

# “Stili di vita, benessere psico-fisico e salute globale”

Summary Ricognizione Letteratura Scientifica Internazionale realizzata da NFI (Nutrition Foundation of Italy)  
e da [EngageMinds HUB, Consumer and Health Engagement Research Center](#) dell'Università Cattolica del  
Sacro Cuore

**A CURA DEL COMITATO SCIENTIFICO DELL'OSSERVATORIO CONVIVIALITA'  
SETTEMBRE 2020**

## IL PROGETTO DI RICERCA

Questo progetto di ricerca – curato da **NFI (Nutrition Foundation of Italy)** e da **EngageMinds HUB**, Consumer and Health Engagement Research Center dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - di fatto segna la nascita dell'Osservatorio Convivialità, voluto dalla Fondazione Birra Moretti e realizzato in collaborazione con un gruppo di studiosi di varie discipline scientifiche:

- **Michelangelo Giampietro**, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione;
- **Guendalina Graffigna**, Professore Ordinario, Direttore di EngageMinds HUB - Consumer & Health Research Center - Dipartimento di Psicologia Facoltà di Scienze Agrarie, Alimentari, Ambientali Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano;
- **Franca Marangoni**, Responsabile della ricerca NFI - Nutrition Foundation of Italy;
- **Marino Niola**, Full professor of Cultural anthropology, condirettore MedEatResearch-Centro di ricerche sociali sulla Dieta Mediterranea, Università Suor Orsola Benincasa, Napoli
- **Andrea Poli**, Presidente NFI - Nutrition Foundation of Italy.

Si tratta di una esplorazione della letteratura scientifica internazionale avviata con l'obiettivo di valutare le relazioni esistenti tra stile di vita (in un'ottica "allargata" di questa definizione, che includa appunto, per esempio, anche gli aspetti relazionali di socialità e convivialità), benessere psico-fisico globale, salute e speranza di vita.

Si sono analizzate, sulla base delle evidenze scientifiche disponibili e pubblicate in letteratura, le relazioni:

- tra attività fisica, alimentazione ed aspetti psico-sociali
- tra attività fisica, alimentazione ed aspetti psico-sociali e benessere fisico e felicità
- tra benessere fisico e felicità, e tra ciascuno di loro e la salute complessiva e la speranza di vita

La ricognizione effettuata da NFI e da EngageMinds HUB ha consentito di accertare preliminarmente che le correlazioni ipotizzate tra alimentazione, attività fisica, convivialità e socialità sono effettivamente descritte in letteratura, così come la relazione tra ciascuno di questi aspetti dello stile di vita e il benessere fisico e psicologico ("felicità"). Anche il meno scontato collegamento tra felicità e salute globale gode di un supporto di pubblicazioni che, seppure preliminare, appare sostanzialmente convincente.

Nelle pagine che seguono una sintesi, divulgativa, delle conclusioni alle quali arrivano gli studi reperiti nella letteratura internazionali su questi argomenti.

Per un approfondimento sugli studi e le fonti rimandiamo al documento completo prodotto dal gruppo di lavoro.

## LA SINTESI DEI RISULTATO DELLO STUDIO

L'Italia, è ben noto, può vantare un'eccellente attesa di vita media. Secondo i più recenti dati Istat disponibili, relativi al 2019, abbiamo raggiunto gli 85,3 anni per le donne e 81,0 tra gli uomini: valori che collocano saldamente l'Italia nella pattuglia di testa, a livello mondiale. Tuttavia il livello di attività fisica della nostra popolazione, ed i pattern nutrizionali prevalenti registrati negli ultimi anni, non sembrano in grado di spiegare in maniera esclusiva ed esaustiva questa situazione. Qual è quindi l'elisir di giovinezza del bel Paese?

**L'interpretazione classica della relazione tra stile di vita e salute prevede che uno stile di vita appropriato, in termini di alimentazione corretta ed equilibrata e di un adeguato livello di attività fisica**, interagendo con le caratteristiche più o meno favorevoli dell'assetto genetico (che iniziamo di fatto solo adesso a conoscere), aumenti la probabilità di mantenere nel tempo una situazione di salute definibile come "assenza di malattia". Tuttavia, questa definizione sembra essere riduttiva rispetto ad una concezione di salute globale, ovvero "uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale", così come definita dalla Organizzazione Mondiale della Sanità già nel 1948.

### UNO STILE DI VITA CONVIVIALE INCIDE SUL BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO DELLE PERSONE

**È probabile che lo stile di vita vada analizzato in un'ottica più ampia, che comprenda anche aspetti di convivialità e di socializzazione, intrinseci nella natura umana**, e coltivabili attraverso la creazione di una serie di network relazionali significativi per le persone. Ed è probabilmente soprattutto in questa accezione più allargata che lo stile di vita stesso **può condizionare sia il benessere fisico** (nel senso di un'assenza di malattie evidenti, un basso rischio cardiovascolare, un buon equilibrio metabolico, ecc.) **e sia il benessere psicologico** (in termini di equilibrio e consapevolezza degli aspetti di felicità, appagamento personale e relazionale) delle persone.

In particolare, in riferimento alla sfera alimentare, **la ricerca scientifica più recente suggerisce l'opportunità di riconsiderare gli effetti del cibo sulla salute, ampliando l'osservazione anche al ruolo che possono assumere la sensorialità di questi cibi, il "piacere" che ne deriva e le loro modalità di consumo in una dimensione sociale e relazionale di convivialità**. Un esempio su tutti è la dieta mediterranea – dieta connotata da chiari aspetti di convivialità e condivisione - che risultata legata con la felicità soggettiva percepita e un minor rischio di depressione.

Non va poi trascurato **il legame tra intestino e cervello, ed il concetto di "psicobiota"** (l'insieme di microrganismi cioè in grado di influenzare alcuni aspetti della vita psichica delle persone nel cui organismo essi albergano), che sta guadagnando crescente attenzione, e che ripropone la relazione tra dieta e benessere in una luce di fatto nuova, che considera anche gli effetti dell'alimentazione sul microbiota e sui suoi effetti metabolici.

Tutto ciò ci induce a prestare nuova attenzione al fatto che gli **esseri umani**, nella loro stessa natura di esseri viventi, possono essere definiti come **"animali sociali" e che sono visti come più felici quando in interazione con gli altri in un ambiente di fiducia**. La scienza evidenzia ormai in modo convinto, sulla base dei risultati di grandi studi epidemiologici osservazionali condotti in varie parti del mondo, che **possedere buone relazioni sociali aiuta ad essere più felici e ad avere degli outcome di benessere psicologico migliori** (minore livello di depressione, ansia, benessere, morbilità e mortalità): **ma anche, e questo è il concetto forse più innovativo, una migliore salute "fisica", con un rischio ridotto di essere colpiti dalle malattie non trasmissibili tipiche delle società che definiamo evolute, come la nostra, e secondo alcuni studi anche del rischio di morte per qualunque causa. Possedere solide relazioni sociali, ed essere parte di un gruppo (per certi versi indipendentemente dalle caratteristiche del gruppo stesso), significa, in altre parole, ammalarsi di meno e vivere meglio e più a lungo**.

## UNA VITA ATTIVA AIUTA A RAGGIUNGERE UNO STATO DI BENESSERE GLOBALE

**In questa cornice, il movimento e l'attività fisica, non solo la pratica sportiva, sono sicuramente gli strumenti principali attraverso cui è possibile perseguire uno stato di benessere globale.** Le evidenze disponibili in letteratura sostengono infatti chiaramente il concetto che un'attività fisica adeguata e regolare riduca il rischio di eventi cardiovascolari e di mortalità per qualunque causa, influenzando favorevolmente, al tempo stesso, il tono dell'umore, riducendo il rischio di depressione e di deficit cognitivo. È altresì riconosciuta dalla letteratura scientifica internazionale la capacità di una regolare pratica dell'attività fisica di fungere da elemento aggregante e socializzante per le persone, senza distinzione di genere ed età, quindi di favorire lo sviluppo di relazioni positive per il raggiungimento di uno stato di salute e benessere psicofisico globale. **Sembra infatti che la felicità aumenti il desiderio di fare attività fisica e che l'attività fisica tenda di per sé stessa a dare felicità, creando in questo modo un circolo virtuoso di salute e positività.**

L'attività fisica intesa come esercizio fisico, pratica sportiva sia individuale che di gruppo è fondamentale per il benessere delle persone. Sono da evidenziare in modo positivo le attività sportive di gruppo dove l'interazione tra le persone è alla base delle relazioni di scambio. È il concetto stesso di gruppo che pone l'accento sulle pratiche della convivialità, basti pensare che ogni attività sportiva rappresenta un'occasione d'incontro positivo tra persone anche di estrazione socioculturale e di censo anche molto distanti.

Per **vivere bene e più a lungo**, tuttavia, non dobbiamo solo praticare costantemente l'attività fisica, intesa come attività programmata (pianificata) e organizzata, ma **altrettanto importante è la cosiddetta "termogenesi indotta dall'attività fisica non attribuibile all'esercizio fisico.** (NEAT, Non Exercise Activity Thermogenesis) vale a dire l'energia spesa per svolgere gli abituali movimenti giornalieri: tutto ciò che facciamo quando non dormiamo, non mangiamo e non pratichiamo attività fisica e/o sportiva.

## L'ATTIVITA' FISICA ANTIDEPRESSIVO NATURALE E "SCORCIATOIA" PER LA FELICITA'

**L'attività fisica per i suoi aspetti biologici e psicologici è un antidepressivo naturale ideale**, un corretto movimento aiuta il benessere degli individui (lo dimostra la produzione di molte sostanze neuroendocrine, tra cui anche le endorfine, mentre ci si impegna in una qualsiasi attività fisica, a prescindere dal tipo di lavoro muscolare che si svolge). Gli effetti dell'attività fisica all'aperto sono un elemento interessante per il benessere, legato anche alla capacità di relazionarsi con le persone per fare attività sportive.

Non a caso, quindi, la Carta Etica dello Sport del comune di Udine afferma all'articolo sei che "Lo sport, oltre che sfida e competizione leale, è fonte di divertimento e di benessere psico-fisico. A tal fine esso deve costituirsi come spazio di condivisione e di incontro, favorendo i valori dell'amicizia, dell'inclusione, della solidarietà e della pace" e l'articolo uno della Carta Etica dello Sport della regione Toscana recita "**Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri**".

## LA PRATICA DELLO SPORT GENERA CONVIVALITA' A 360 GRADI...

**Dietro le attività sportive ci sono i luoghi dove queste vengono praticate: palestre, parchi, centri sportivi che danno vita e alimentano la convivialità a 360 gradi** sia tra il singolo individuo che pratica l'attività fisica ma anche tra le persone terze che sono spettatori basti pensare alle relazioni interpersonali che possono crearsi tra i genitori che accompagnano i propri figli a fare attività fisica. Possiamo quindi affermare che la pratica delle attività fisica, intesa come sport ed esercizio, favorisce sempre e al tempo stesso assicura tutte quelle azioni e comportamenti sociali dell'uomo verso la convivialità e le relazioni.

**Quasi tutte le pratiche sportive si concludono con un momento conviviale, basti pensare al famoso terzo tempo del rugby.** Allargando lo scenario, tutti gli sport, individuali e di gruppo, finiscono con un momento distensivo e di convivialità (andiamo a mangiare qualcosa, facciamo un aperitivo, ecc.).

## **POST EMERGENZA COVID 19, COME RECUPERARE IL PIACERE DELLA SOCIALIZZAZIONE**

Tutto ciò risulta ancora più rilevante alla luce delle recenti sfide socio-sanitarie ed economiche che l'emergenza conseguente alla diffusione del **Covid-19** ha portato nel nostro Paese. Le misure di contenimento del virus istituite al fine di preservare la sicurezza di tutti i cittadini hanno – e continueranno ad avere – **un forte impatto sullo stile di vita, sull'alimentazione e sul movimento di tutti i cittadini, con possibili effetti non favorevoli sulla salute complessiva di tutti.**

È importante quindi **accompagnare le persone nel graduale processo di riacquisizione di uno stile di vita adeguato e sano, pur senza rinunciare da una parte alla sicurezza e dall'altra al piacere della socializzazione e della vita più in generale.**