AMMINISTRAZIONE CENTRALE
AREA COMUNICAZIONE E MARKETING
SETTORE **UFFICIO STAMPA**
Via VIII febbraio, 2 – 35122 Padova
stampa@unipd.it
http://www.unipd.it/comunicati
tel. 049-8273066/3041

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Padova, 4 settembre 2023

STILI DI VITA E DI SALUTE GLOBALE
Cinque Dipartimenti Unipd insieme per la prevenzione

"Stili di vita e di salute globale" è un progetto corale nato in sinergia tra cinque dipartimenti dell'Università di Padova (Salute Donna e Bambino che ne è capofila, Medicina, Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Scienze Biomediche e Territorio e Sistemi Agro Forestali) che vede il coordinamento scientifico della Professoressa Alessandra Biffi (SDB), Referente del Progetto, e si avvale della partecipazione di Comune di Padova, Provincia di Padova, Azienda Ospedale Università di Padova, Associazioni e Fondazioni del territorio. Le patologie croniche non trasmissibili, chiamate anche "malattie dello stile di vita", hanno spesso origine in età pediatrica e possono essere prevenute con un imprinting precoce di sani stili di vita.

Essenziale è quindi attuare politiche di prevenzione che agiscano anche sulla popolazione in età pediatrica, nei confronti della quale gli interventi di prevenzione possono portare all'apprendimento, all'introduzione precoce e al mantenimento nel tempo di sani stili di vita.

I dipartimenti partecipanti al progetto, da prospettive e con modalità diverse e specifiche, hanno da tempo implementato questa visione attraverso politiche di supporto alla salute dall'inizio e lungo il corso della vita. Questi percorsi confluiti nella "Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries - The Padova Chart for Health in Children" di recente pubblicazione. La Chart è la piattaforma da cui partire per il progetto comune, "Stili di vita e di salute globale", condiviso tra i Dipartimenti.

"Stili di vita e di salute globale" prevede la sensibilizzazione della comunità sui determinanti della salute globale lungo una traiettoria che parte dall'età pediatrica e la prevenzione primaria. Prevede da un lato **attività legate ai temi tradizionali dell'intervento sugli stili di vita e della tutela della salute** - i "BIG 6", fumo, alcol, screen-time, inattività fisica, alimentazione inadeguata, poor sleep, **ma anche altri innovativi** (attività motoria e sportiva; corretta nutrizione; salute mentale e vita di relazione; integrazione con il territorio e ambiente naturale; promozione di attività all'aria aperta; l'empowerment e il supporto di popolazioni selezionate di cittadini (bambini e adolescenti) in difficoltà oppure di pazienti, per il reintegro delle competenze da loro perse a causa della malattia e/o il ripristino di stili di vita salutari e inclusivi che comprendano la frequenza di e/o ritorno a scuola/lavoro, in comunità, alla pratica sportiva, nell'ambiente, per beneficiare di queste attività e rientrare nelle traiettorie di salute; la formazione continua per contribuire a diffondere la conoscenza sui temi della salute globale, stili di vita e stili di salute nell'integrazione tra uomo e ambiente.

I temi del **Progetto "Stili di vita e di salute globale"** saranno illustrati nel corso di una

CONFERENZA STAMPA
Lunedì 4 settembre – ore 11.30
Archivio Antico Palazzo del Bo
Via VIII febbraio 2 - Padova

Interverranno:
Monica Fedeli, prorettrice con delega alla Terza missione e rapporti con il territorio UNIPD
Vincenzo Gottardo, vicepresidente Provincia di Padova
Ivo Tiberio, delegato al progetto "Città Sane" Comune di Padova
Maria Vittoria Nesoti, Azienda Ospedale Università di Padova
Alessandra Biffi, referente del Progetto Stili di Vita e di Salute Globale

Saranno presenti tutti i Direttori dei Dipartimenti dell'Università di Padova coinvolti nel Progetto: Eugenio Baraldi, Direttore Dipartimento Salute Donna e Bambino, Roberto Vettor, Direttore Dipartimento di Medicina, Alessandra Simonelli, Direttrice Dipartimento Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Marco Sandri, Direttore Dipartimento Scienze Biomediche, Vincenzo D'Agostino, Direttore Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali.

AMMINISTRAZIONE CENTRALE
AREA COMUNICAZIONE E MARKETING
SETTORE **UFFICIO STAMPA**
Via VIII febbraio, 2 – 35122 Padova
stampa@unipd.it
http://www.unipd.it/comunicati
tel. 049-8273066/3041

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Padova, 4 settembre 2023

PROGETTO STILI DI VITA E DI SALUTE GLOBALE

Progetto proposto nell'ambito del Bando TM 2023, vede la partecipazione del Dipartimento Salute Donna e Bambino – SDB (capofila), Dipartimento di Medicina – DIMED, Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione – DPSS, Dipartimento di Scienze Biomediche – DSB, Dipartimento del Territorio e Sistemi Agro Forestali – TESAF; si avvale di partner tra i quali, Provincia di Padova, Comune di Padova, Azienda Ospedaliera di Padova, Associazioni e Fondazioni del Territorio.

Gli stili di vita sono quei comportamenti che gli individui assumono nella quotidianità e che incidono in modo significativo sulla salute, non tanto intesa quale "assenza di malattia", quanto come qualità della vita e di benessere. In particolare, hanno a che fare con le decisioni che riguardano l'alimentazione, l'attività fisica, l'abitudine al fumo e il consumo di alcolici e che sono influenzati da fattori differenti, sociali, culturali, individuali.
Gli stili di vita costituiscono il principale fattore di protezione relativamente all'insorgenza delle patologie croniche, e/o al mantenimento del nostro stato di salute.
L'insieme di tutte le nostre azioni quotidiane ci portano a condurre o meno un corretto stile di vita; tutto ciò che facciamo, vediamo o ascoltiamo può condizionare il nostro stato psicofisico. Adottare uno stile di vita sano vuol dire quindi evitare tutte quelle azioni nocive per la salute del nostro corpo, alimentarsi correttamente e svolgere un'attività fisica adeguata, evitare il fumo, un rapporto equilibrato tra screen time e green time.
Prevenzione delle malattie e promozione della salute, dunque, si realizzano non solo tramite politiche e strategie intersettoriali ma anche attraverso azioni rivolte direttamente alla popolazione (nelle diverse fasce d'età) al fine di promuovere abitudini di vita salutari, primi fra tutti: sana alimentazione, attività fisica, contrasto al fumo e al consumo di alcol.

Scopo del progetto
L'obiettivo è quello di promuovere azioni a sostegno della salute intesa, in base alle indicazioni della Organizzazione Mondiale della Sanità, come "uno stato totale di benessere fisico, mentale, sociale" nelle diverse fasi della vita (e non semplicemente assenza di malattie), ed in una visione complessa dove si introduce il concetto di salute in cui anche l'ambiente contribuisce alla salute dell'individuo - "Heal - Health of Earth and All Life/Living beings".
La salute viene quindi perseguita attraverso:
- il supporto e la diffusione di una cultura e prassi, e l'allargamento di una sensibilità nel contesto dell'opinione pubblica, circa l'adozione precoce, sin dall'età pediatrica e nel corso della vita, di stili di vita sani e coerenti con il concetto di salute globale, fondamentali per perseguire traiettorie di buona salute e benessere durante l'intero arco della vita, e prevenire le patologie destinate a compromettere qualità e durata di vita;
- il ripristino di condizioni di benessere e di stili di vita salutari e inclusivi nel caso di malattie o condizioni invalidanti in età pediatrica e durante lo sviluppo.
Il progetto si propone e vuole implementare una serie articolata di attività volte a favorire un imprinting precoce ed il mantenimento di stili di vita coerenti con il concetto di salute globale quale garanzia prima per perseguire traiettorie di buona salute e benessere durante l'intero arco della vita, e prevenire le principali malattie croniche non trasmissibili.

Gli obiettivi specifici
la sensibilizzazione della comunità sui determinanti della salute globale lungo una traiettoria che parte dall'età pediatrica e la prevenzione primaria, coerenti con l'adesione ad un programma di tutela della salute che comprenda i "BIG 6" e che valorizzi in particolare:
- l'attività motoria e sportiva e la corretta nutrizione
- la salute mentale e la vita di relazione, soprattutto nelle fasi di crescita ("NO screen, SI F2F with people and friends")
- l'integrazione con il territorio e l'ambiente naturale, la promozione di attività all'aria aperta (in parchi e foreste) per il benessere derivante dal contatto con la natura ed i benefici che l'ambiente naturale e non antropizzato può apportare all'essere umano ("green time vs screen time");
l'empowerment ed il supporto di popolazioni selezionate di cittadini (bambini ed adolescenti) in difficoltà / pazienti, per il reintegro delle competenze da loro perse a causa della malattia e/o il ripristino di stili di vita salutari e inclusivi che comprendano la frequenza di e/o ritorno a scuola/lavoro, in comunità, alla pratica sportiva, nell'ambiente, per beneficiare di queste attività e rientrare nelle traiettorie di salute;
la formazione continua per contribuire a diffondere la conoscenza sui temi della salute globale, stili di vita e stili di salute nell'integrazione tra uomo e ambiente.

Contenuto scientifico
La comunità scientifica oggi guarda alla promozione della salute attraverso la prevenzione delle patologie croniche non trasmissibili (NCDs) (cardiovascolari, tumori, respiratorie, diabete, obesità, salute mentale) che causano il 70% delle morti premature. Le NCDs, chiamate anche "malattie dello stile di vita", hanno spesso origine in età pediatrica e possono essere prevenute con un imprinting precoce di sani stili di vita.
E' quindi importante attuare politiche di prevenzione che agiscano non solo sulla popolazione adulta, già soggetta a fattori di rischio, ma anche e soprattutto sulla popolazione in età pediatrica, nei confronti della quale gli interventi di prevenzione possono portare all'apprendimento, all'introduzione precoce ed al mantenimento nel tempo di sani stili di vita grazie a fattori quali la grande plasticità cerebrale dei giovani, le molteplici esperienze supportive attivabili e la maggiore disponibilità al cambiamento di bambini ed adolescenti.
I Dipartimenti partecipanti al progetto, da prospettive e con modalità diverse e specifiche, hanno da tempo implementato questa visione attraverso politiche di supporto alla salute dall'inizio e lungo il corso della vita, da molteplici punti di vista, anche realizzate nei rispettivi progetti per la Terza Missione svolti da ognuno nell'anno 2022.
Questi percorsi, avviati separatamente, ma secondo un comune filo conduttore, sono confluiti nella realizzazione di un importante prodotto scientifico costituito dalla creazione e condivisione della "Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries - The Padova Chart for Health in Children" di recente pubblicazione (doi: 10.3389/fped.2022.803323).
La Chart rappresenta, ad oggi, una robusta piattaforma da cui partire per la proposta di un progetto condiviso tra i Dipartimenti e orientata a proporre e realizzare azioni congiunte e coordinate come secondo e innovativo livello di intervento su questi temi. Il progetto prevede quindi attività legate ai temi tradizionali dell'intervento sugli stili di vita e della tutela della salute - i "BIG 6", fumo, alcol, screen-time, inattività fisica, alimentazione inadeguata, poor sleep che sono i riconosciuti fattori di rischio per obesità, disordini della salute mentale e malattie croniche non trasmissibili, ma anche a temi innovativi legati al concetto di salute, e si focalizzerà in particolare su:

- la promozione dell'attività motoria e dello sport, quali strumenti di salute e benessere, coerentemente con gli obiettivi e le iniziative legate a "Padova capitale europea dello sport 2023 (SDB, DIMED, DSB, DPSS); dalle ultime indagini sul tema emerge un dato allarmante: 8 studenti su 10 non praticano attività motoria e/o sportiva in modo regolare. L'attività e l'esercizio fisico sono

strumenti di prevenzione e terapia in un'ampia gamma di patologie croniche, i cui effetti si esplicano sia in termini di riduzione di mortalità cardiovascolare e complessiva, che di minor sviluppo di malattia o di recidiva, e, più in generale, di miglior funzione fisica, qualità di vita e indipendenza funzionale. Lo sport, inoltre, contribuisce in maniera significativa allo sviluppo di capacità organizzative, relazionali e di collaborazione tra i membri di un team portando quindi al miglioramento della salute non solo fisica, ma anche mentale della persona. In questo contesto, la promozione dell'attività motoria in tutte le sue modalità e per l'intera popolazione, ed in particolare tra i giovani, risulta una modalità fondamentale per favorire il raggiungimento ed il mantenimento della salute dell'individuo.

- la valorizzazione del rapporto uomo-ambiente e del contatto con la natura nella promozione della salute (soprattutto ed in primis dei giovani, ma in generale di tutta la popolazione) - Green-time vs screen time - Il tempo passato davanti ad uno schermo è negativamente associato allo sviluppo delle capacità cognitive e fisiche e associato positivamente a obesità, depressione, ansia e problemi del sonno. Al contrario, il tempo passato in ambienti verdi (boschi, foreste etc..), sia esso in modalità meditativa o di attività motoria, svolge una funzione fondamentale nel promuovere la salute fisica e mentale. L'esperienza contemplata nel forest bathing contribuisce ad un miglior controllo di ansia, depressione, stato di confusione, affaticamento, rabbia ed ostilità, e determina un aumento del vigore fisico. Inoltre il forest bathing contribuisce ad aumentare le emozioni positive a scapito di quelle negative. Questi effetti positivi sulla salute fisica e
mentale sono legati alla presenza nell'aria di sostanze (terpeni, ioni negativi) che hanno un effetto stimolante sulla funzione del sistema immunitario e che contribuiscono ad aumentare l'attività parasimpatica e ad alleviare la depressione. Inoltre, l'ambiente verde del bosco svolge anche un ruolo di regolazione fisiologica ideale per il corpo umano, aiutando a potenziare gli effetti positivi dello sport. Pertanto, la promozione di attività all'aria aperta e negli spazi verdi rappresenta un valido strumento complementare di prevenzione, cura e benessere psico-fisico.
- la promozione ed il reintegro di uno stile di vita sano ed inclusivo, e del benessere mentale e sociale per soggetti in età pediatrica ed adolescenti guariti da patologie severe e debilitanti (patologia oncologica, traumi), dopo una lunga ospedalizzazione e/o isolamento o in presenza di deficit cognitivo/relazionali o fisici legati alla patologia e/o al suo trattamento, e popolazioni con particolare bisogno di supporto per l'integrazione sociale; per queste popolazioni sono proposti interventi mirati alla individuazione delle aree di carenza ed al reintegro delle competenze o risorse perse e/o deficitarie, che potranno promuovere il ritorno alle traiettorie di salute, al benessere e ad una qualità di vita globale (SDB, DIMED e DPSS). Particolare menzione va agli interventi proposti in favore di bambini ed adolescenti guariti da patologia oncologica. I tassi di guarigione dei soggetti trattati per neoplasie maligne in età pediatrica sono ormai tali da far sì che uno su sei giovani adulti siano soggetti guariti da un tumore maligno sofferto in età pediatrica; ciò implica che la presa in carico delle comorbidità fisiche e psichiche generate in tali pazienti dalla neoplasia sofferta e dal trattamento ricevuto stiano diventando sempre più un problema di salute individuale e collettiva rilevante. Questo rende ragione della necessità di implementare stili di vita sani personalizzati per ridisegnare per questi ragazzi traiettorie di salute compromesse dalla malattia sofferta e dalle cure.

- la formazione continua degli insegnanti di Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado in tema di salute, partendo dall'unità fondamentale della vita (la cellula) quale primo elemento di creazione e salvaguardia della salute, con l'obiettivo di promuovere attraverso queste figure la cultura e la conoscenza delle basi biologiche della salute per i bambini e i giovani a cui si rivolge in modo pregnante il progetto (DSB).
Il progetto convoglierà questi argomenti in una serie di interventi di sensibilizzazione della società, empowerment, prevenzione primaria e formazione continua rivolti alla cittadinanza e realizzati in collaborazione con i partner.