



UNIVERSITÀ degli STUDI di NAPOLI *“PARTHENOPE”*

CORSO di LAUREA MAGISTRALE in SCIENZE
MOTORIE per la PREVENZIONE e il BENESSERE
insegnamento di
IGIENE e PROMOZIONE della SALUTE

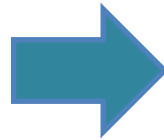
5. SALUTOGENESI

Anno Accademico: 2021-2022

Giorgio Liguori
giorgio.liguori@uniparthenope.it

promozione della Salute

pro-movere



andare verso
dare impulso

- attiene all'essere, ad un livello affettivo più che cognitivo
- è finalizzata all'acquisizione di **attitudini** (tendenza al fare)
- coinvolge l'intera **popolazione** e non solo determinati gruppi a rischio
- volta a prevenire **patologie cronico-degenerative**, ad etiologia multifattoriale

elementi della Carta di Ottawa



La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

promozione della Salute

è il processo che mette in grado le persone di *aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla*. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo *deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte*. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La **salute** è un **concetto positivo** che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche

la promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma va al di là degli stili di vita e punta al benessere

La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

requisiti per la salute

le condizioni e le risorse fondamentali per la salute sono la pace, l'abitazione, l'istruzione, il cibo, un reddito, un ecosistema stabile, le risorse sostenibili, la giustizia sociale e l'equità

il miglioramento dei livelli di salute deve essere saldamente basato su questi prerequisiti fondamentali

il ruolo centrale delle istituzioni nella promozione della salute

realizzare le azioni necessarie al fine di:

- sostenere la causa della salute
- creare le condizioni essenziali per la salute
- mettere in grado tutte le persone di sviluppare al massimo le loro potenzialità di salute



La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

sensibilizzare

una buona salute è una risorsa significativa per lo sviluppo sociale, economico e personale ed è una dimensione importante della *qualità della vita*. Fattori politici, economici, sociali, culturali, ambientali, comportamentali e biologici possono favorire la salute, ma possono anche danneggiarla

l'azione della promozione della salute punta a rendere favorevoli queste condizioni tramite il sostegno alla causa della salute



uno stile di vita sano non corrisponde solo ad una corretta alimentazione e ad una buona attività motoria, ma è un **costrutto più complesso** che racchiude un buon utilizzo del nostro tempo libero, delle relazioni interpersonali positive, una maggiore consapevolezza di ciò che davvero ha un significato per noi, la capacità di gestire le emozioni e lo stress

La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

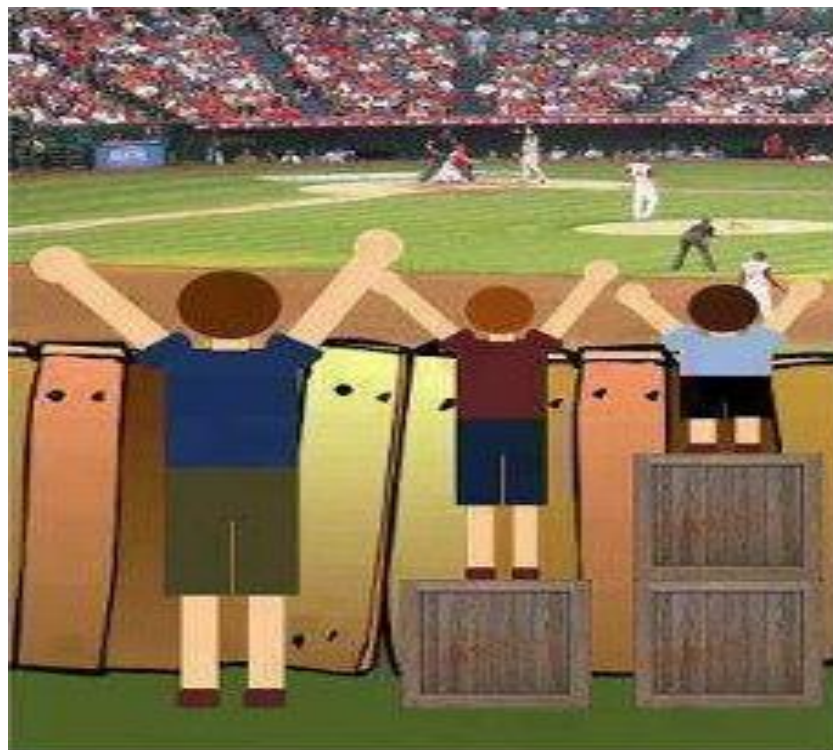
mettere in grado: offrire i mezzi

la promozione della salute mira soprattutto all'**equità nella salute**

mira a ridurre le differenze nell'attuale stratificazione di salute assicurando
pari opportunità e risorse. Tutto ciò comprende solide basi su un ambiente favorevole, sulla disponibilità di informazioni, su abilità personali e su opportunità che consentano di fare scelte sane

le persone non possono raggiungere il loro pieno potenziale di salute se non sono capaci di controllare quei fattori che determinano la loro salute. Ciò va applicato in egual misura agli uomini e alle donne

uguaglianza e equità



- La Salute in tutte le politiche
- Rendere semplici le scelte salutari
- Ridurre le disuguaglianze in Salute

La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

mediare

i prerequisiti e le aspettative per la salute non possono essere garantiti solo dal settore sanitario. Quel che più conta è che la promozione della salute richiede un'azione coordinata da parte di tutti i soggetti coinvolti:

- governi
- settore sanitario
- altri settori sociali ed economici
- organizzazioni non governative e di volontariato
- autorità locali
- industria
- mezzi di comunicazione di massa

LA DICHIARAZIONE DI BANGKOK SULL'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE GLOBALE E LO SVILUPPO SOSTENIBILE

6° CONGRESSO INTERNAZIONALE
 ISPAH
 SU ATTIVITÀ FISICA
 E SALUTE PUBBLICA
 Bangkok, Thailandia
 16-19 Novembre 2016



La Dichiarazione di Bangkok sull'Attività Fisica per la Salute Globale e lo Sviluppo Sostenibile, **sostenuta** dai delegati al 6° Congresso ISPAH su Attività Fisica e Salute Pubblica, fa un **appello ai governi, ai decisori politici, ai potenziali finanziatori** e agli **stakeholders**, comprese l'OMS, le Nazioni Unite e tutte le principali organizzazioni non governative, per:

1. rinnovare l'impegno a *investire e attuare* azioni politiche tempestive e su larga scala, per **ridurre l'inattività fisica lungo l'intero arco della vita**, come contributo alla riduzione del carico globale di malattie non trasmissibili e raggiungere gli obiettivi dell'Agenda 2030
2. prevedere un **coinvolgimento dei diversi settori** a livello nazionale e istituire piattaforme di coordinamento
3. sviluppare le **competenze dei professionisti e dei decisori**



La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
**1° Conferenza Internazionale sulla promozione della
salute**

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

mediare

- le persone di ogni ceto sociale sono coinvolte come individui, famiglie e comunità
- per la ricerca della salute, i gruppi professionali e sociali e il personale sanitario hanno l'importante responsabilità di mediare tra i diversi interessi presenti nella società
- strategie e programmi di promozione della salute dovrebbero essere adattati ai bisogni locali e alle possibilità dei singoli paesi e regioni, in modo da tenere conto dei diversi sistemi sociali, culturali ed economici

La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute
The Ottawa Charter for Health Promotion
1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute

17-21 novembre 1986
Ottawa, Ontario, Canada

PROMUOVERE la SALUTE SIGNIFICA

- costruire una politica pubblica per la salute: decisori e responsabili politici
- creare ambienti favorevoli: condizioni di vita e di salute
- dare forza all'azione della comunità
- sviluppare le abilità personali
- ri-orientare i servizi sanitari

empowerment

la conquista della **consapevolezza di sé** e del controllo sulle proprie scelte, decisioni e azioni, sia nell'ambito delle relazioni personali sia in quello della vita politica e sociale

un processo di crescita, sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della **stima di sé**, dell'**autoefficacia** e dell'**autodeterminazione** per far emergere *risorse latenti* e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale

questo processo porta ad un rovesciamento della percezione dei propri limiti in vista del raggiungimento di risultati superiori alle proprie aspettative



mediazione

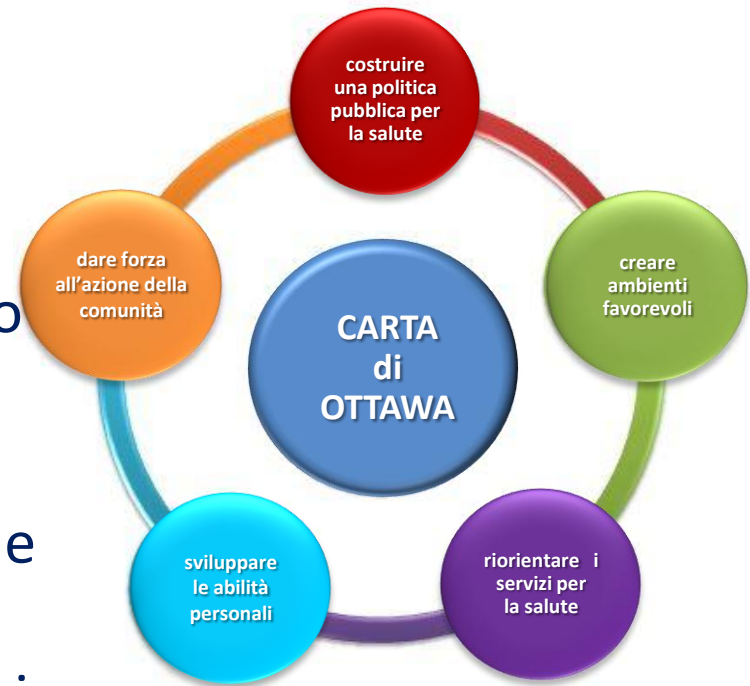
un'attività, posta in essere da un terzo imparziale, volta a consentire che due o più parti raggiungano un accordo (che può essere di varia natura) ovvero superino un contrasto già in essere tra loro

la mediazione non è un intervento risolutivo, ma implica l'avvio di un processo di costruzione di nuove norme e di un mutamento culturale



advocacy

in ambito politico identifica il supporto attivo e la promozione da parte di individui che mirano ad influenzare le politiche pubbliche e l'allocazione delle risorse all'interno dei sistemi politici, economici e sociali e relative istituzioni



l'advocacy può includere numerose attività che una persona o un'organizzazione può svolgere, incluse campagne a mezzo stampa, comizi pubblici, commissionamento e pubblicazione di ricerche o sondaggi e raccolta di documentazione favorevole

salutogenesi

concetto sviluppato negli anni 60 nei paesi anglosassoni

solo negli anni 90, in Germania, ha cominciato a essere considerato negli ambienti accademici e nelle politiche sanitarie

alla fine degli anni 90 l'esplosione dei costi del sistema sanitario e le conseguenti difficoltà finanziarie, hanno favorito a livello internazionale la sensibilità verso il nuovo concetto di salute: la **salutogenesi**

secondo questo nuovo approccio la domanda fondamentale non è più: *«Quali sono le cause della malattia, e come si possono prevenire?»* Bensì: *«Quali sono le fonti della salute, come si crea, e come può essere rinforzata?»*

SALUTOGENESI



Aaron Antonovsky

19 Dicembre 1923 - 7 Luglio 1994

SALUTOGENESI

parola latina *salus, salutis*
SALUTE

parola greca *genesis*
ORIGINE, INIZIO

**modello
patogenetico**

- salute come assenza di malattia
- attenzione posta alla insorgenza, alla cura ed alla prevenzione delle malattie

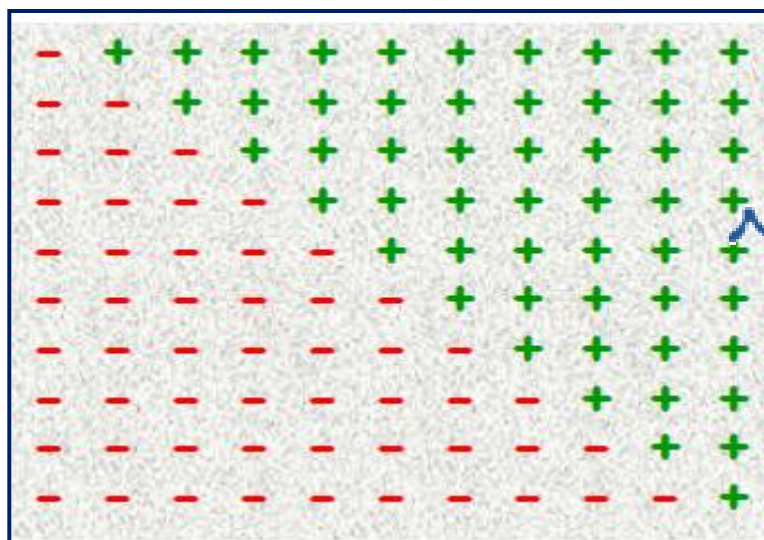
- presuppone che le persone siano più o meno sane e più o meno malate
- obiettivo: capire in che modo l'individuo può diventare più sano o meno malato

Continuum SALUTE – MALATTIA

- *continuum* in cui ciascuna persona può collocarsi in un dato momento della sua vita
- in qualsiasi punto del *continuum* una persona si trovi, potrà disporre sempre di **RISORSE** per spostarsi verso il polo della salute



Continuum SALUTE – MALATTIA



qualità della vita

malattia

salute

ambiente prodotto

fattori:

- culturali
- sociali
- istituzionali
- lavorativi
- economici
- civili



determinanti di salute

+ positivi - negativi

ambiente
naturale

fattori:

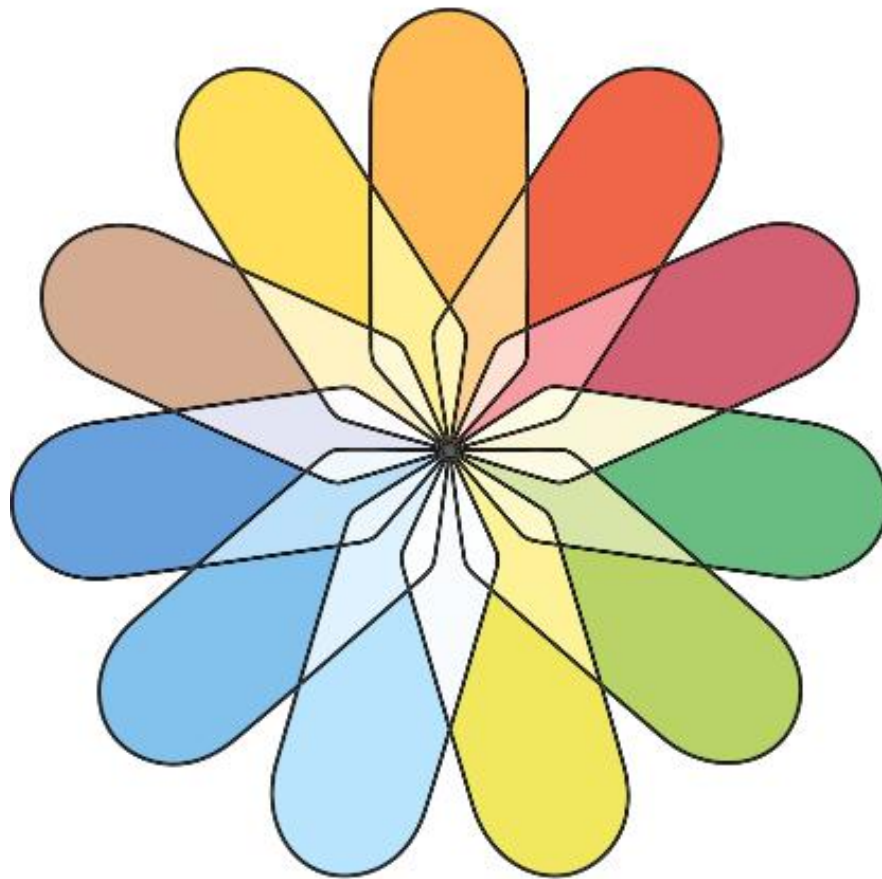
- geografici
- biologici
- chimici
- fisici

ambiente
individuale

fattori:

- genetici
- costituzionali
- comportamentali
-

dimensioni della qualità di vita



- Reddito e lavoro
- Situazione abitativa
- Salute
- Formazione
- Qualità dell'ambiente
- Sicurezza personale
- Impegno civico
- Conciliabilità tra lavoro e vita privata
- Infrastruttura e servizi
- Mobilità
- Cultura e tempo libero

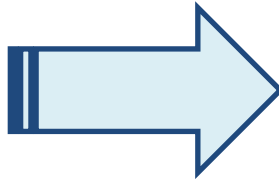
approccio Salutogenico

Aaron Antonovsky sociologo israelo-americano (1923-1994)

Antonovsky aveva ricevuto, dal governo israeliano, l'incarico di valutare lo stato di salute delle persone anziane in Israele

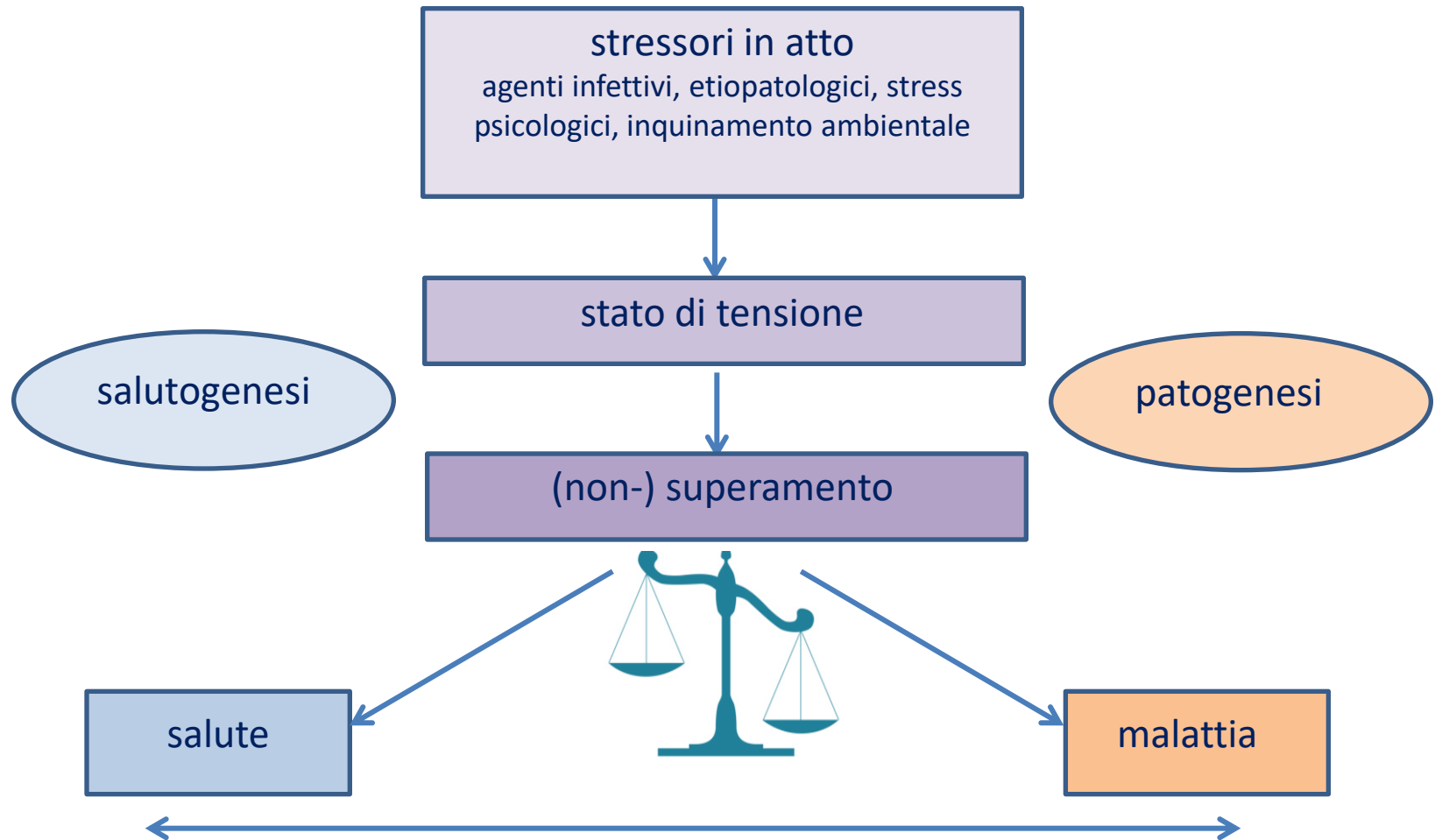
Nello specifico, aveva studiato l'adattamento alla menopausa di donne di diverse etnie tra cui anche di quelle sopravvissute ai campi di concentramento

Con stupore aveva rilevato che un gran numero di esse era in buone condizioni di salute psicofisica e dotata di discrete capacità di adattamento, cioè **in grado di ricreare la propria vita**



- perché alcune persone in presenza delle medesime gravi condizioni avverse rimangono in buona salute, mentre altre si ammalano?
- perché agenti stressanti anche molto intensi non sono sempre patogeni?
- che cosa mantiene le persone sane?
- che cosa fa muovere le persone nel *continuum* salute-malattia verso il polo della **salute** piuttosto che verso il polo della **malattia**?

SALUTOGENESI

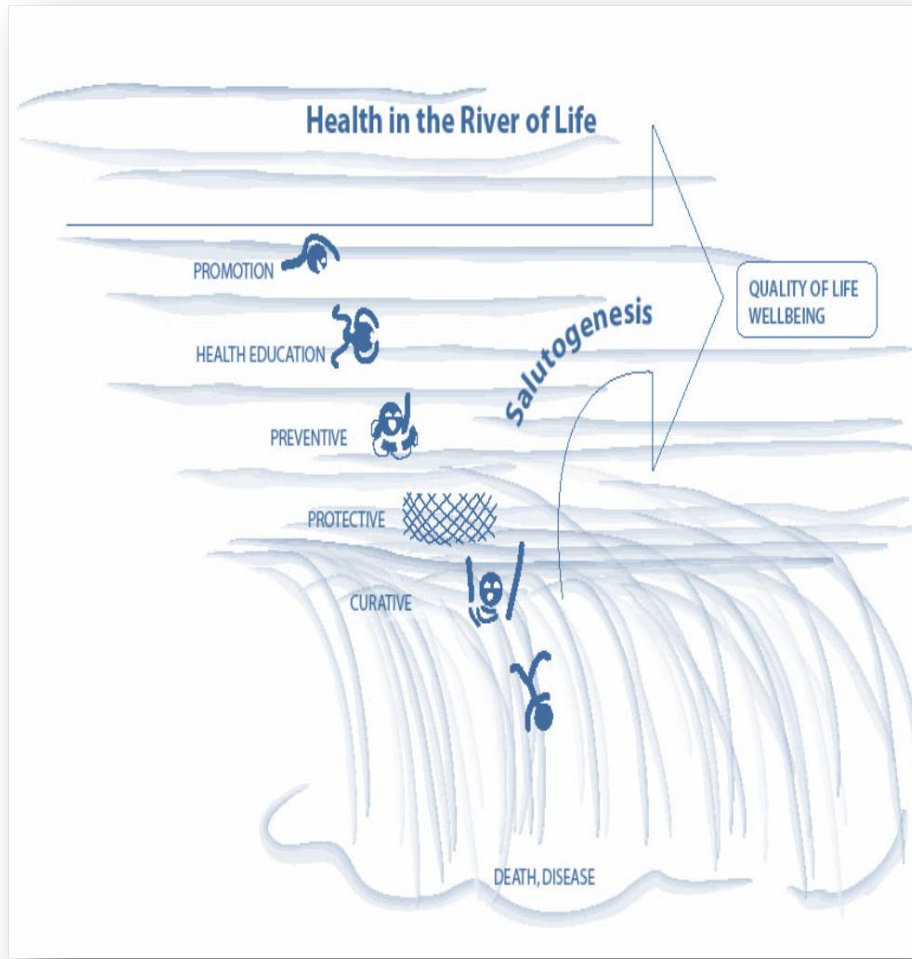


SALUTOGENESI e PROMOZIONE della SALUTE

- il modello di salutogenesi e il concetto del SOC (senso di coerenza) di Antonovsky, incentrati sulle risorse per la salute e sui processi per favorirla, hanno costituito la base teorica che ha guidato l'evoluzione della medicina e della sanità pubblica verso la promozione della salute, nel modello teorico e nell'applicazione pratica

esplicativa a riguardo è la metafora del fiume che rappresenta il flusso della vita

OTTICA SALUTOGENICA



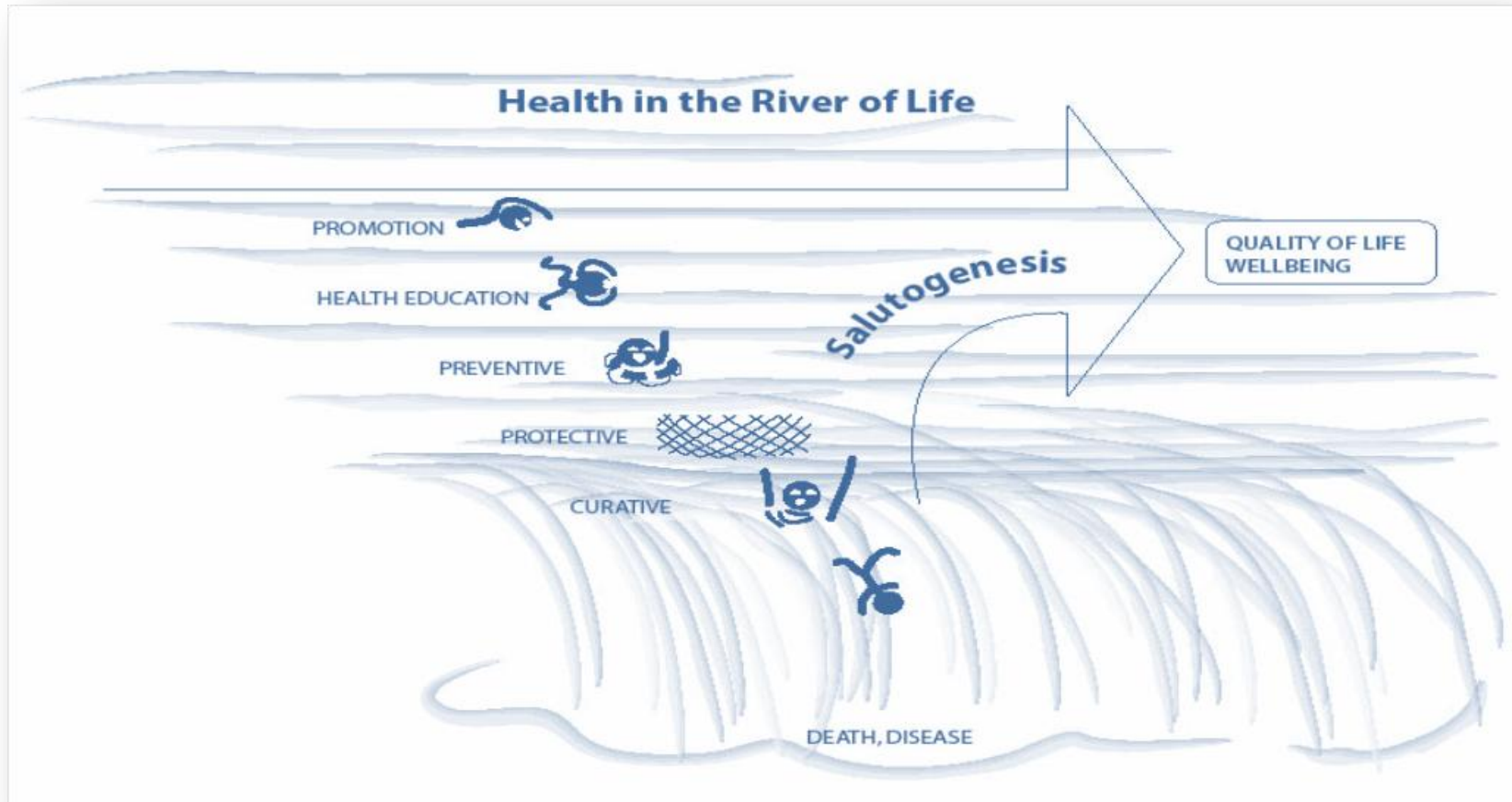
all'origine, noi siamo nel fiume e galleggiamo nel flusso. La direzione principale è la vita non la morte o la malattia nella cascata

alcune persone nascono e rimangono nella parte superiore del fiume dove si può nuotare con tranquillità e le opportunità della vita sono buone e dove ci sono molte risorse a disposizione

alcuni invece nascono già nella cascata, laddove è più difficile sopravvivere ed il rischio di ammalarsi è maggiore

il fiume è pieno di rischi e di risorse tuttavia l'esito è ampiamente basato sulla **nostra abilità di identificare ed usare le risorse per migliorare le nostre opzioni di salute e per la nostra vita**

la SALUTE SECONDO la METAFORA del FIUME della VITA



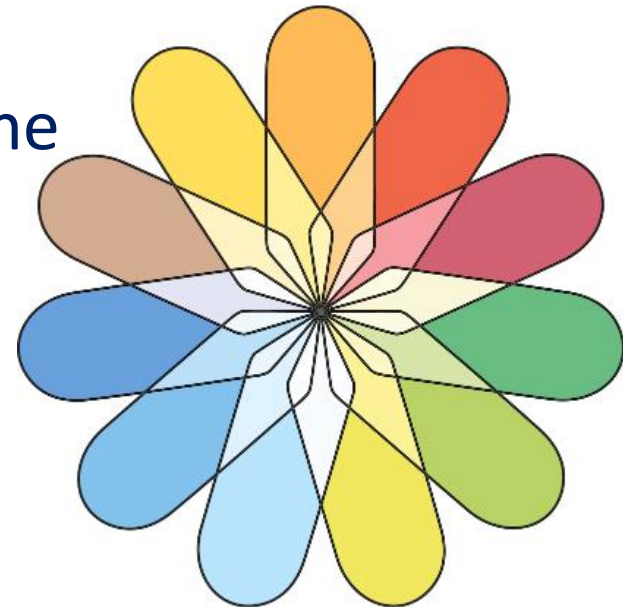
il fiume è stato spesso usato come una metafora dello sviluppo della salute. Secondo Antonovsky, non è sufficiente per promuovere la salute cercare di evitare lo stress o di costruire ponti per evitare che le persone cadano nel fiume

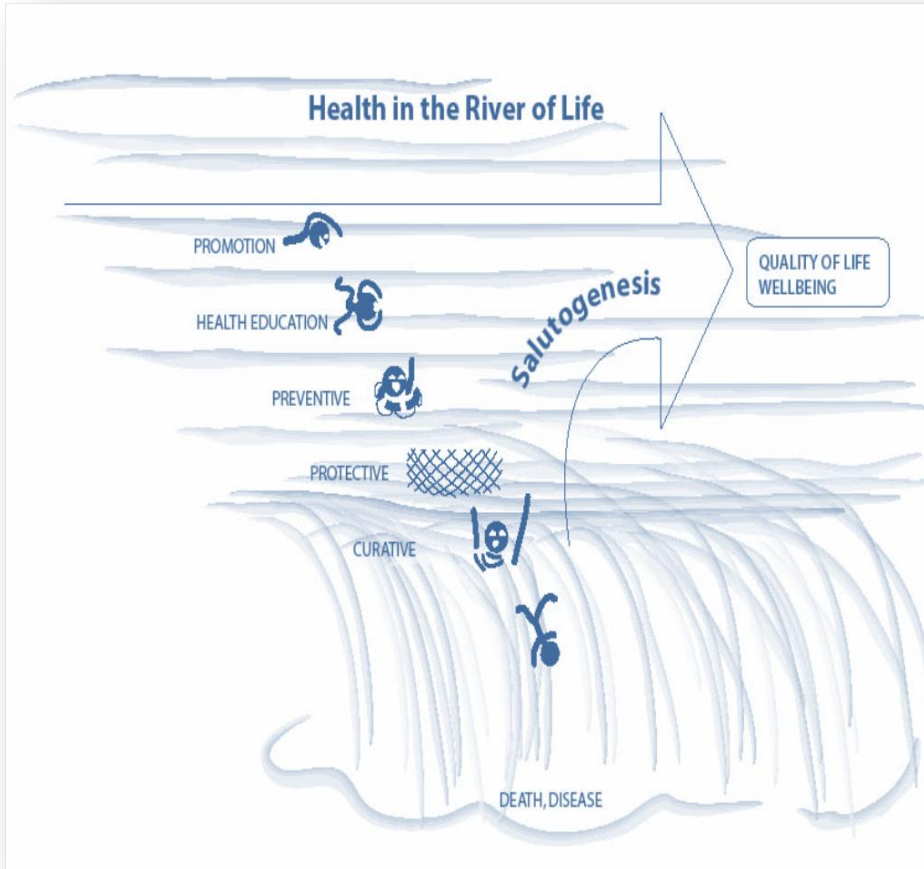
le persone dovrebbero essere aiutati affinché imparino a nuotare (Antonovsky 1987)

la salute nel fiume della vita

risposta sanitaria ai bisogni di salute si possono distinguere *quattro fasi*

1. diagnosi, cura e trattamento della malattia
2. protezione della salute prevenzione della malattia
3. educazione alla salute-promozione della salute
4. benessere-qualità della vita





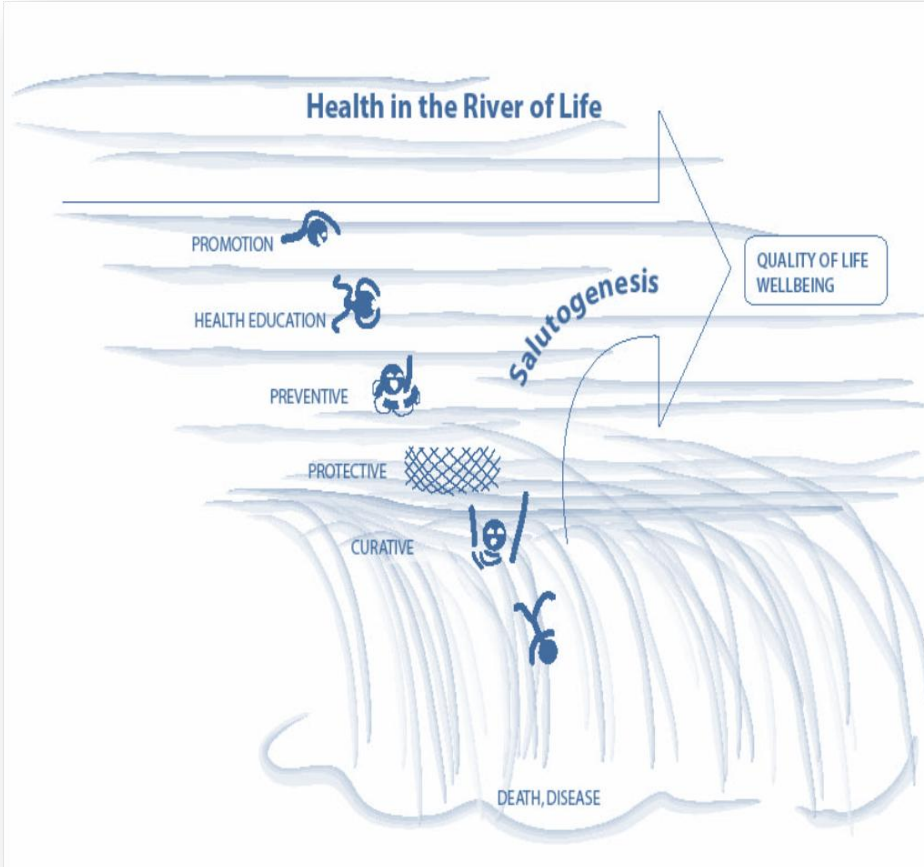
I FASE: Cura o trattamento delle malattie

secondo la prospettiva della cura e del trattamento delle malattie, utilizzando la metafora del fiume, si intende che le persone devono essere salvate dall'annegamento nel fiume, utilizzando costose tecnologie e professionisti ben formati (se si pensa al torrente, ciò vorrebbe dire offrire alle persone sostegno ed interventi in una fase precoce, appena caduti in acqua)

II FASE: Protezione e prevenzione

la prospettiva “protettiva” prevede interventi mirati a limitare i rischi di malattia. Gli sforzi e gli interventi si rivolgono a tutta la popolazione, e adottano un approccio passivo. Nella metafora del fiume, gli interventi sono volti a impedire che le persone finiscano nel fiume attraverso la **costruzione di barriere**

la prospettiva “preventiva” mira a prevenire le malattie con interventi che prevedono un coinvolgimento attivo, seppur limitato, degli individui (viene fornito il salvagente per rimanere a galla)



III FASE: Educazione alla Salute/Promozione della Salute

questa fase consiste sia nell'educazione alla salute sia nella promozione della salute

gli individui sono coinvolti ancora più attivamente rispetto alle fasi precedenti

l'esito dell'educazione è l'alfabetizzazione sulla salute (insegnare a nuotare), mentre la promozione della salute considera la salute come un diritto umano. Difendere questo diritto vuol dire non occuparsi solo di salute, ma soprattutto di benessere e qualità della vita

IV FASE: Miglioramento della percezione di salute/del benessere/qualità della vita

obiettivo ultimo della promozione della salute è creare i pre-requisiti per una vita felice

la percezione di un buon stato di salute è un determinante della **qualità della vita**

la salute nel fiume della vita

- l'individuo diventa **soggetto attivo**; il professionista della PS supporta e fornisce alternative, rende le persone in grado di effettuare scelte corrette rispetto ai determinanti di salute
- cambia, quindi, l'ottica degli interventi da parte dei tecnici; non più solo la cura, non più la rete protettiva che limita solo i rischi di malattia con una condizione passiva degli utenti, non più il salvagente, che comunque già comprende una partecipazione più attiva dell'individuo, ma **l'alfabetizzazione alla salute** e **l'attivazione di risorse accessibili** che **corrispondono all'insegnare a nuotare nel fiume della vita pieno di insidie e di soddisfazioni**
- l'approccio salutogenico ha l'obiettivo di **rafforzare il potenziale di salute** dei singoli e delle comunità in ogni momento, e *può e deve* caratterizzare ciascuna azione del servizio sanitario

SALUTOGENESI

- perseguire la salute è un **processo dinamico** che rende gli individui e le comunità capaci di sviluppare al meglio le proprie abilità all'interno del loro ambiente, *realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e fronteggiare le situazioni ambientali*
- la salute diventa la capacità di realizzare il potenziale della singola persona e di rispondere positivamente alla sfida dell'ambiente; **non** un **obiettivo** da raggiungere, ma una **risorsa** della vita quotidiana
- le azioni non riguardano più solo la cura o la prevenzione, ma l'**alfabetizzazione alla salute** e l'individuazione e l'attivazione delle **risorse presenti** nella propria **vita personale, relazionale e ambientale**

SALUTOGENESI

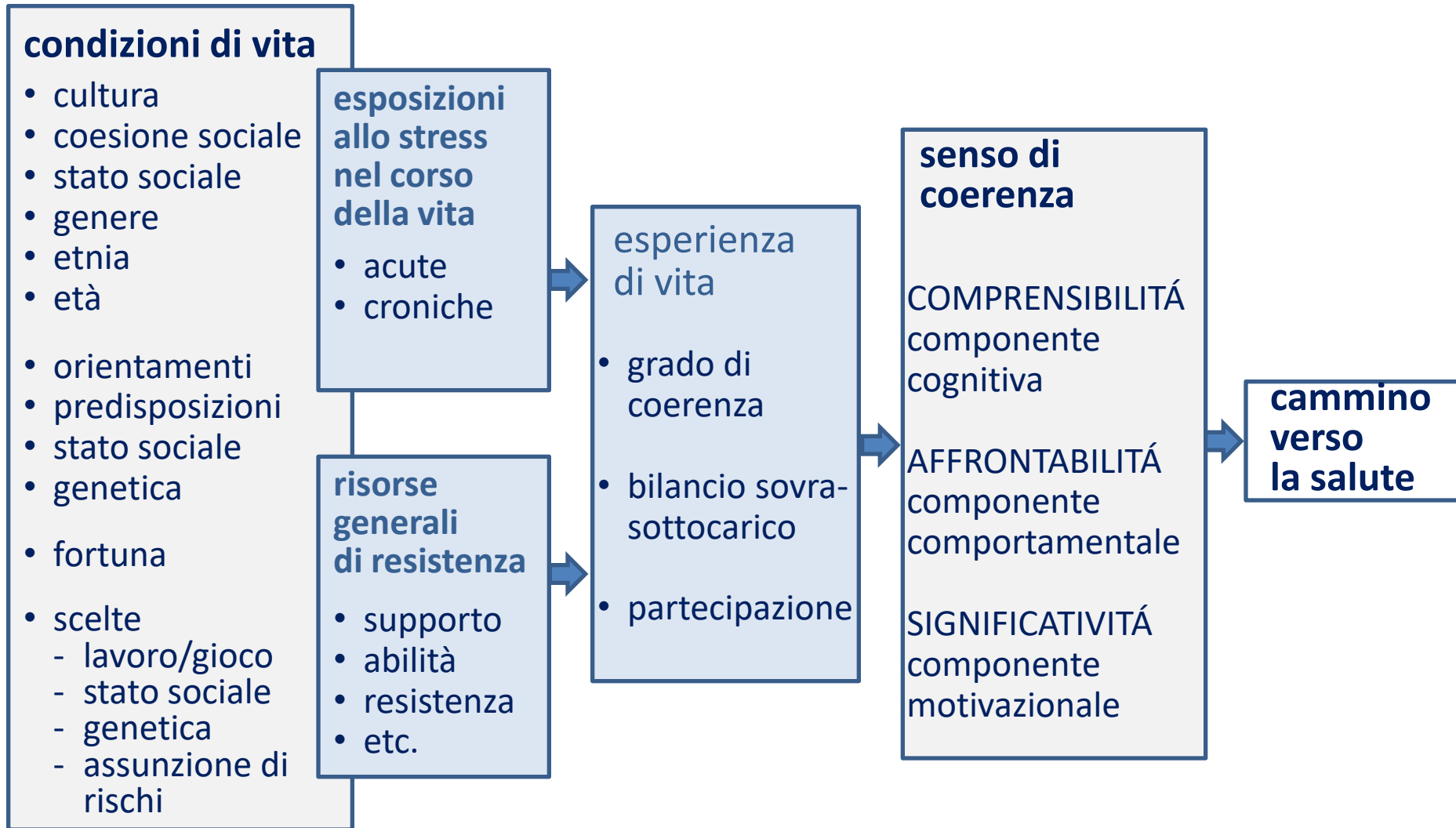
i due costrutti principali della salutogenesi

- 1.risorse generali di resistenza** (*generalized resistance resources, GRRs*): l'insorgere della patologia non è determinato dall'agente patogeno in sé, ma dalla sua interazione con le abilità di **resilienza**, cioè la capacità di una persona (o di una collettività) di affrontare situazioni critiche e di risolverle, mettendo in atto strategie mentali e comportamentali
- 2.senso di coerenza** (*sense of coherence, SOC*): fattore fondamentale nel facilitare lo spostamento verso il polo della salute, costituito da tre elementi: il “senso di comprensibilità” (***comprehensibility***), il “senso di affrontabilità” (***manageability***) e il “senso di significatività” (***meaningfulness***)

SALUTOGENESI

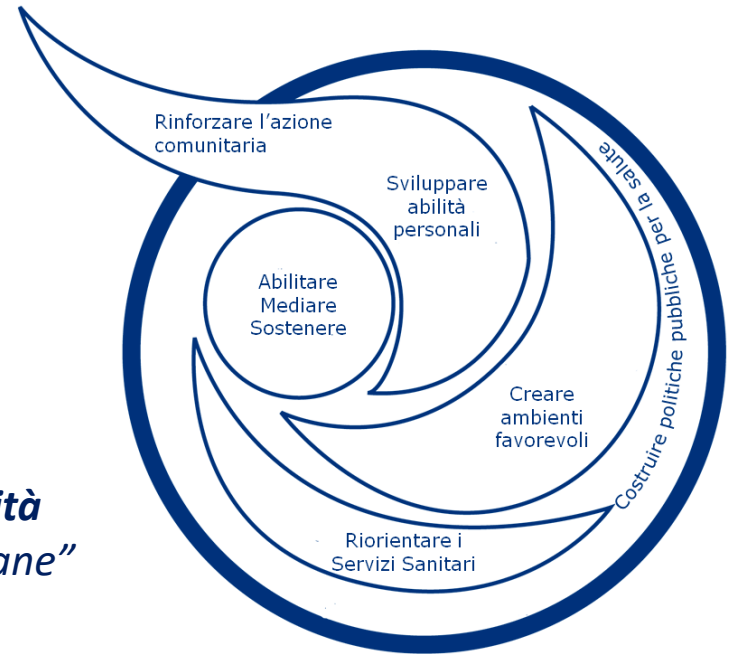
- **senso di comprensibilità:** capacità di *capire gli eventi*, comprendere ciò che sta accadendo; rappresenta il passo fondamentale per affrontare al meglio le situazioni più difficili
- **senso di affrontabilità:** capacità di poter *esercitare un controllo sugli eventi*; strettamente legata all'autostima, nella consapevolezza di poter disporre delle risorse necessarie per affrontare le situazioni difficili
- **senso di significatività:** capacità di *trovare un significato* agli eventi che si presentano; contribuisce a creare forti motivazioni per impegnarsi ad affrontare e risolvere le situazioni difficili

schema-modello della SALUTOGENESI



promozione dell'attività fisica secondo la Carta di Ottawa

- 1. costruire una politica per incrementare l'attività fisica**, sviluppando alleanze con tutti i settori interessati; politiche di pianificazione urbana ed extraurbana, politiche fiscali di supporto allo svolgimento dell'attività fisica, politiche dell'istruzione, dei trasporti, del tempo libero, della comunicazione mediatica, della famiglia, con l'obiettivo di rendere più facili le scelte salutari
- 2. creare ambienti favorevoli allo svolgimento dell'attività fisica**, come dettato - tra gli altri - dai progetti “Città sane” e “Dichiarazione di Parma su ambiente e salute”
- 3. riorientare i servizi sanitari**, come supporto per lo svolgimento dell'attività fisica, informando sulle evidenze dei benefici dell'attività fisica e svolgendo attività di counseling laddove necessario, come parte integrante dell'attività assistenziale, oltre a controlli sistematici e indicazioni specifiche per pazienti affetti da patologie e disabilità
- 4. rafforzare l'azione comunitaria** in modo che la comunità intera sia *empowered*, in grado di prendere decisioni, partecipare nel definire le priorità, pianificare strategie per favorire l'attività fisica
- 5. sviluppare le capacità personali**, finalizzate allo svolgimento dell'attività fisica, non trascurando le categorie fragili nelle loro potenzialità e risorse



promozione dell'Attività Fisica

- affrontare i **determinanti** *ambientali, sociali ed individuali* dell'inattività fisica
- implementare **azioni sostenibili** attraverso una *collaborazione* tra più settori a livello nazionale, regionale e locale

