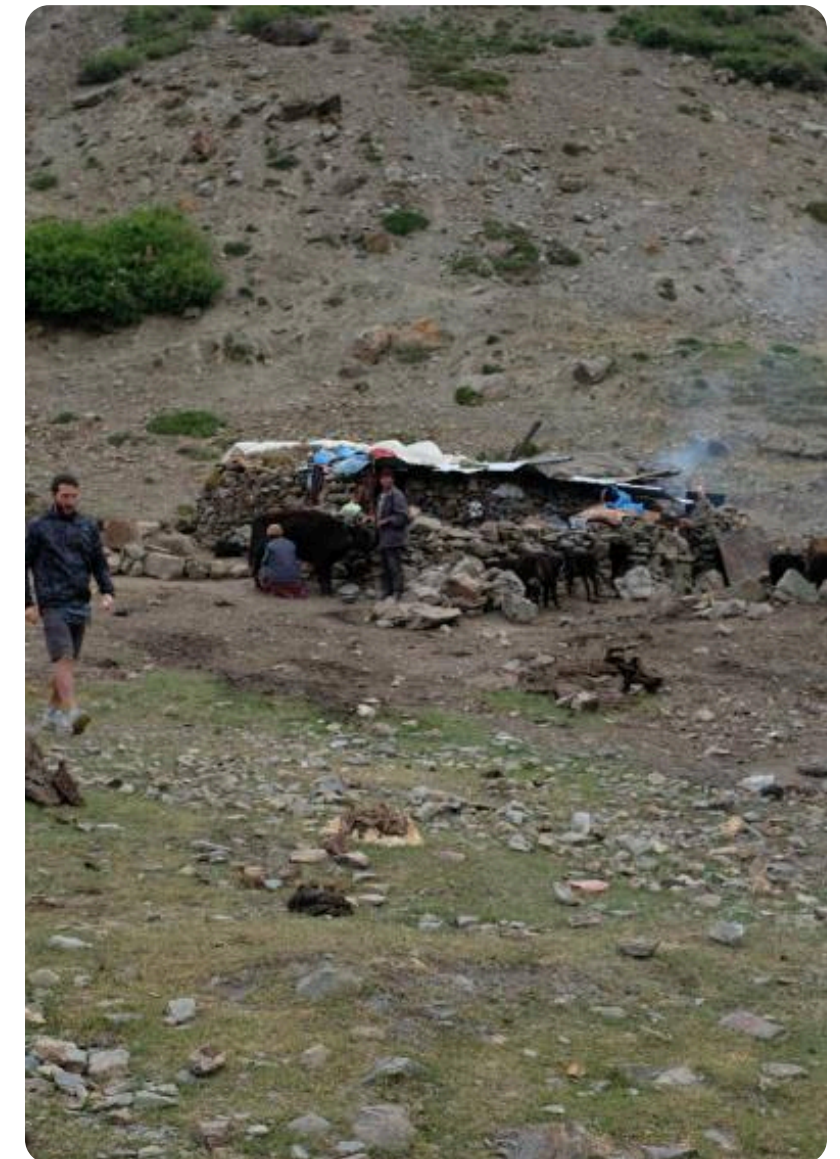
Grassi polinsaturi (PUFA) e vita quotidiana



In una cucina dello Zaskar



Davanti a un ricovero in pietra



Pascoli e accampamento d'alta quota

Fattori di rischio: la lezione di Denis Parson Burkitt

Fonte: D. P. Burkitt, Some Diseases Characteristic of Modern Western Civilization, British Medical Journal, 1973, 1, 274-278.

- Molte malattie importanti sono tipiche della civiltà occidentale moderna
- Sono rare o sconosciute nelle comunità che si sono allontanate poco dal loro stile di vita tradizionale
- La loro frequenza cresce quando si adottano le abitudini occidentali



L'istruzione è l'arma più potente che si possa usare per cambiare il mondo.

NELSON MANDELA

Sorrisi senza confini

Il racconto completo dell'impegno umanitario del Dott. Ezio Calzavara è su
www.studiocalzavara.com/oltre-lo-studio

Studio Calzavara · Specialisti in odontostomatologia · C.so Buenos Aires, 9 – 20124 Milano · 02 29405123

Ricostruzione della presentazione originale del Dott. Ezio Calzavara. Dati come nell'originale; nomi di privati e dati sanitari omessi.