Progetto ViviVero

« Un progetto sperimentale di Regione Lombardia
su impulso della Senatrice Maria Cristina Cantù,
che coinvolge le scuole di tutte le province lombarde »

Il benessere dei ragazzi raccontato dai ragazzi



ViviVero | Regione Lombardia

Prologo

È nella natura umana il desiderio di ampliare i margini del "possibile" e molti giovani cercano talora di "forzarne" i limiti, anche mediante l'assunzione di sostanze che ne alterano le performance creando dipendenza. Con questo progetto si sottende che non bisogna "dipendere" da nulla al di fuori del Sè.
L'inquietudine, che alberga in generale nell'essere umano e in particolare durante il processo di formazione della propria personalità tipico dell'età adolescenziale, potrebbe risultare dinamicamente virtuosa sol ché, invece di essere "attratti" da continue sollecitazioni mediatiche su riferimenti e performance di fatto irraggiungibili dalla totalità -tra l'altro esacerbati dalle distorsioni della realtà che risultano alimentate dagli attuali strumenti incontrollati di comunicazione digitale di massa che costruiscono profili irrealistici di personalità di successo-, possono viceversa, se "salutisticamente" orientate, consentire di sviluppare un equilibrio emotivo che, lavorando sui reali talenti che ognuno di noi "ha" e "può" esprimere, sia di stimolo ad accrescere le proprie capacità nell'approfondire e nel conoscere senza essere "dominati" dalle cosiddette certezze surrettiziamente create, rafforzando la capacità di discernere il vero dal falso oggi reso sempre più difficile dall'IA.
Con questo volumetto, che è la sintesi del progetto prototipale che Regione Lombardia ha inteso recepire sulla base del mio sprone, si vuol sensibilizzare gli adolescenti ad adottare buone pratiche di salute per valorizzare al meglio le proprie potenzialità sia fisiche che mentali e aprendo così nuove porte alla vera essenza della vita. Ciò sulla base di un crescente equilibrio psicofisico che, partendo da un sano microbiota -precondizione di una corretta interrelazione dell'asse cervello/intestino- ci può rendere sempre più consapevoli che la serenità non nasce da ciò che i media ci propongono, ma dalla nostra mente in grado di non farsi dominare da modelli "virtuali" generati da algoritmi, evitando errori commessi e pratiche distorte. L'andamento statistico epidemiologico del cosiddetto carrello dei consumi già ci indica dei cambiamenti in linea con la Cultura della Prevenzione che ci fa ben sperare. Difatti una popolazione sana oltre che vivere in *Ben essere* produce PIL e sviluppo. Stiamo vivendo un periodo difficile e incerto per le note congiunture geopolitiche internazionali, che purtuttavia può essere di stimolo a comprare meglio e meno per il proprio benessere, a rinsaldare i legami familiari e a riscoprire l'attrattività della cucina tradizionale frutto di scelte di effettiva alimentazione healthy che cominciamo a leggere anche nel fine tuning del carrello della spesa, indice che i genitori hanno intrapreso una strada diversa da quella che ha generato i problemi, riscoprendo la tavola domestica e riducendo l'acquisto dei cibi ultrarocessati, assumendo come prioritario la qualità del prodotto a base delle scelte di acquisto e valorizzando conseguentemente resilienza ed efficienza qualitativa nell'intera filiera alimentare. Dunque siamo chiamati tutti insieme a promuovere buone pratiche agendo in Rete con le Istituzioni e le Scuole che promuovono Salute, valorizzando i giovani e le loro famiglie per sostenere ciò che genera equilibrio emotivo sulla base di buone pratiche di vita in termini di straordinario inizio per cambiare in benessere e contrastare il disagio esistenziale.
Il tuo limite al tuo benessere sei solo tu!

Maria Cristina Cantù*

*Senatrice della Repubblica
Vice Presidente della Commissione Sanità e Lavoro

Un Programma Educativo, ma soprattutto Partecipativo





ViviVero
è un progetto di comunicazione integrata per la promozione della salute,
del benessere psicofisico e di corretti stili di vita,
rivolto agli adolescenti (13–17 anni) delle comunità scolastiche lombarde.

Un Gioco di Ruolo, in cui gli studenti diventano acceleratori di conoscenze



uno spazio
in cui raccontarsi
promosso dalla scuola



una lente
con cui osservarsi
e imparare a gestirsi



un linguaggio
contemporaneo e condiviso
con cui liberare il proprio estro

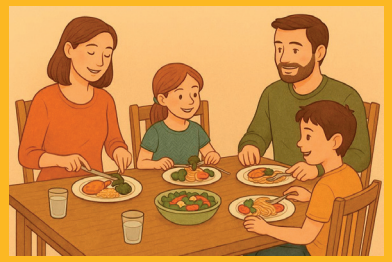
Un progetto che coinvolge tutti i «peer educators»



docenti
facilitatori del progetto
guida all'apprendimento

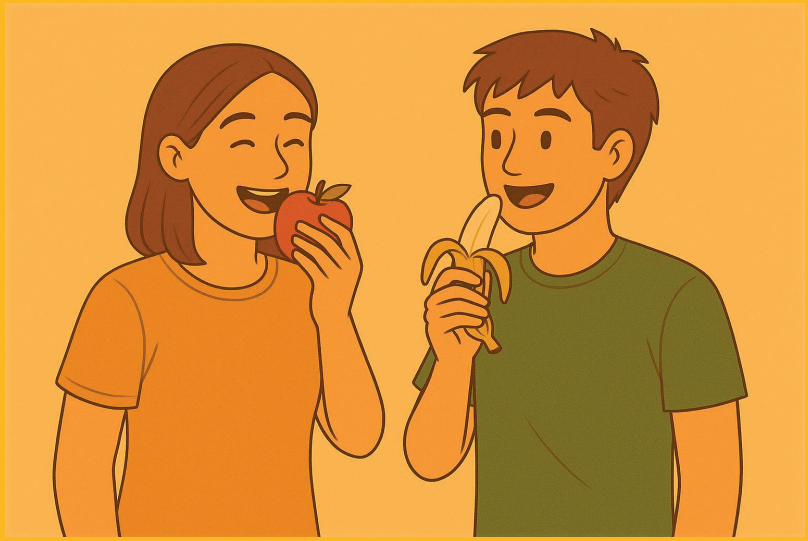


ragazzi
acceleratori di conoscenze
su alimentazione e benessere



famiglie
luoghi di test e di rilancio
delle nuove competenze

Migliorare Alimentazione. Salute. Stili di vita



facilitare una alimentazione consapevole

stimolare l’equilibrio emotivo e salute mentale

prevenire i comportamenti a rischio

sviluppare le life skills dei giovani

cavalcare il protagonismo giovanile

Cambiare Abitudini per migliorare la Vita

Portare in classe temi come sana alimentazione, digitale per il benessere, movimento, equilibrio emotivo

Coinvolgere direttamente gli studenti nella produzione e diffusione dei contenuti

Utilizzare social, podcast, mini-video, infografiche, format interattivi

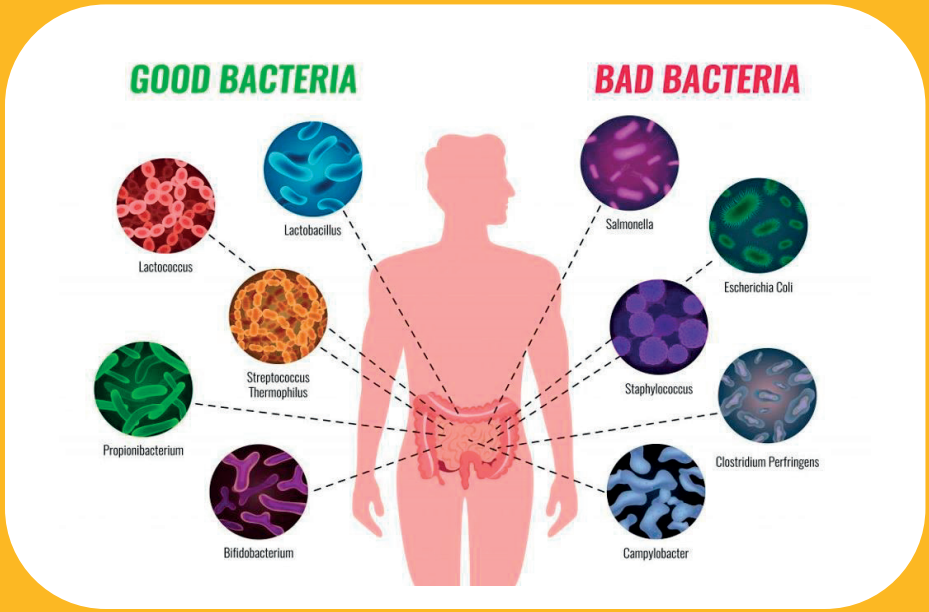
Favorire l'attivazione di percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento (percorsi di formazione scuola - lavoro) e promuove l'inserimento di prevenzione alla salute nel Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF).



Il nostro corpo possiede un secondo cervello: l'intestino

MICROBIOTA
Popolazione di microrganismi
che colonizza un determinato luogo
(quali microrganismi sono presenti)

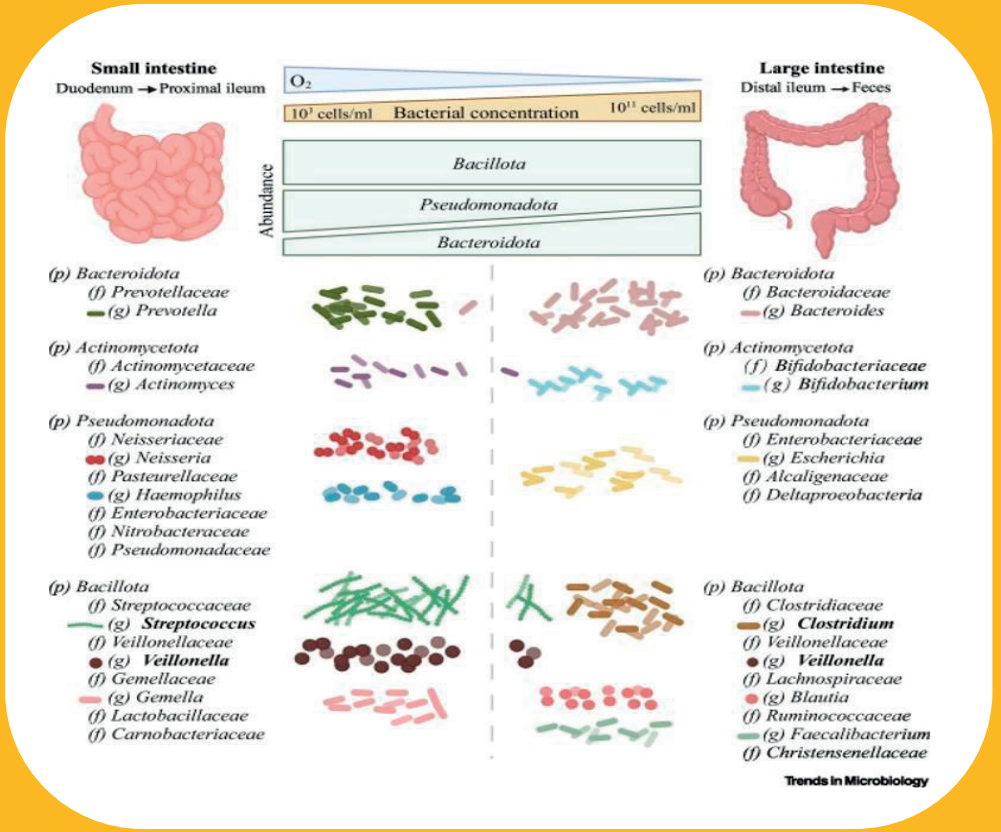
MICROBIOMA
Totalità del patrimonio genetico
posseduto dal microbiota
cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere
(come funzionano e che impatto hanno)



Il Microbiota intestinale è lo specchio della nostra salute

MICROBIOTA - FISIOLOGIA

La composizione del microbiota intestinale varia a seconda dell'età della sede e degli stili di vita



Yersin et al. Trends in Microbiology, volume 32, 970 - 983

Lo screening del Microbiota come Attivatore Educativo



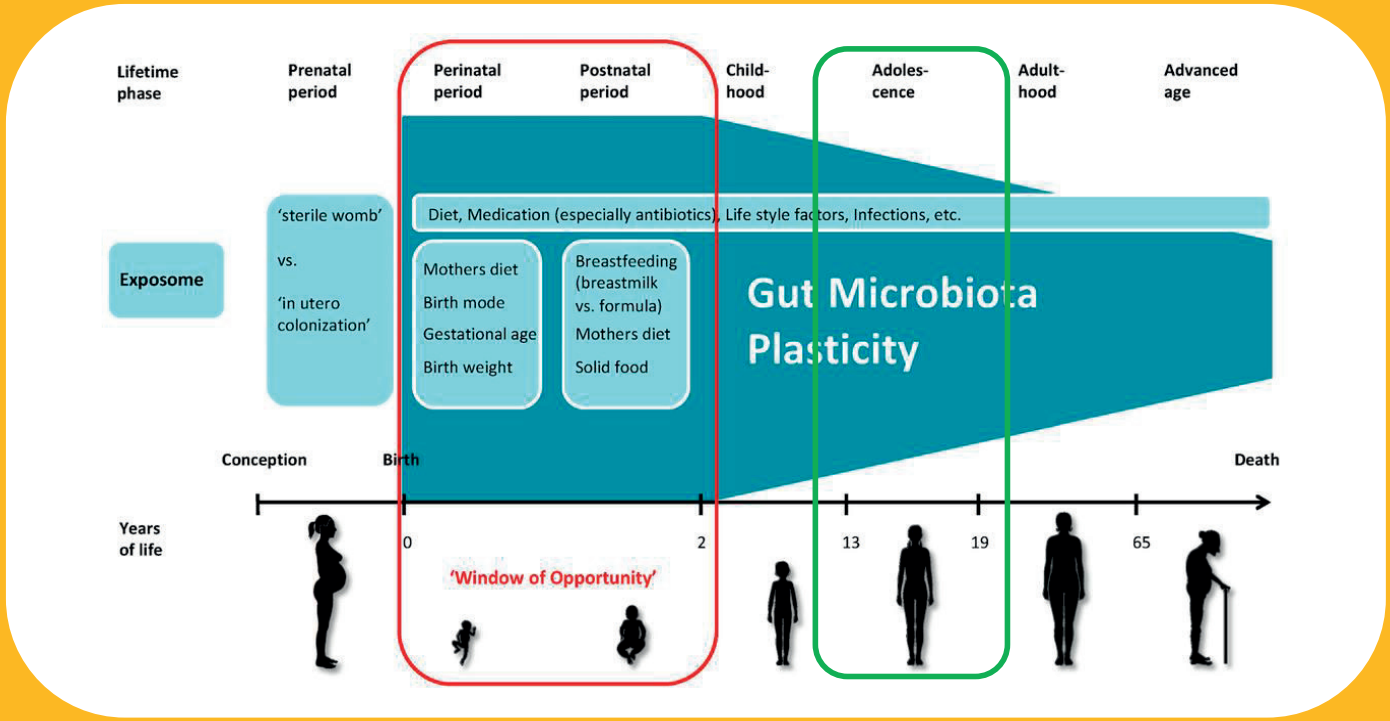
Elemento centrale del progetto è lo studio volontario del microbiota intestinale, realizzato nell'ambito di un percorso scientifico coordinato da ISS.

Lo studio sarà effettuato su un campione di soggetti volontari, previo parere del Comitato Etico competente.

Questa attività rappresenta un punto di avvio concreto del percorso educativo, permettendo agli studenti di osservare, attraverso dati reali, il rapporto tra abitudini alimentari, benessere psicofisico e consapevolezza personale.

Da qui si attiva un ciclo educativo fondato su evidenze scientifiche, riflessione condivisa e responsabilità individuale.

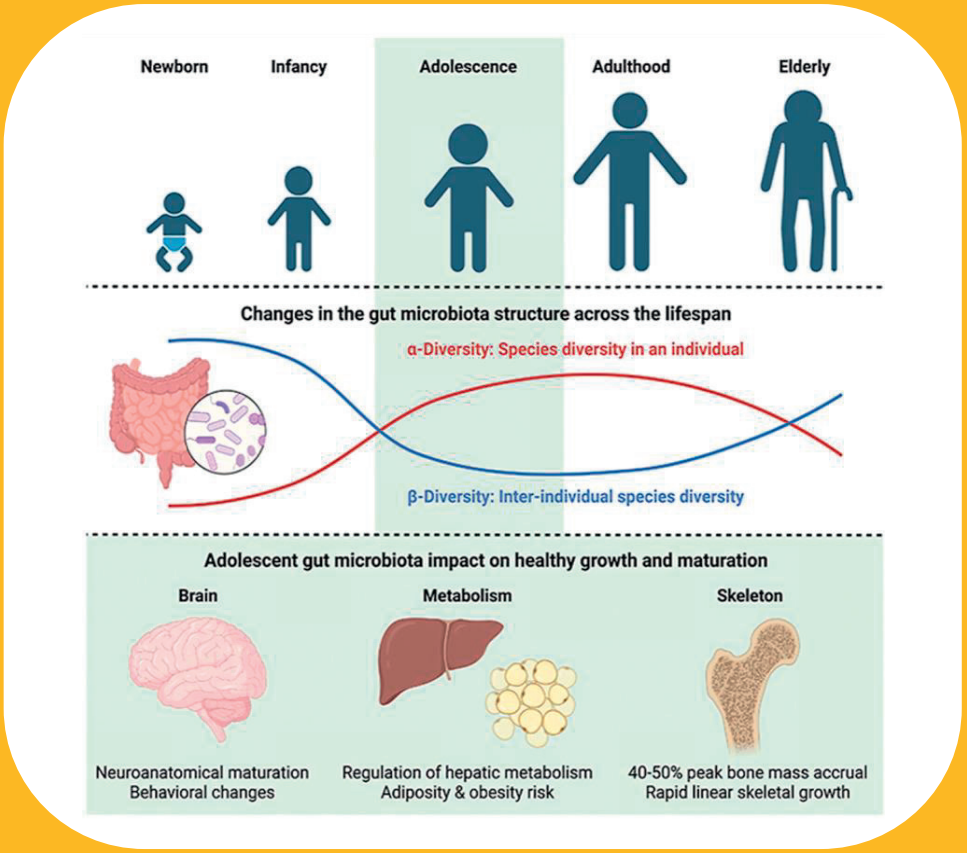
Il Microbiota è cruciale nell'Adolescenza (La Prospettiva Life Course 1/2)



L'adolescenza e' una ulteriore Window of Opportunity in età adolescenziale (13-19) per lo sviluppo di un microbioma in grado di **prevenire lo sviluppo di malattie croniche** in età adulta.

Thriene K Et Al Ijphr 2023; 20:1463.

Il Microbiota è cruciale nell'Adolescenza (La Prospettiva Life Course 2/2)

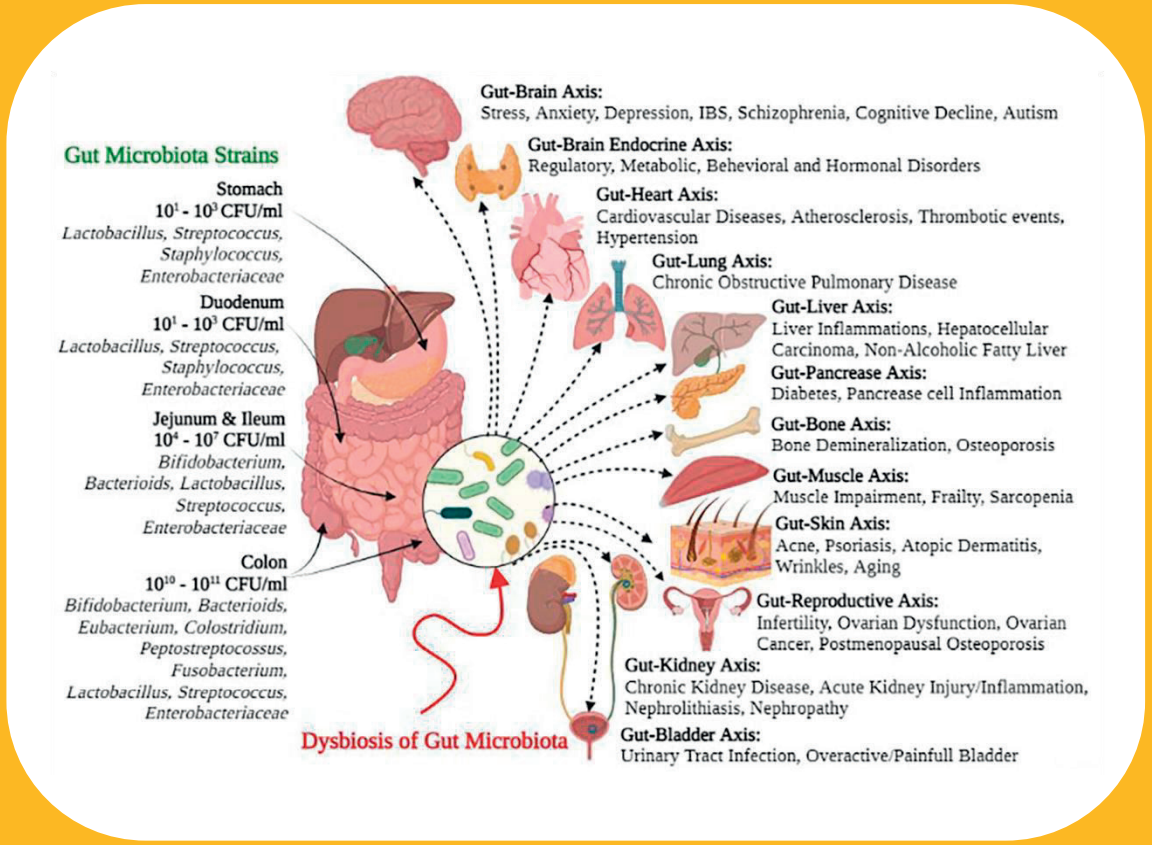


Durante l'adolescenza
il microbioma influenza lo sviluppo
mentale, **metabolico** **osseo**
della persona

Carson Md Et Al. Am J Pathol. 2023;193:1900-1909

Il Microbiota e lo Stato di Salute

La salute di tutti gli organi
e sistemi del nostro organismo
è influenzata dalla composizione
del microbioma



Front. Microbiol. 2022 Volume 13 - 2022

ViviVero: dalla teoria alla vita vera



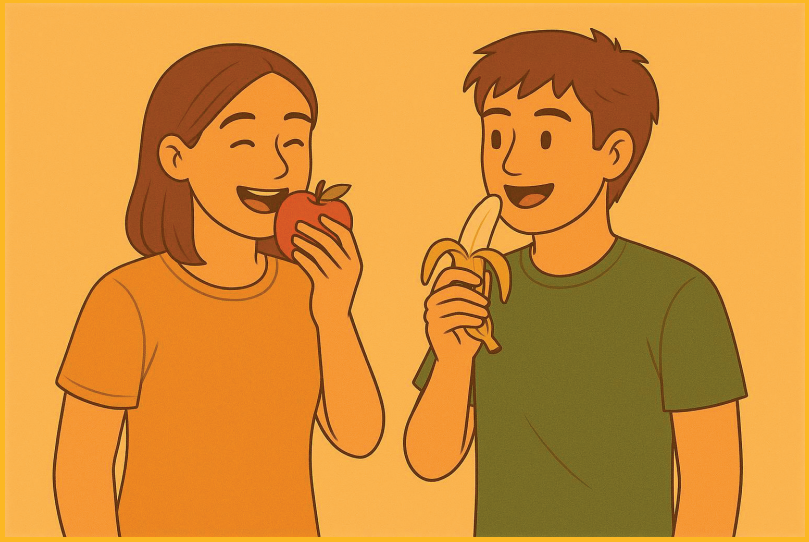
ViviVero trasforma i temi complessi della prevenzione in **esperienze concrete e positive**, evitando approcci frontali e moralistici.

La cura del microbioma intestinale diventa metafora educativa per **promuovere il benessere fisico, mentale e sociale.**

Le attività favoriscono la **prevenzione trasversale di comportamenti a rischio** (incidenti, bullismo, dipendenze) valorizzando l'equilibrio psico-fisico e la responsabilità personale.

Ogni scuola, famiglia e comunità diventa **parte attiva** di questo percorso educativo, pratico e condiviso.

COSA? Raccontare le proprie Micro Esperienze Educative



Esempi dei Temi Narrativi:
(periodicamente forniti ai giovani)

#merendaviva – racconta la tua merenda
#reset30 – come stacchi la testa?
#vivivero – cosa significa per te vivere in equilibrio?

Ogni Esperienza dovrà:
1. generare un gesto reale
2. essere raccontabile
3. produrre contenuti riutilizzabili

COME e DOVE?
Attraverso la creazione di Contenuti Narrativi Multimediali - debitamente filtrati - pubblicati sui canali ufficiali

Video brevi (<60”)
Mini-serie social
Meme informativi
Challenge tematiche
Video Podcast brevi

Sito vivivero.org → hub narrativo (in fase di creazione)
Instagram → identità, routine visive, storytelling
TikTok → impatto, replica, linguaggio nativo
Video Podcast → temi sensibili, riflessione

Attività e Materiali nelle Scuole (Aule, Eventi) → attivazione reale



CONCLUSIONI Perché ViviVero funziona?





I **giovani parlano ai giovani**: la comunicazione è tra pari

I **contenuti** sono **verificati**, ma accessibili

Le attività sono pensate per essere **leggere ma incisive**

Ogni **scuola** partecipa secondo i propri **tempi** e le proprie **risorse**

Il rischio di bullizzazione viene gestito con strumenti di **monitoraggio**

E’ garantita una rigorosa gestione della **privacy**

ViviVero - Il benessere che ti assomiglia

È un progetto sperimentale di comunicazione integratafinalizzato alla promozione della salute, di salutari stili di vita e del benessere psicofisico, conparticolare attenzione all'adolescenza ma con una prospettiva estesa all'intero ciclo divita. Ilprogettoadottaunapproccioecologico,positivoeintegrato,utilizzandostrumentidigitali,linguaggivicini ai giovani e format innovativi per favorire scelte consapevoli e comportamenti salutari. Tra itemi centrali vi è la valorizzazione del ruolo del microbiota intestinale e del microbioma comeelementi chiavedellasalutefisica,-mentaleesociale.

La salute come benessere globale

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è uno stato di completobenessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia. Questa visioneimplica che la salute derivi dall'equilibrio tra corpo, mente e relazioni sociali e che il benessere nonpossa essere ridotto alla sola dimensione fisica. La qualità della vita risulta quindi il prodottodell'interazionetrabenesserefisico,emotivoesociale.

In tale prospettiva, il progetto ViviVero promuove un approccio educativo non basato sulla meratrasmissione di informazioni o sulla focalizzazione esclusiva dei rischi, ma orientato a valorizzare ilbenessere, lerisorseindividuali elacapacitàdi compieresceltesalutariesostenibili.

L'adolescenza una fase importante per la salute

L'adolescenza è una fase di grandi cambiamenti biologici, psicologici e sociali. Durante questi anniaumentano progressivamente l'autonomia e la possibilità di compiere scelte che riguardano, tra lealtre cose, alimentazione, attività fisica, sonno e relazioni. Molte abitudini possono evolvere neltempoeaccompagnarelapersonaanchenellefasisuccessivedellavita.

Tra i 10 e i 24 anni si verificano importanti transizioni biologiche, comportamentali e sociali. Losvilupponeurologicoproseguefinoallametàdellaterzadecadedivita;siconsolidanoleabitudini alimentari e motorie e aumenta progressivamente l'autonomia nelle scelte quotidiane. Intervenirein questo periodo significa quindi agire in una fase caratterizzata da elevata plasticità e da grandiopportunitàpreventive.

Anche durante l'adolescenza possono essere presenti condizioni croniche, come asma, diabete oepilessia, che possono avere un impatto sulla vita quotidiana, sulla partecipazione scolastica e sulbenessere. Promuovere la salute in questa fase significa quindi non solo guardare al futuro, maanchesostenereilbenesserenelpresente.

Health literacy: comprendere per scegliere

In un contesto in cui circolano moltissime informazioni, è importante poter contare su strumenti che aiutino ariconoscere fonti affidabili e a comprendere i messaggi sulla salute. L'OMS definisce la health literacy come lacapacitàdiaccedere,comprendere,valutareeutilizzareleinformazionirelativeallasaluteperprenderedecisioniappropriate nellavita quotidiana.

Per gli adolescenti, sviluppare health literacy significa acquisire gli strumenti necessari per interpretare correttamente le informazioni sanitarie, valutare l'affidabilità delle fonti e trasformare le conoscenze in comportamenti concreti. L'obiettivo non è semplicemente sapere di più, ma poter prendere decisioni informate e adatte ai propri bisogni e al proprio contesto.

Ma la health literacy non è soltanto una responsabilità individuale. Anche i contesti in cui le persone vivono, apprendono e ricevono informazioni hanno un ruolo: scuole, servizi sanitari, istituzioni e altri attori devono essere in grado di comunicare la salute in modo accessibile, comprensibile e appropriato. Rafforzare la health literacy significa quindi anche rendere i nostri sistemi e le nostre organizzazioni più capaci di accompagnare le persone nella comprensione e nell'utilizzo delle informazioni.

È proprio in questo spazio che si inserisce ***ViviVero***: un'iniziativa che mira a creare un ambiente favorevole alla health literacy degli adolescenti, mettendo a disposizione informazioni affidabili, comprensibili e vicine ai loro bisogni e rafforzando al tempo stesso la capacità dei contesti educativi e istituzionali di comunicare e promuovere la salute. Perché mettere i ragazzi nelle condizioni di fare scelte informate significa anche costruire contesti in cui queste scelte siano realmente possibili.

Microbiota e microbioma: un patrimonio per la salute

Uno dei pilastri scientifici del progetto è rappresentato dal microbiota intestinale e dal microbioma. Con il termine microbiota si indica la popolazione di microrganismi che colonizza un determinato ambiente dell'organismo, mentre il microbioma rappresenta il loro patrimonio genetico complessivo e le funzioni biologiche che essi sono in grado di svolgere.

Il microbiota intestinale costituisce un ecosistema estremamente complesso, distribuito lungo tutto il tratto gastrointestinale con densità e composizione differenti. La sua concentrazione aumenta progressivamente dall'intestino tenue al colon, dove si osserva la massima diversità microbica.

Nel corpo umano sono presenti circa miliardi di microrganismi in larga parte localizzata nell'intestino, rendendo il microbiota un importante

Una prospettiva life-course

Il microbiota evolve durante tutto l'arco della vita. Una prima fase di elevata plasticità si osserva nei primi due anni di vita, quando fattori quali dieta materna, modalità del parto, allattamento e introduzione degli alimenti influenzano profondamente la sua composizione futura. Successivamente continuano a esercitare un ruolo determinante la dieta, l'attività fisica, l'uso di farmaci, lo stile di vita e l'ambiente.

L'adolescenza rappresenta una seconda finestra di opportunità. In questa fase il microbiota contribuisce allo sviluppo neurocognitivo, alla regolazione metabolica e all'accrescimento scheletrico. La sua composizione può influenzare il rischio di obesità, alterazioni metaboliche e altre condizioni croniche che si manifesteranno negli anni successivi.

L'asse "intestino-cervello": il secondo cervello

Uno degli aspetti più affascinanti del microbiota e dell'intestino riguarda la loro continua comunicazione con il sistema nervoso centrale attraverso il cosiddetto asse intestino-cervello. L'intestino contiene centinaia di milioni di neuroni e comunica costantemente con il cervello attraverso una complessa rete di meccanismi neurologici, immunitari, endocrini e metabolici.
Circa il 90–95% della serotonina dell'organismo è prodotta nell'intestino. Sebbene la serotonina prodotta nell'intestino svolga soprattutto funzioni a livello periferico, la ricerca mostra però che intestino, microbiota, sistema immunitario e sistema nervoso sono strettamente interconnessi e che l'asse intestino-cervello contribuisce alla regolazione di numerosi processi fisiologici, inclusa la risposta allo stress. Il possibile ruolo di queste interazioni nel benessere psicologico e nella salute mentale è un ambito di ricerca ancora in evoluzione.
È in questo contesto che ViviVero utilizza, come metafora educativa, l'idea dell'intestino come "secondo cervello": un modo semplice per aiutare gli adolescenti a comprendere che la salute non è fatta di sistemi isolati, ma di connessioni. Prendersi cura dell'alimentazione, dell'intestino e degli stili di vita significa contribuire al benessere dell'organismo nel suo insieme, compresa la salute mentale.

Microbiota e salute sistemica

Le alterazioni della composizione del microbiota, note come disbiosi, sono state associate a numerose condizioni patologiche attraverso una rete di connessioni denominate assi intestino-organo. Tra queste figurano l'asse intestino-cervello, intestino-cuore, intestino-polmone, intestino-fegato, intestino-pancreas, intestino-osso e intestino-muscolo.

Le evidenze scientifiche suggeriscono collegamenti tra disbiosi e disturbi mentali, malattie cardiovascolari, diabete, steatosi epatica, osteoporosi, sarcopenia e altre condizioni croniche. Inoltre, studi sperimentali mostrano come interventi mirati possano modificare significativamente la composizione microbica e contribuire al ripristino di condizioni di equilibrio biologico.

Gli stili di vita degli adolescenti italiani

I dati della sorveglianza HBSC 2022 evidenziano diversi elementi di attenzione. In Italia, il 18,2% degli adolescenti vive in sovrappeso e il 4,4% obeso. Poco più dell'11% degli 11-15enni dichiara di aver fumato sigarette e circa il 10% di aver utilizzato sigarette elettroniche negli ultimi 30 giorni. Il 37,9% degli adolescenti riferisce di aver consumato alcol negli ultimi 30 giorni, mentre il 38,3% dichiara di aver praticato episodi di consumo eccessivo di alcol in un'unica occasione (binge drinking) almeno una volta nell'ultimo anno. Emergono inoltre segnali di un uso problematico legati all'uso dei social media, al gaming e al gioco d'azzardo.

Questi dati richiamano l'importanza della prevenzione e della promozione della salute già durante l'adolescenza. Alimentazione, alvità fisica, uso di tabacco e alcol e altri comportamenti correlati alla salute possono contribuire a determinare traiettorie di salute nel corso della vita. L'adolescenza rappresenta infatti una fase cruciale per lo sviluppo e il consolidamento di comportamenti e competenze che possono influenzare la salute e il benessere anche in età adulta.

Proposta di intervento e studio applicativo

Alla luce delle evidenze disponibili, il progetto propone un approccio integrato che combina educazione alla salute, promozione di stili di vita salutari e approfondimento del ruolo del microbiota. È previsto un protocollo articolato in una valutazione iniziale del microbiota intestinale, un intervento educazionale focalizzato su alimentazione, attività fisica e comportamenti salutari, una successiva rivalutazione dopo sei mesi e la raccolta di informazioni mediante questionari dedicati.

L'obiettivo è verificare se il miglioramento degli stili di vita in una fase ancora caratterizzata da elevata plasticità biologica possa produrre modificazioni favorevoli del microbiota intestinale e, conseguentemente, contribuire al miglioramento dello stato di salute generale.

Razio conclusiva

Il messaggio centrale di ***ViviVero*** è che la prevenzione rappresenta un investimento sul presente e sul futuro. La salute si costruisce nel tempo attraverso l'interazione tra caratteristiche individuali, relazioni, ambiente, condizioni sociali e opportunità di adottare comportamenti favorevoli al benessere. Promuovere la salute degli adolescenti significa quindi non soltanto offrire informazioni, ma creare contesti che rendano più semplici e accessibili scelte favorevoli alla salute. Investire negli adolescenti significa generare un "triplo dividendo": migliorare la salute di oggi, prevenire le malale di domani e favorire il benessere delle future generazioni.

Salute, stili di vita per la promozione della salute, prevenzione delle malattie croniche e health literacy

Obiettivi di apprendimento



1. Comprendere cosa è la **salute**
2. Quali sono gli **stili di vita sani per la prevenzione delle malattie croniche**
3. L'adolescenza come **finestra di prevenzione**
4. **La health literacy** come strumento di supporto agli adolescenti

ViviVero | Regione Lombardia

«Come definiamo la salute»

Instructions

Go to

www.menti.com

Enter the code

8312 6968



Or use QR code

ViviVero | Regione Lombardia

Cosa è la salute? La definizione OMS

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale - non soltanto assenza di malattia."

Organizzazione Mondale della Salute, Costituzione 1948 - ancora la definizione internazionale vigente

Questa definizione ci dice **tre cose fondamentali**:

Salute = corpo + mente + relazioni

- **Stare bene non è solo 'non essere malati'.**
- **La salute riguarda la qualità della vita**

ViviVerde | Regione Lombardia

Le tre sfere del benessere

- **Benessere fisico:** energia, sonno, alimentazione, movimento. Il corpo come sistema integrato che risponde alle tue scelte.
- **Benessere emotivo:** come gestisci le emozioni, lo stress, la tua autostima. Spesso più determinante di quanto pensi.
- **Benessere sociale:** le tue relazioni, il tuo gruppo, come ti connetti (anche online). Non è opzionale — è salute.

ViviVerde | Regione Lombardia

Il mito dell’adolescente invincibile



Il Falso Mito

- L'adolescenza è la fase più sana della vita.
- Focus storico esclusivo sulla mortalità infantile e le malattie degli adulti.

I Dati reali

- Il declino della mortalità adolescenziale è più lento rispetto alla prima infanzia.
- Le traiettorie di salute per tutta la vita si consolidano proprio in questi anni.

Oltre l’invisibile: le malattie croniche nell’adolescenza

Patologia	Il falso mito	La realtà in adolescenza
Cancro	Colpisce solo gli anziani	Gli effetti a lungo termine delle cure generano disabilità
Epilessia	È sempre diagnosticata da bambini	Forte impatto su stress psicosociale e interruzione scolastica
Asma	Passa con la crescita	Causa principale di assenteismo scolastico, aggravata da inquinamento e fumo
Diabete	Riguarda solo lo stile di vita degli adulti	Il Tipo 2 è in forte aumento per disfunzioni metaboliche precoci; il Tipo 1 peggiora con la pubertà

ViviVero | Regione Lombardia

Adolescenza: La Finestra di Prevenzione



- L'adolescenza non è una sala d'attesa per l'età adulta, ma il cantiere attivo del tuo futuro.
- Le neuroscienze e la biologia confermano che cambiamenti tra i 10 e i 24 anni offrono un'opportunità unica.

1. Transizioni Biologiche: Sviluppo neurologico che prosegue fino a metà dei 20 anni
2. Transizioni Comportamentali: Il momento in cui si instaurano le abitudini (alimentazione, movimento)
3. Transizioni Sociali: Nuova autonomia, nuovi ambienti, nuove relazioni

Chiudere questa finestra significa accumulare rischi; mantenerla aperta significa costruire resilienza

Health literacy: capire la salute per scegliere meglio

Cos'è?
La *health literacy* è la capacità di **accedere, comprendere, valutare e utilizzare le informazioni sulla salute** per prendere decisioni nella vita quotidiana.
(Definizione OMS)

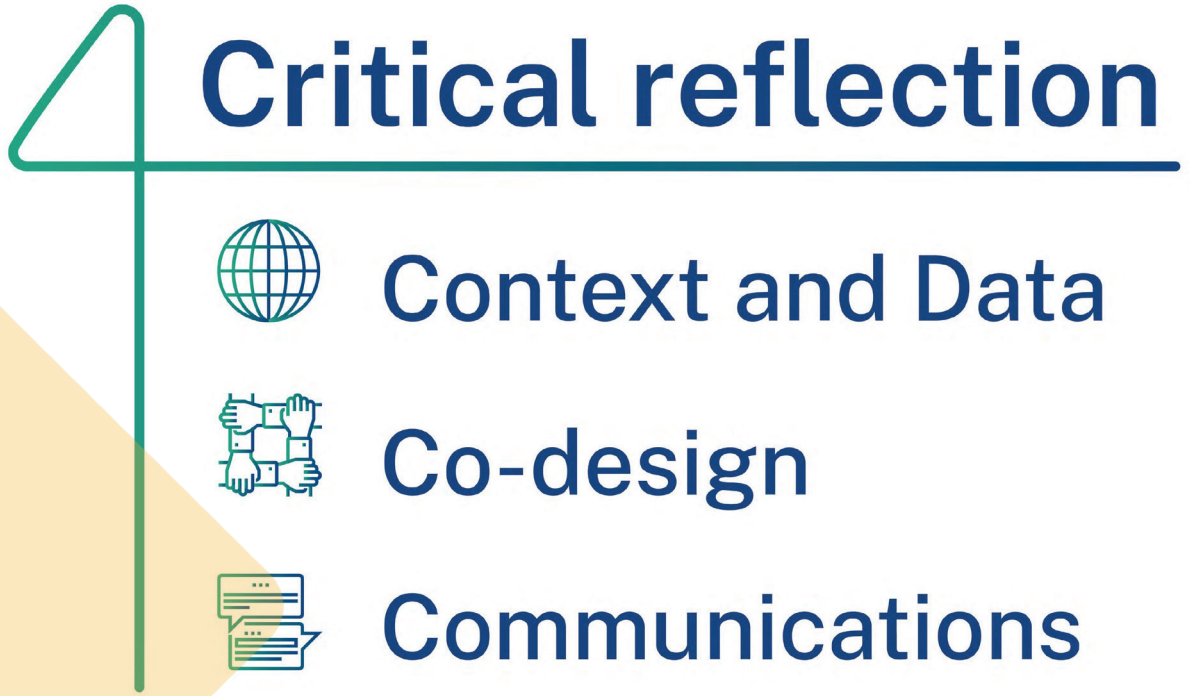
Perché è importante?
Oggi siamo esposti a moltissime informazioni, ma non tutte sono corrette.

Cosa significa per te?
distinguere tra vero e falso
capire cosa è affidabile
fare scelte consapevoli per il tuo benessere

Non è sapere di più
È sapere scegliere meglio.

ViviVerde | Regione Lombardia

Le 4C che possono aiutare l’alfabetizzazione sanitaria degli adolescenti



Fonte: https://doi.org/10.1136/bmjgh-2025-019829

Il nostro corpo ha un secondo cervello

L'intestino non è solo un organo digestivo. Ha 500+ milioni di neuroni.

Comunica con il cervello 24 ore su 24 tramite il nervo vago: una strada a doppio senso.

MICROBIOTA = Popolazione di microrganismi che colonizza un determinato luogo. (chi è presente)

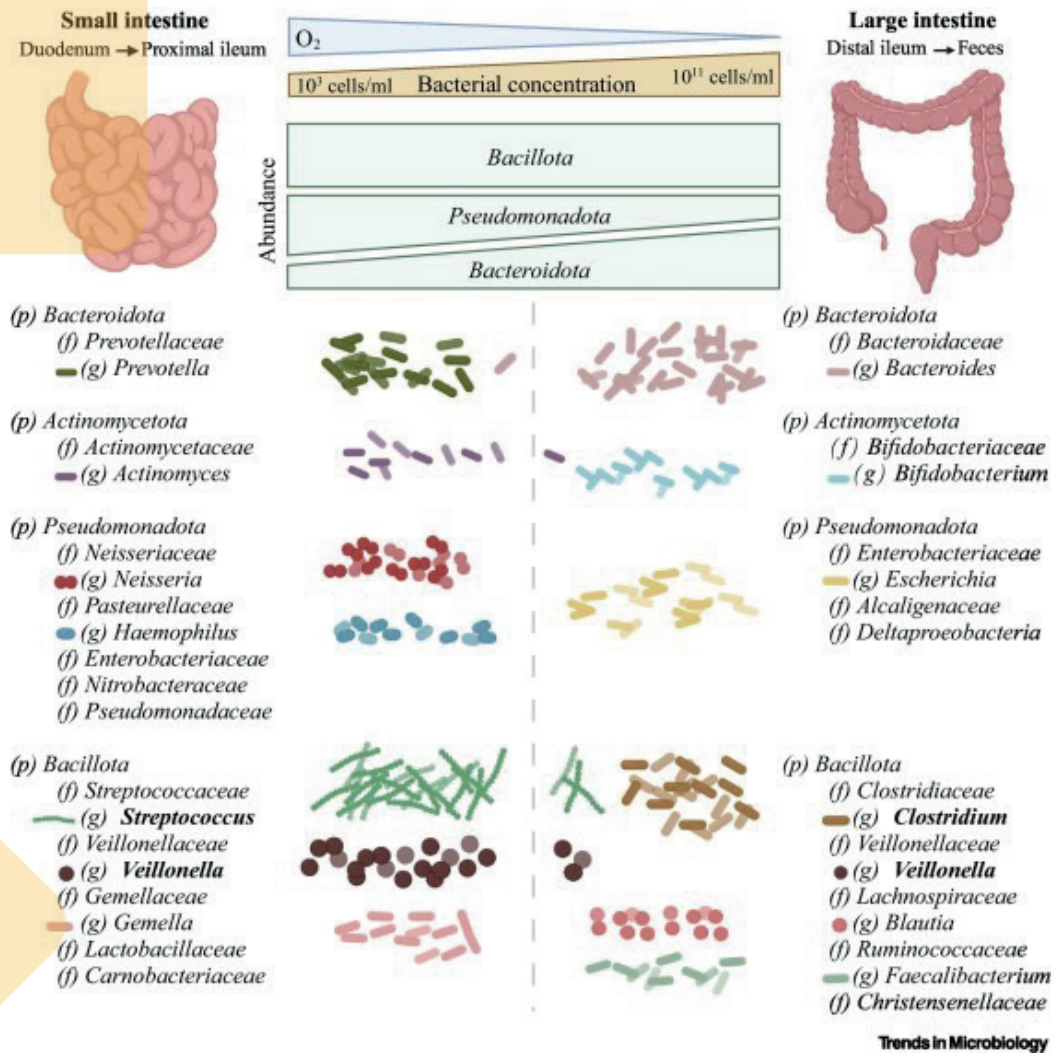
MICROBIOMA = Totalità del patrimonio genetico posseduto dal microbiota, cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere. (come funzionano e che impatto hanno)

~38 trilioni di microrganismi nel corpo umano.

~70% del sistema immunitario risiede nell'intestino.

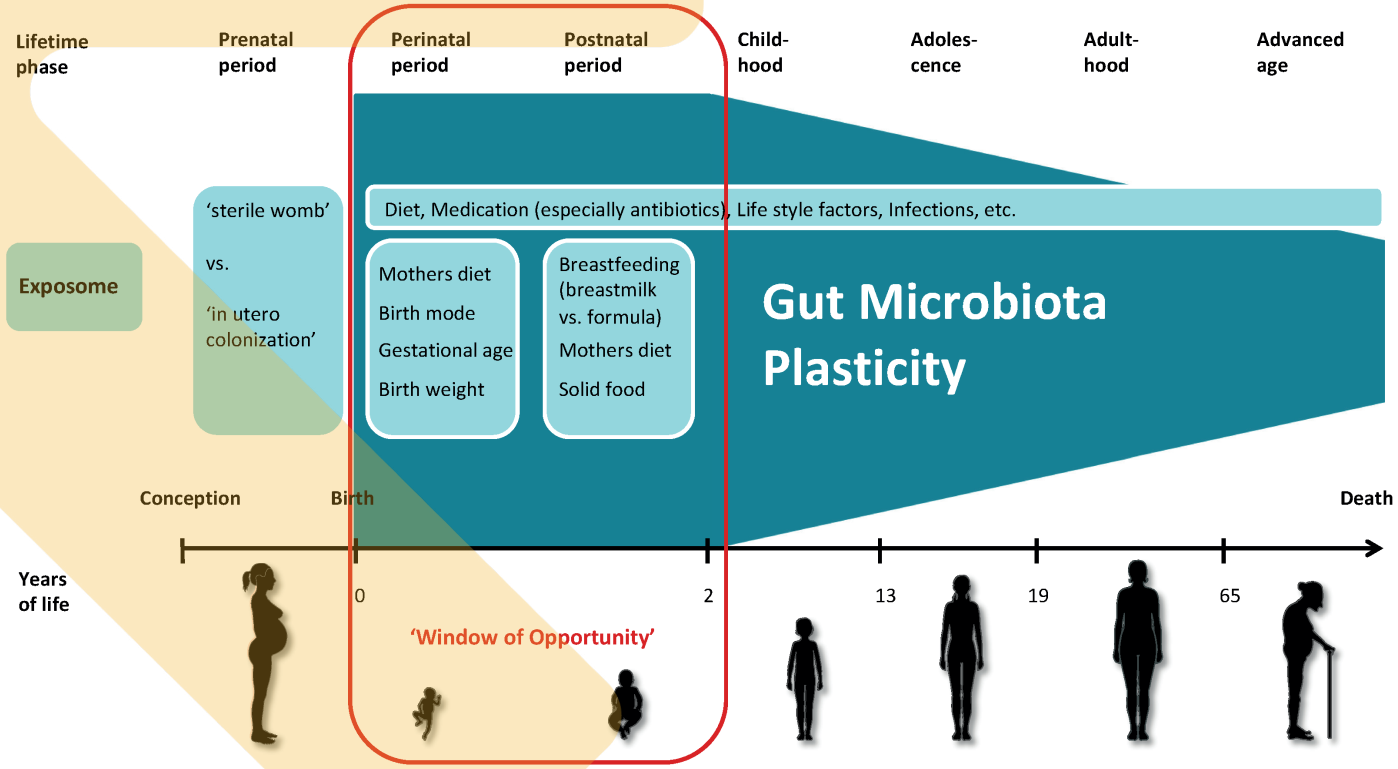
ViviVerde | Regione Lombardia

Microbiota - Fisiologia



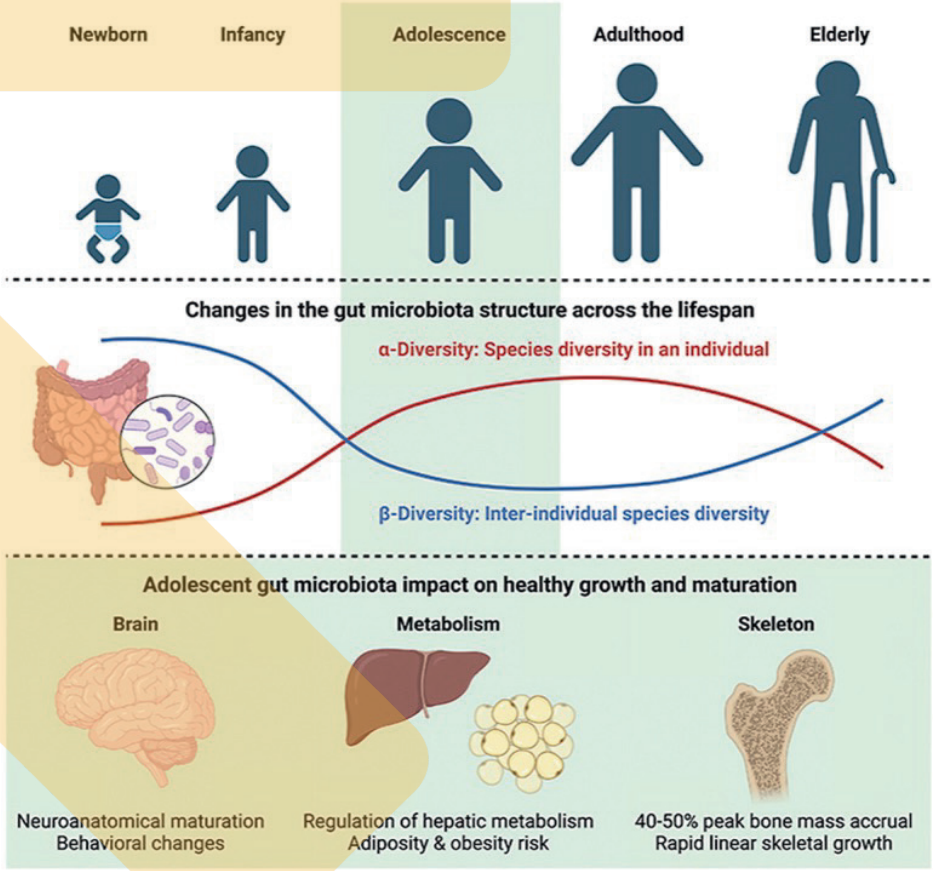
Yersin et al. Trends in Microbiology, Volume 32, 970 - 983

Microbiota – Prospettiva life-course



Thriene K et al IJPHR 2023; 20:1463.

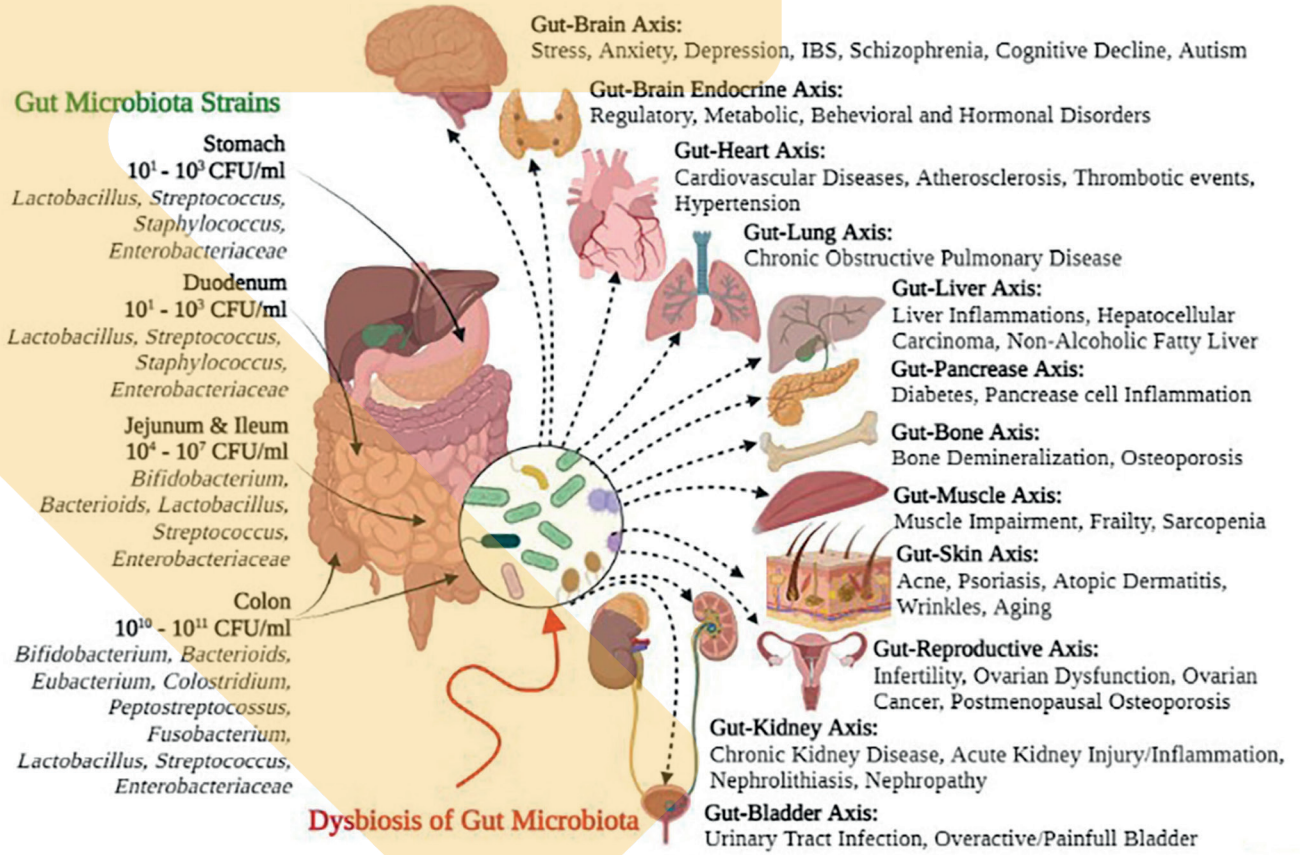
Microbiota – Prospettiva life-course



ViviVero | Regione Lombardia

Carson MD et al. Am J Pathol. 2023;193:1900-1909

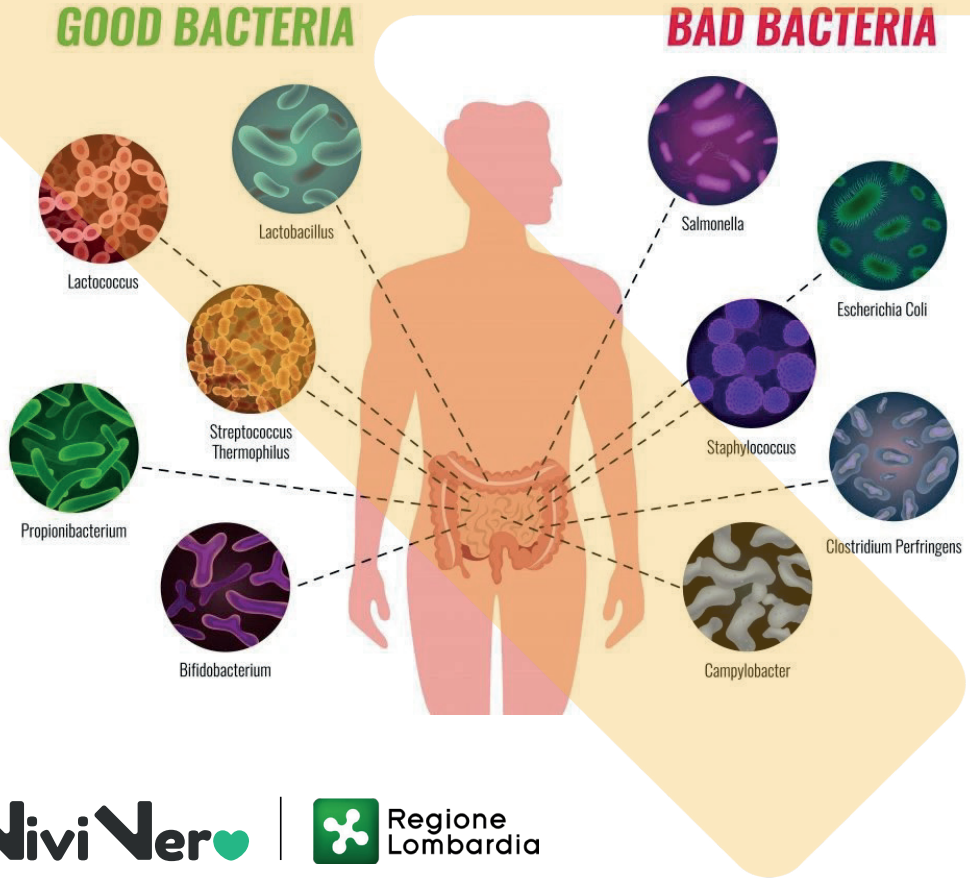
Microbiota e stato di salute

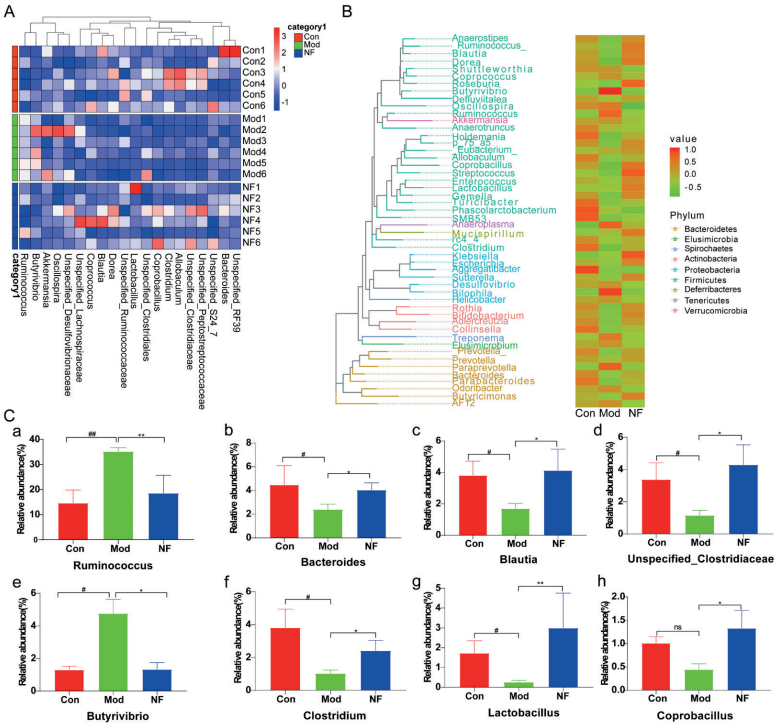


ViviVerde | Regione Lombardia

Front. Microbiol. 2022 Volume 13 - 2022

Microbioma





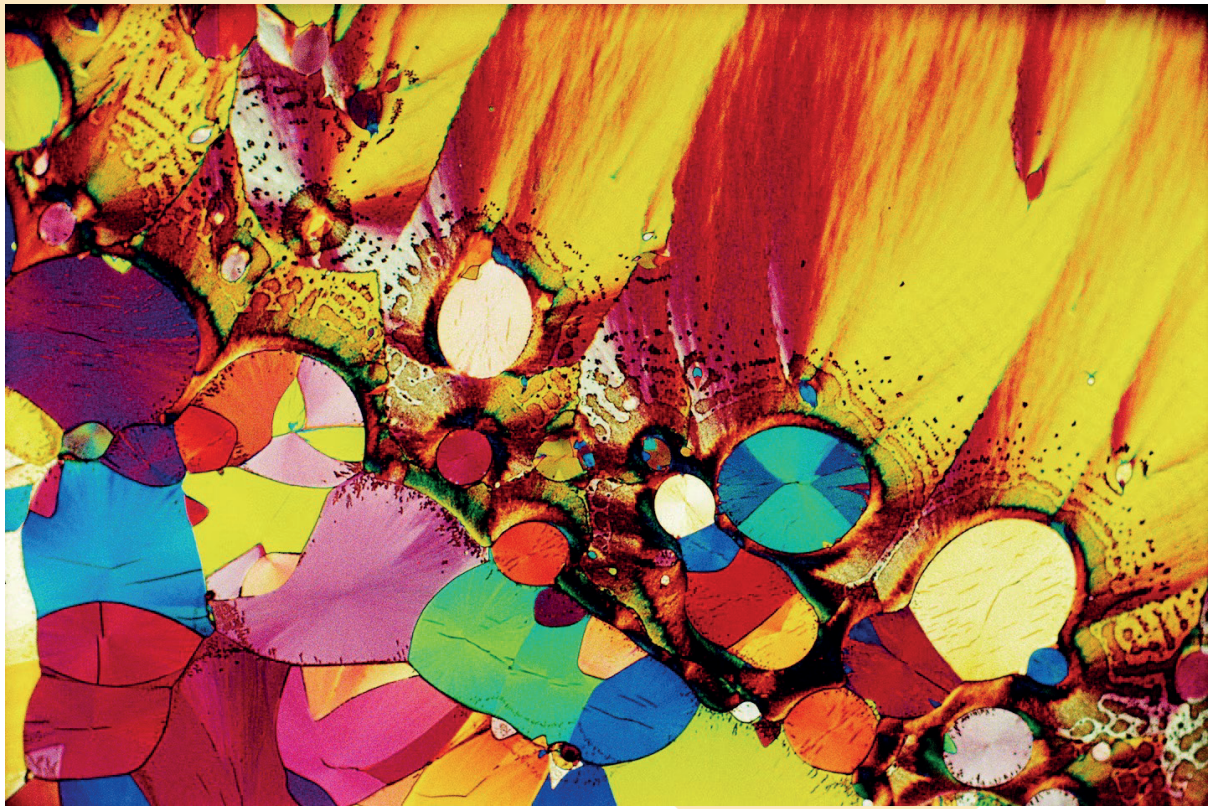
ViviVero | Regione Lombardia

Cosa stiamo vedendo?



© FOTOGRAFIA DI MICHAEL W. DAVIDSON, SCIENCE PHOTO LIBRARY (MICROGRAFIA)

L’ormone della felicità



~95% **serotonina**

corporea (l'ormone della felicità) è prodotta nell'intestino

La serotonina - qui rappresentata in una micrografia a luce polarizzata - agisce sia come neurotrasmettitore all'interno del sistema nervoso centrale, sia come ormone in tutto il corpo. È stata soprannominata **"l'ormone della felicità",** ma gli scienziati dicono che c'è ancora molto da imparare su come influisca effettivamente sull'umore.

ViviVerde | Regione Lombardia

© https://www.nationalgeographic.it/che-cos-e-la-serotonina

L'asse intestino-cervello: ciclo positivo e negativo

Ciclo negativo

- Stress cronico → segnali al microbiota.
- Il microbiota si altera (dysbiosis).
- Meno batteri 'buoni' → meno serotonina.
- Umore peggiore → più stress.
- Il ciclo si autoalimenta.

Ciclo positivo

- Alimentazione varia + movimento.
- Microbiota più diversificato.
- Più produzione di serotonina.
- Umore migliore → meno stress.
- Il ciclo virtuoso si autoalimenta.

ViviVerde | Regione Lombardia

Stili di vita e fattori di rischio

Instructions

Go to

www.menti.com

Enter the code

8312 6968

Or use QR code

ViviVero | Regione Lombardia

Stili di vita, fattori di rischio e patologie croniche



Fonte: Leave no one behind. Ensuring inclusive NCD responses. Spotlight on endocrine-related conditions NCD Alliance

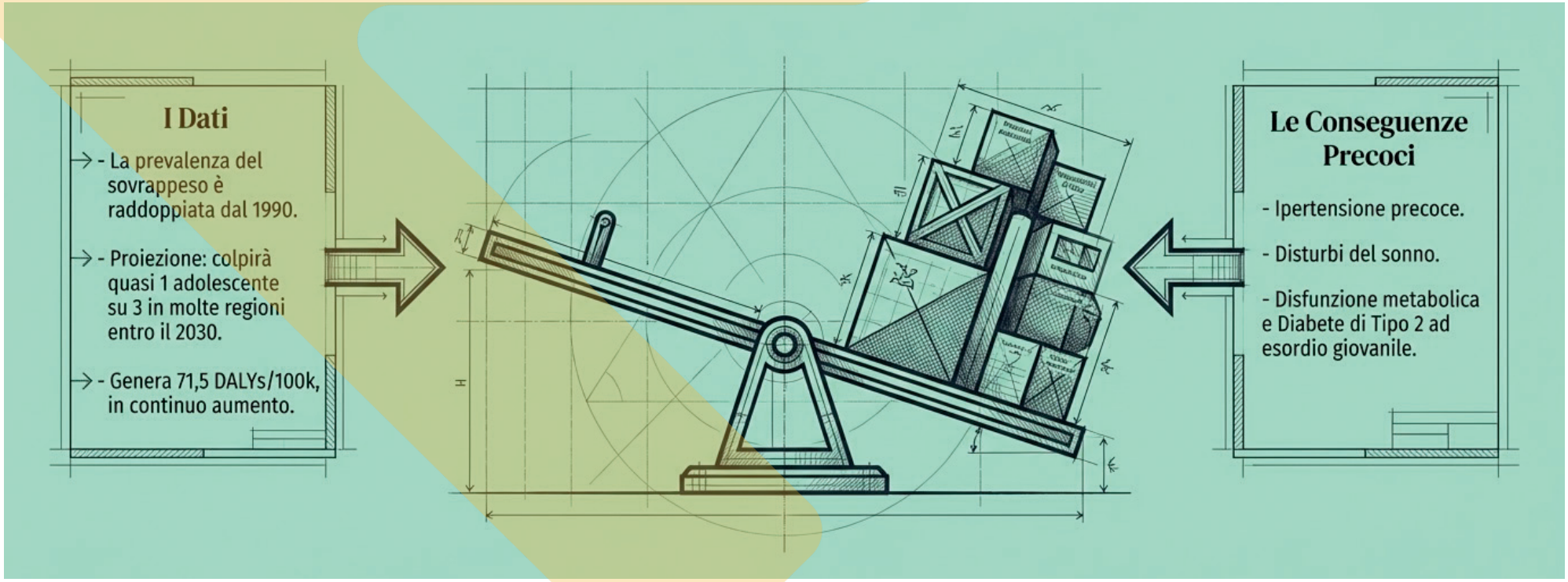
ViviVero | Regione Lombardia

Video

Video da mostrare: https://www.youtube.com/watch?v=YdhskHj4Iyg

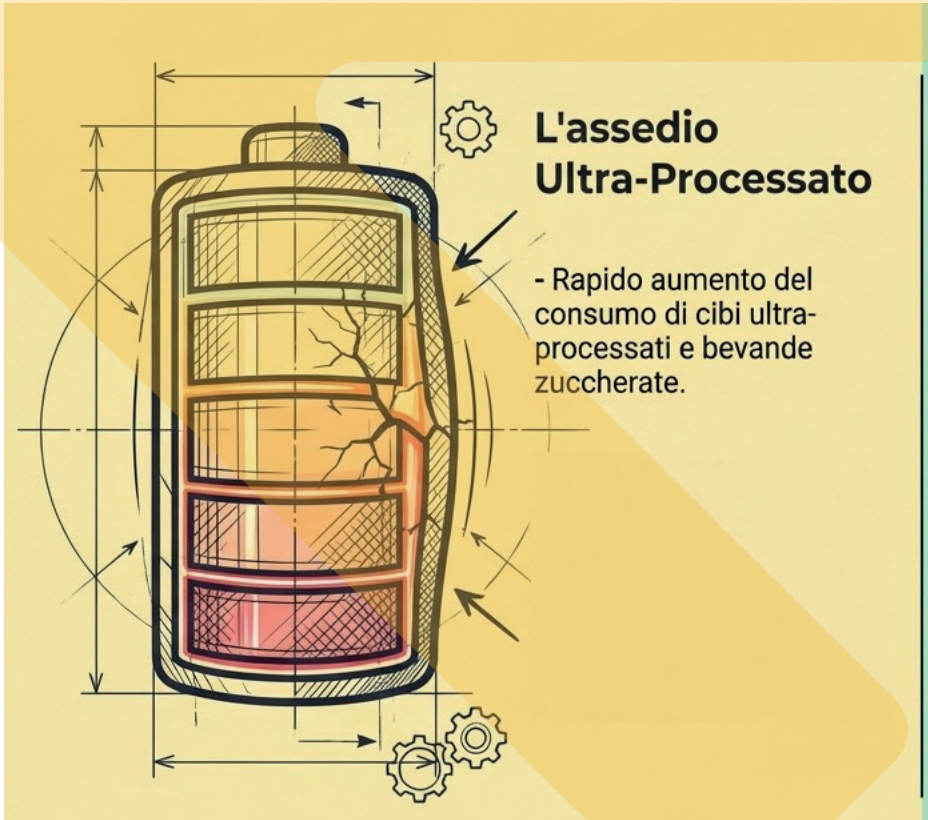
Prima del video: 'Annotate UNA cosa che non sapevate.'

Obesità - Una patologia di sistema, non una colpa



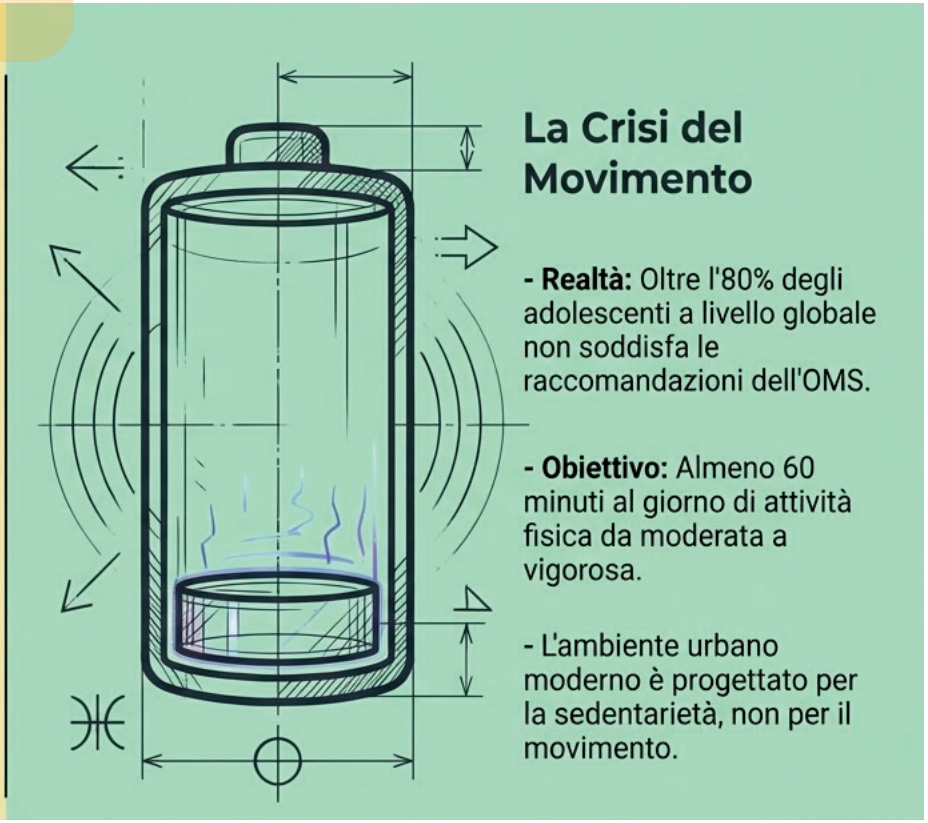
ViviVerde | Regione Lombardia

Nutrizione e inattività fisica



L'assedio Ultra-Processato

- Rapido aumento del consumo di cibi ultra-processati e bevande zuccherate.



La Crisi del Movimento

- **Realtà:** Oltre l'80% degli adolescenti a livello globale non soddisfa le raccomandazioni dell'OMS.

- **Obiettivo:** Almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa.

- L'ambiente urbano moderno è progettato per la sedentarietà, non per il movimento.

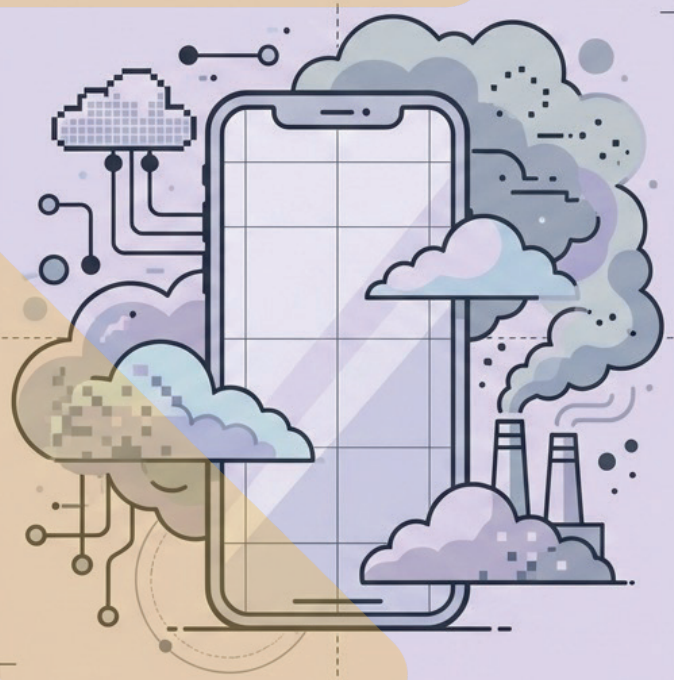
ViviVerde | Regione Lombardia

Ambiente digitale e fisico

L'Ambiente Digitale

- **Tempo di Schermo e Sonno:** L'eccessiva esposizione digitale distrugge i pattern del sonno, un pilastro della salute metabolica.

- **Impatto Mentale-Fisico:** Legame diretto tra sedentarietà digitale, salute mentale e rischio futuro di MNT.



L'Ambiente Fisico (Inquinamento)

- **Il nemico invisibile:** L'inquinamento atmosferico non colpisce solo i polmoni degli anziani.

- **Dati:** È responsabile di circa 5,9 DALYs su 100.000 tra gli adolescenti per rischi legati alle MNT, aumentando la morbilità respiratoria e il rischio cronico a lungo termine.

ViviVerde | Regione Lombardia

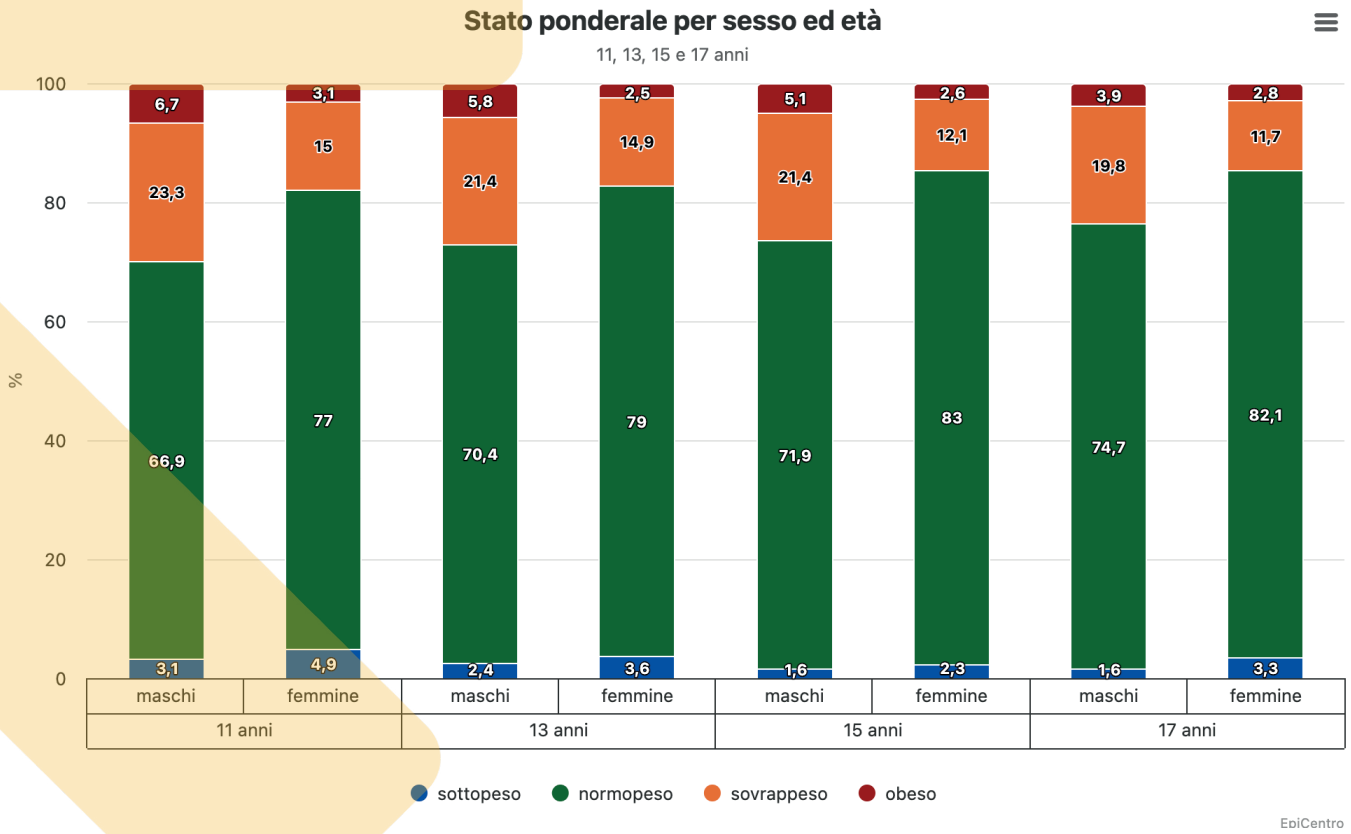
Obesità e sovrappeso in Italia

A livello nazionale il

18,2% degli

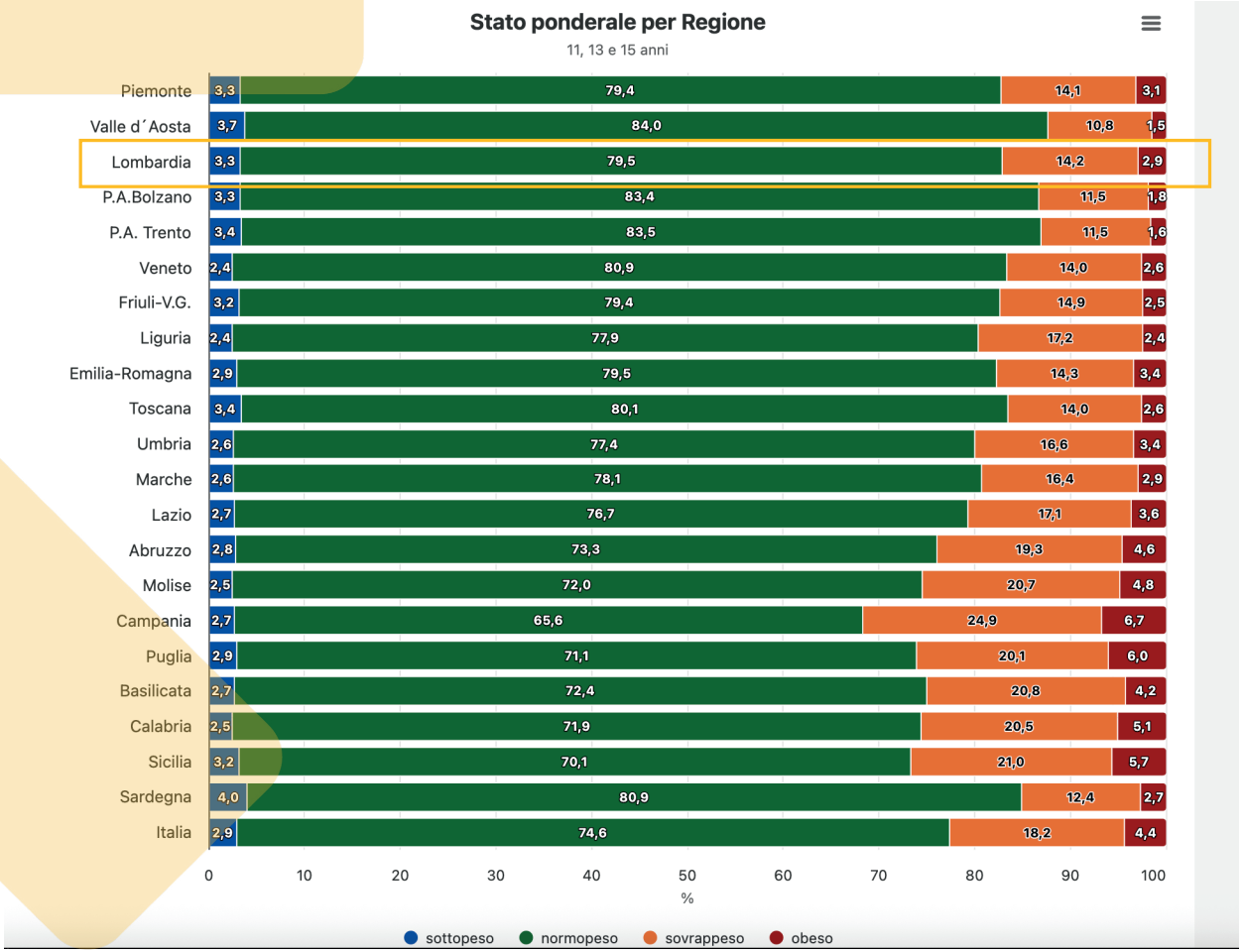
adolescenti è in **sovrappeso**

e il **4,4%** **obeso**



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-stato-ponderale

Obesità e sovrappeso in Italia



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-stato-ponderale

ViviVerde | Regione Lombardia

Abitudine al fumo

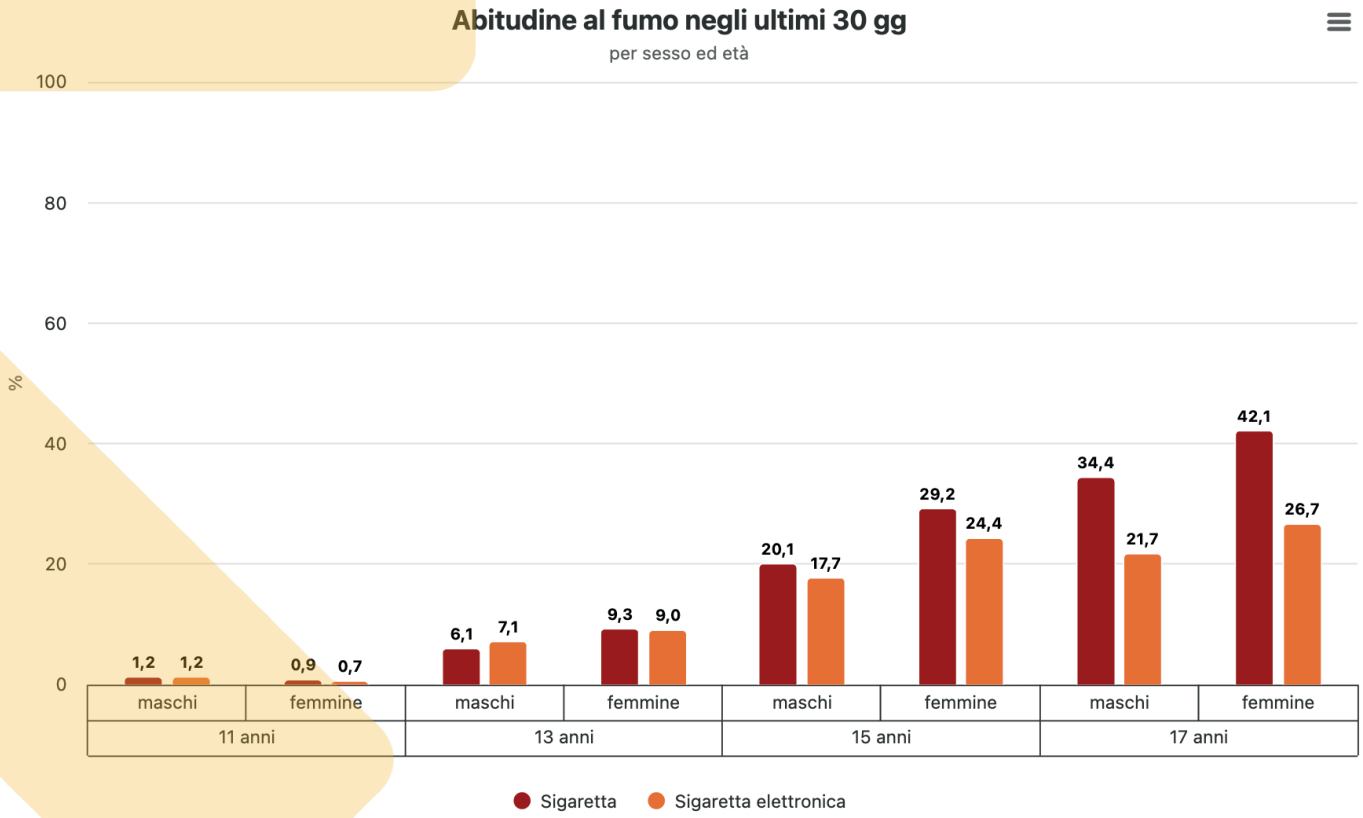
A livello nazionale il

11% degli

adolescenti dichiara di aver **fumato sigarette** e il

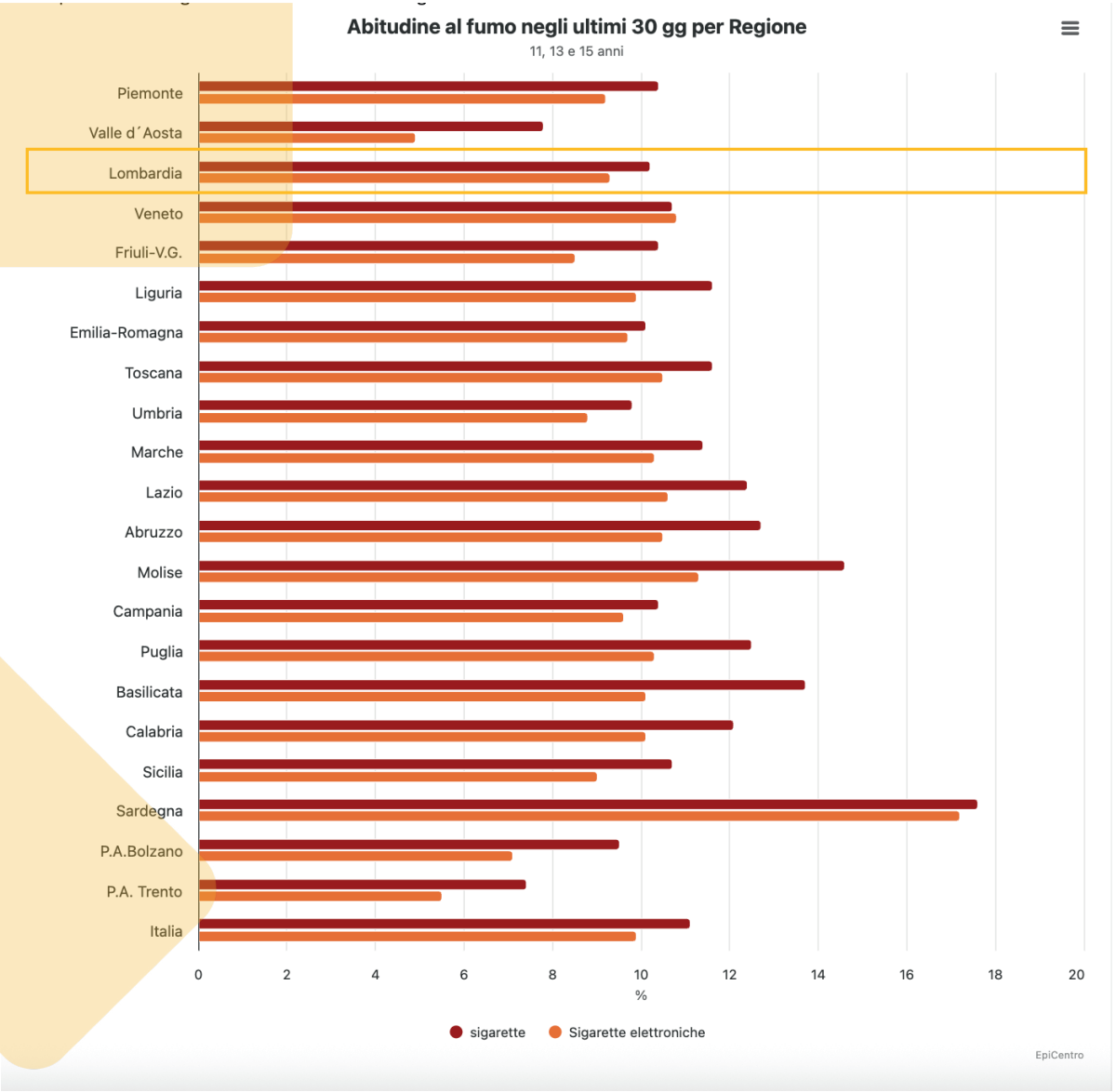
10% riferisce di aver

fatto uso di **sigarette elettroniche** nel corso degli ultimi 30 giorni



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-fumo

Abitudine al fumo



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-fumo

ViviVero | Regione Lombardia

Consumo bevande alcoliche

A livello nazionale il

37,9% degli

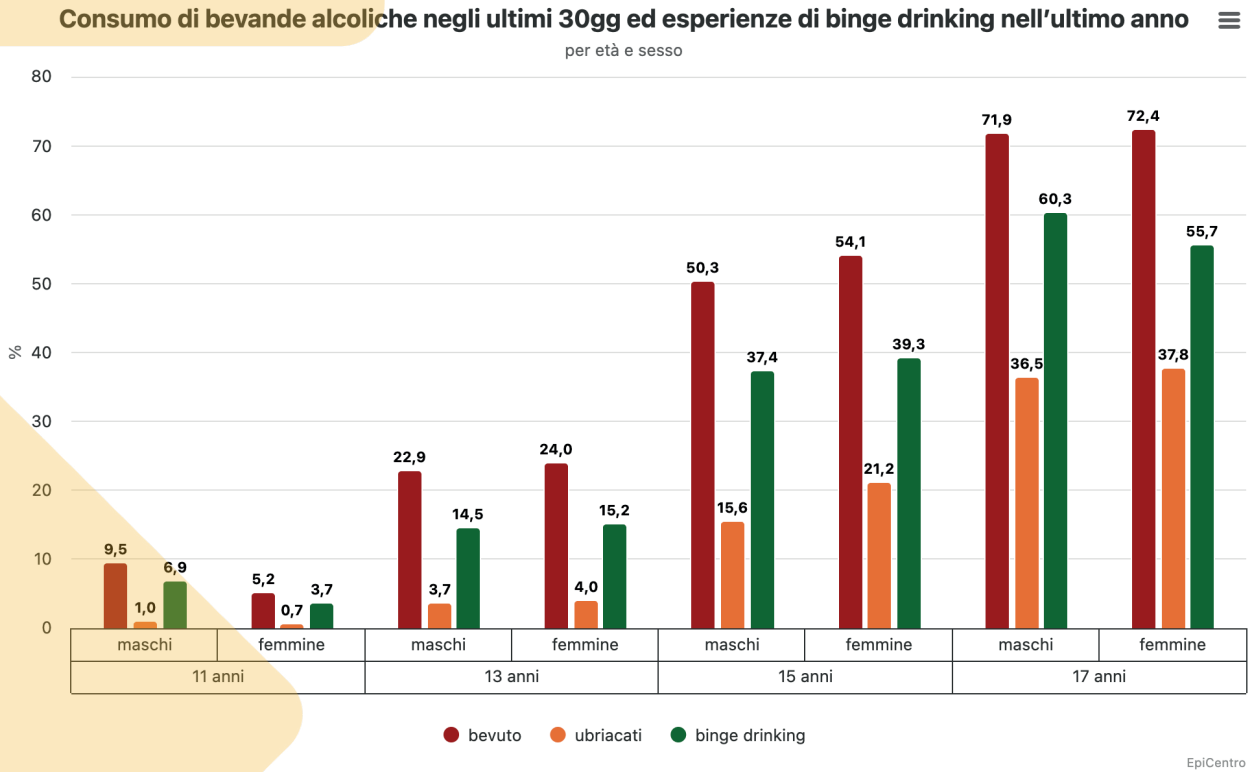
adolescenti riporta di aver **bevuto alcolici negli ultimi 30 giorni**

14,5% di essersi

ubriacato

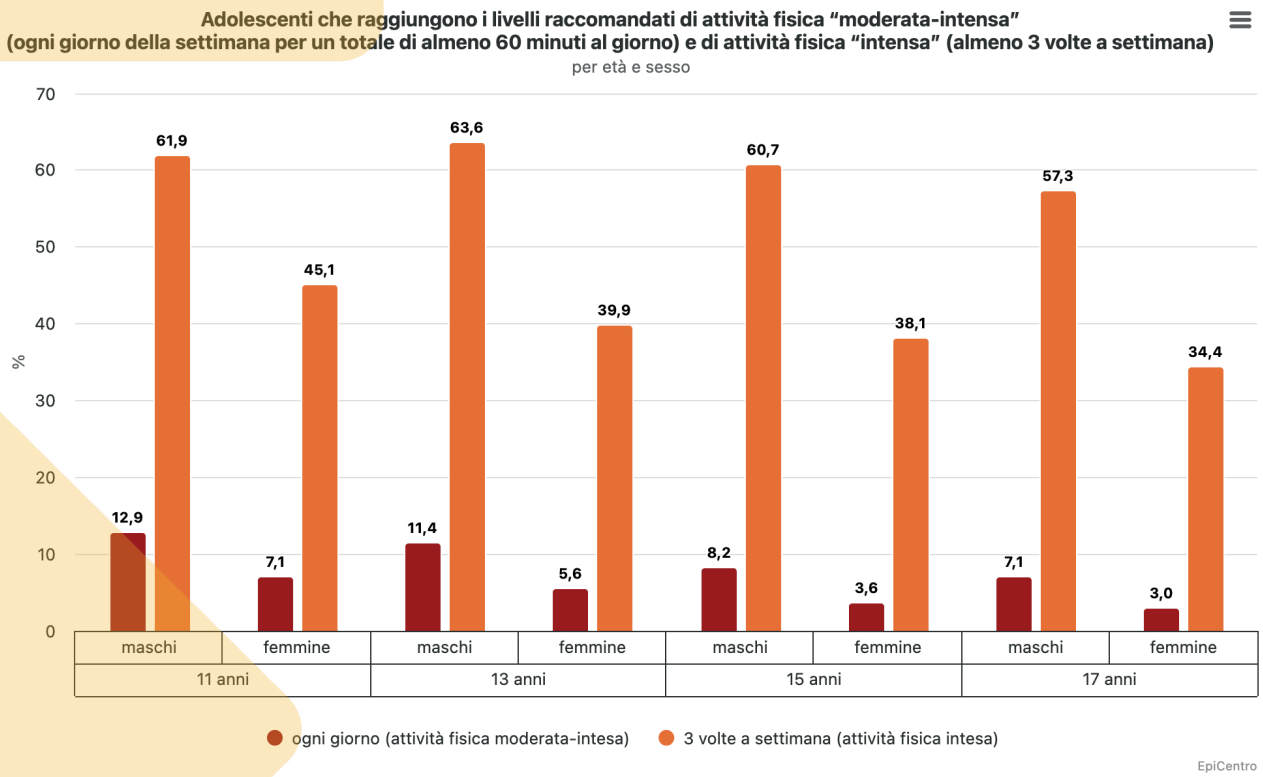
Il **38,3%** dei

partecipanti riporta di aver fatto esperienza di **binge drinking** nell'ultimo anno



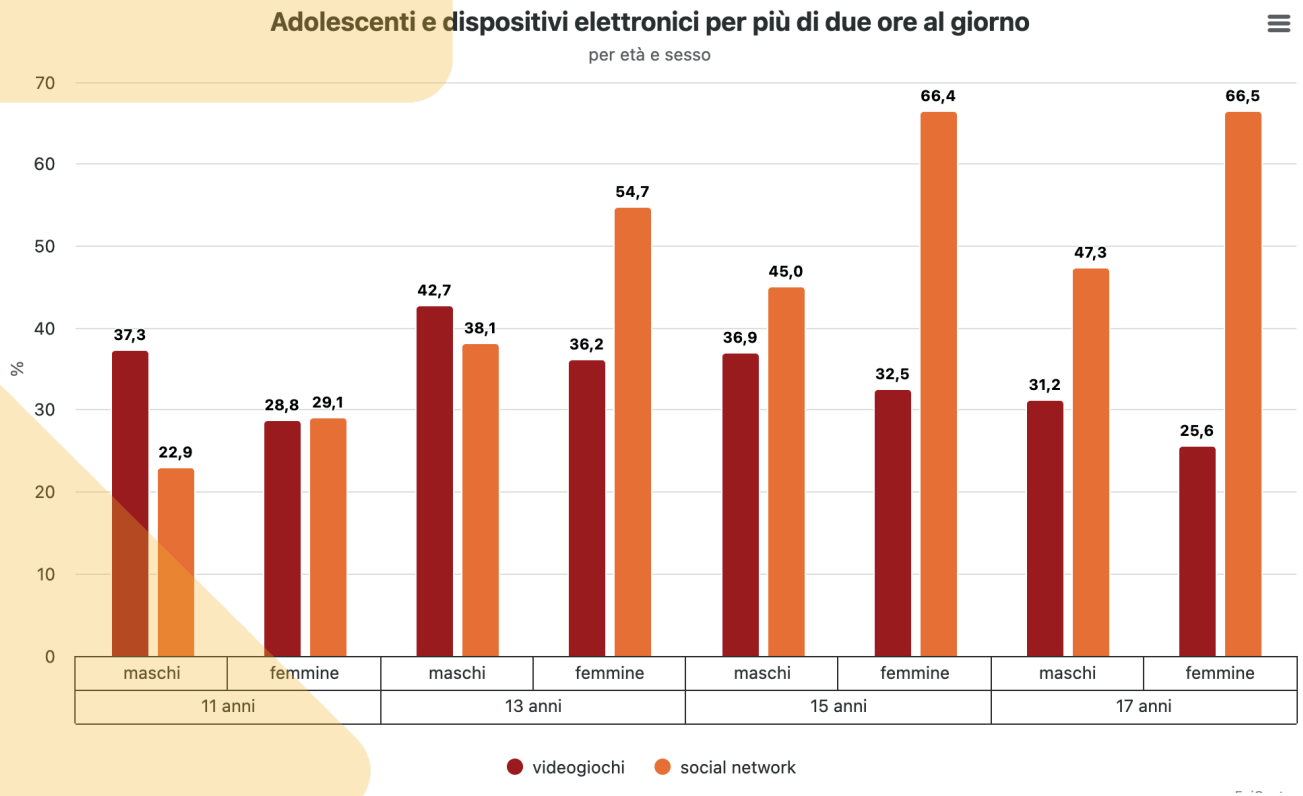
Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-alcol

Attività fisica



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-attivita-fisica

Sedentarietà



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-attivita-fisica

Gaming

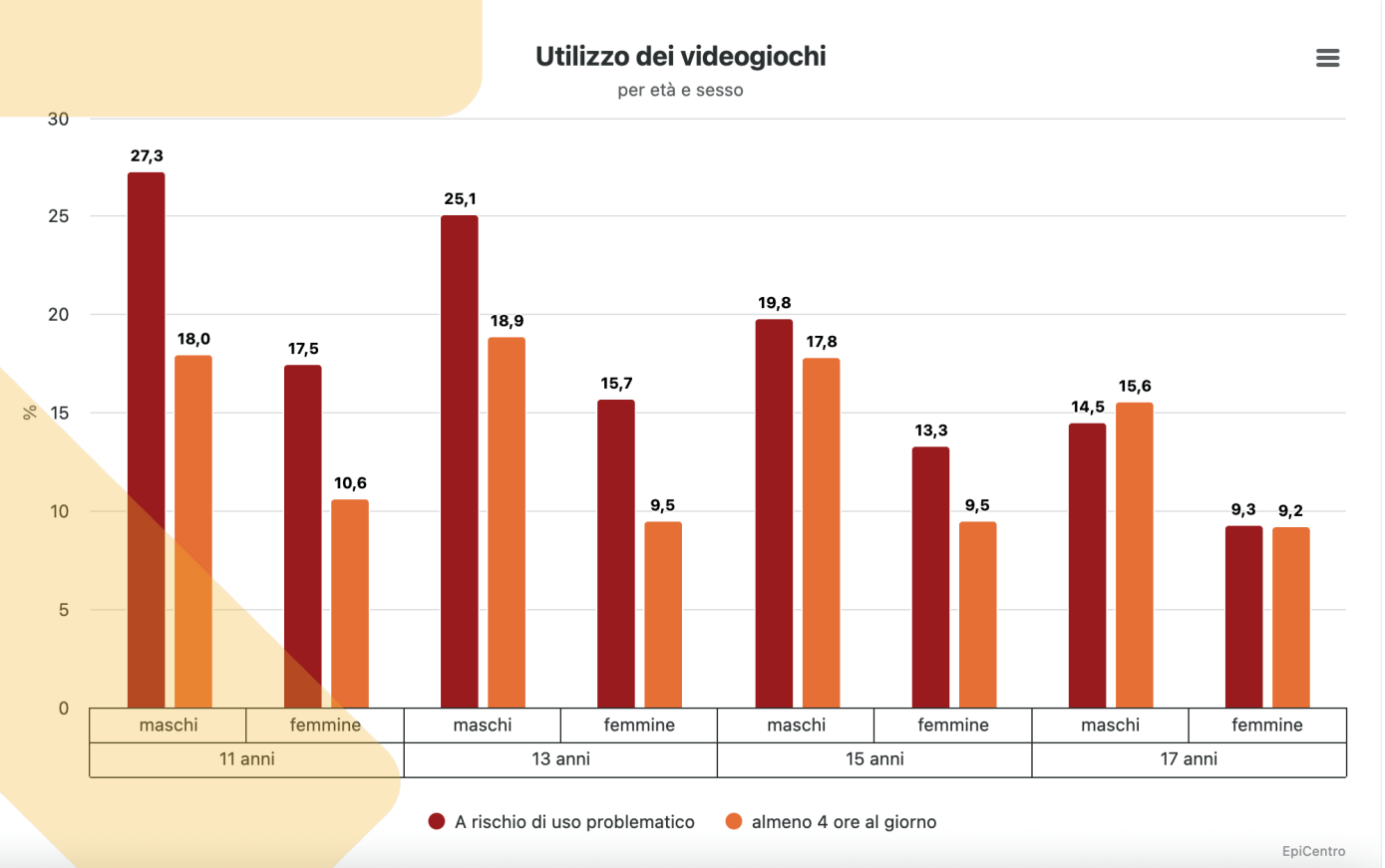
A livello nazionale il

19,6% degli

adolescenti risulta a rischio di sviluppare un utilizzo **problematico dei videogiochi**, mentre il

15% riporta di

giocarci **almeno 4 ore al giorno**

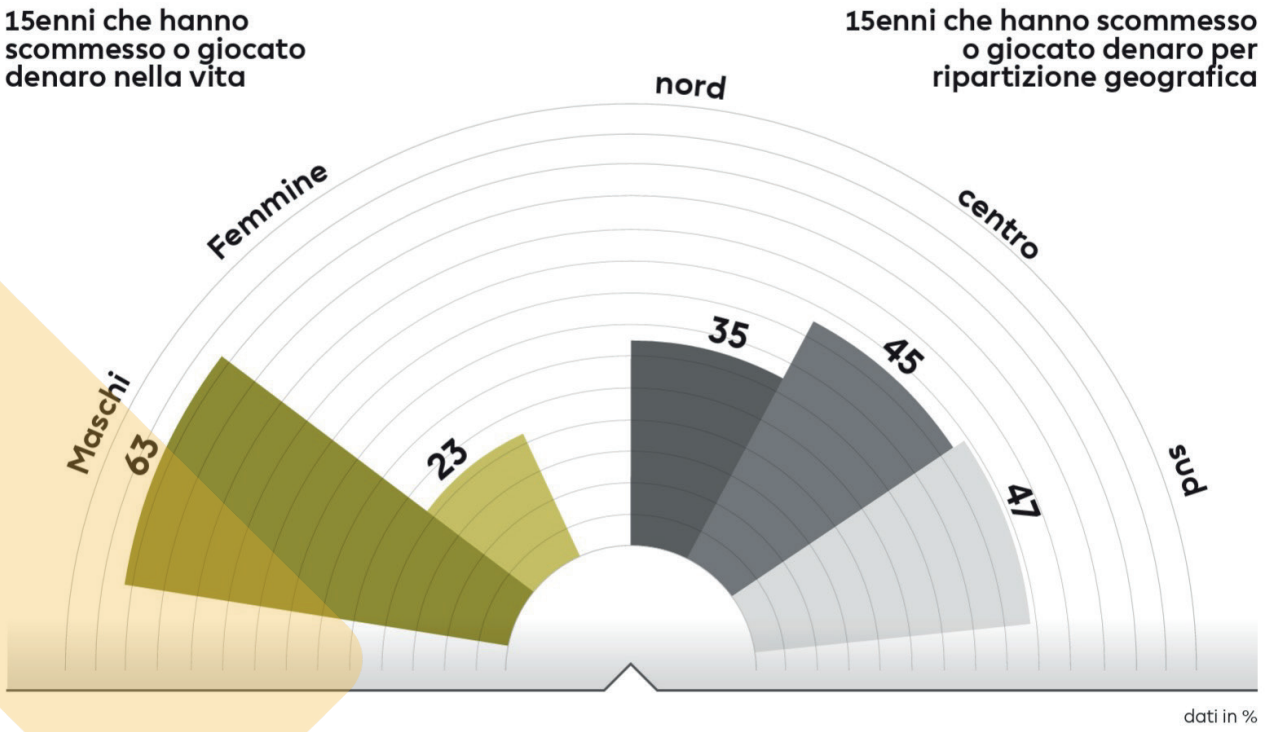


Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-gaming

Gioco d’azzardo

A livello nazionale la quota di studenti che dichiara di aver **scommesso/giocato denaro** nel corso della vita è pari al

35%



Fonte: https://www.epicentro.iss.it/hbsc/gioco-azzardo

Il ruolo della prevenzione

- **Le abitudini si costruiscono adesso:** Quello che inizi a fare in adolescenza (cibo, movimento, fumo) tende a restare nel tempo
- **Piccole scelte, grande impatto:** Non servono cambiamenti estremi: anche piccoli miglioramenti quotidiani fanno la differenza
- **Il corpo “ricorda”:** Alimentazione, sonno, stress e sostanze influenzano il tuo organismo nel lungo periodo
- **Le malattie croniche iniziano prima di quanto pensi:** Diabete, malattie cardiovascolari e obesità hanno radici nei comportamenti precoci

Prevenzione = Investimento

ViviVero | Regione Lombardia

Malattie croniche

- **Un doppio carico, già oggi:** Alcune malattie croniche iniziano in adolescenza o derivano dall'infanzia (asma, diabete, epilessia)
- **Un rischio per il futuro:** È proprio ora che iniziano molti fattori di rischio (fumo, alimentazione, sedentarietà)
- **Le scelte si accumulano:** I comportamenti di oggi costruiscono la salute di domani
- **Non è solo "da adulti":** Le malattie croniche non compaiono all'improvviso: si sviluppano nel tempo

Agire ora = cambiare il futuro

ViviVero | Regione Lombardia

Il triplo dividendo: il superpotere degli adolescenti

1. Salute Presente: Miglioramento immediato del benessere fisico e mentale - oggi

2. Salute Futura (Età Adulta): Prevenzione diretta delle malattie croniche (diabete, problemi cardiovascolari) decenni prima che si manifestino

3. La Prossima Generazione: Adolescenti sani diventano genitori sani, trasmettendo migliori basi biologiche ed educative ai futuri figli

ViviVerde | Regione Lombardia

ViviVero | Regione Lombardia

CONFERENZA DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO REGIONALE PROTOTIPALE "VIVIVERO"

28 SETTEMBRE 2026, ORE 12

SALA STAMPA - 11° PIANO, PALAZZO LOMBARDIA
PIAZZA CITTÀ DI LOMBARDIA, 1 – MILANO

MODERATORE: Paolo Del Debbio,
giornalista e conduttore televisivo

INTRODUZIONE AI LAVORI
Dott.ssa Elena Lucchini, Assessore alla famiglia e solidarietà sociale di Regione Lombardia

SALUTI ISTITUZIONALI

Avv. Attilio Fontana, Presidente della Regione Lombardia

Sen. Massimiliano Romeo, Capo Gruppo Lega Senato della Repubblica

Prof. Giuseppe Valditara, Ministro dell'Istruzione e del Merito

Alessandro Corbetta, Capo Gruppo Lega Consiglio Regionale

Sen. Maria Cristina Cantù, Vicepresidente Commissione Sanità e Lavoro Senato della Repubblica

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Dott.ssa Benedetta Armocida, Referente progettualità ISS

Dott. Marco Silano, Capo Dipartimento MACA ISS

Dott. Corrado Celata, Referente progettualità innovative Rete Scuole che Promuovono Salute

Dott. Danilo Cereda, Dirigente Prevenzione Direzione Generale Welfare

Dott. Corrado D'Urbano, Area Regionale Prevenzione Lega Lombardia

Dott.ssa Maria Grazia Colombo, Direttore Generale ASST Fatebenefratelli Sacco

Prof. Andrea Gori, Fausto Baldanti e Giuliano Rizzardini, Centro regionale per la prevenzione e la lotta alle malattie infettive, virus e batteri, AMR incidenti sul microbioma e microbiota

Dott.ssa Lorella Cecconami, Direttore Generale ATS Pavia

Dott.ssa Luciana Volta, Direttore Ufficio Scolastico Regionale

Sara Perucchini, Area Regionale Sani Stili di Vita Lega Lombarda

CONCLUDONO

Paolo Del Debbio
e **Davide Oldani,** Chef e Testimonial



I GIORNALISTI E GLI OSPITI DEVONO ACCREDITARSI SCRIVENDO A: INFO@VIVIVERO.ORG

https://mediaportal.regione.lombardia.it/embed/live/13651