2026 I Lug I Ago
04 I Anno 3°

MIBES MAGAZINE

I care
Gentilezza e Salutogenesi

Zerocalcare e il cerchio della gentilezza
Merenda

La cucina Bianca di Mendatica
Trapani

Generare salute: la gentilezza come risorsa salutogenica
Palma

PRMFACTORY pensare salute
Top Life Benessere dalla natura
Epinutracell Epigenetica Nutraceutica Diagnosi

INDICE

MIBES MAGAZINE, n° 4, Anno III, 2026

pag. 4 Editoriale. Generare salute: la gentilezza come risorsa salutogenica - *Palma*

BENESSERE E SALUTE

pag. 9 La cucina Bianca di Mendatica - *Trapani*

pag. 25 Pensare e agire con il cuore fanno bene al corpo e allo spirito - *Gobbo*

pag. 30 Zerocalcare e il cerchio della gentilezza - *Merenda*

pag. 38 L'omeodinamica dell'essere - *Marini*

pag. 45 Una svolta gentile per ritrovare la nostra "aria ambiente" - *Polizzi*

SCIENZE UMANE

pag. 51 Gli antecedenti evolutivi del riconoscimento e l'empatia nelle relazioni di cura - *Morelli*

pag. 57 La ricerca della felicità e l'intelligenza del Ben-Essere - *Tobia*

SCIENZA E DINTORNI

pag. 67 La poesia del corpo - *d'Urbano*

Pag. 71 La gentilezza dei luoghi: olfatto, accoglienza e salutogenesi - *Predieri*

pag. 75 La vibrazione della gentilezza - *Bing*

TECNOLOGIA E RICERCA

pag. 81 Salutogenesi e gentilezza degli spazi di vita - *Salamone*

Mail: info@accademiamibes.it Whatsapp: +39 3371092169

Contattaci per suggerimenti, domande, commenti!

Hai un dubbio o una curiosità? Inviaci la tua domanda via e-mail o WhatsApp. A ogni numero il Comitato Scientifico di Accademia Mibes selezionerà alcuni quesiti e risponderà pubblicamente, per trasformare le domande di ciascuno in un'occasione di crescita e condivisione per tutti.

Clicca sull'indirizzo mail o sul numero telefonico qui sotto e verrai reindirizzato direttamente alla chat per porre la domanda.

MIBES MAGAZINE - ISSN 3035 - 2010
Rivista Scientifica Online di Accademia MIBES
www.accademiamibes.it
Editore:
CMO Centro di Medicina Osteopatica di Andrea Corti e Nicola Barsotti s. n. c.
Via Ungheria 32 - 50126 Firenze (FI), Italia
Numero (cadenza bimestrale)
n° 4, Anno 3°, Luglio - Agosto 2026
Direttore e Responsabile Intellettuale
Diego Lanaro
Codirettore
Raffaele Giraldi
Grafica
Chiara Guarino
Redattori e Direttori Rubriche
Nicola Barsotti e Marco Chiera

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169

EDITORIALE

Generare salute: la gentilezza come risorsa salutogenica

Dott.ssa ***Anna Maria Palma***

Arriva un momento nella vita in cui il bilancio non riguarda più ciò che abbiamo fatto, ma ciò che abbiamo contribuito a generare.

È una domanda che, prima o poi, raggiunge tutti coloro che dedicano il proprio lavoro alla formazione, alla cura, alla relazione con gli altri: **a cosa ho contribuito con i miei libri, i miei corsi, il mio lavoro, la mia stessa presenza?**

Ogni volta che torno su questa domanda mi accorgo che la risposta non riguarda soltanto le persone incontrate lungo il cammino, ma la cultura che ho cercato di diffondere.

Se guardo alle relazioni di prossimità posso riconoscere molti motivi di gratitudine. Ma quando osservo contesti più ampi, come la scuola o il sistema sanitario, nei quali ciascuno di noi può trovarsi improvvisamente fragile, la soddisfazione lascia spesso spazio a un senso di incompiutezza.

Esistono realtà eccellenti, professionisti straordinari, luoghi in cui la cura è autenticamente umana. Eppure, nonostante queste preziose "oasi", rimane la sensazione che **molti ambienti dedicati alla salute siano ancora organizzati principalmente intorno alla malattia**.

Forse è arrivato il momento di compiere un cambiamento di prospettiva.

Negli anni Settanta il sociologo della medicina Aaron Antonovsky formulò una domanda destinata a modificare profondamente il modo di intendere la salute. Invece di chiedersi soltanto che cosa provoca la malattia, iniziò a interrogarsi su ciò che permette alle persone di mantenersi in salute anche in condizioni difficili.

Nacque così il paradigma della salutogenesi.

Non un'alternativa alla medicina, ma un ampliamento del suo sguardo: dalla ricerca delle cause della malattia alla ricerca delle risorse che generano benessere.

Al centro della teoria di Antonovsky vi è il **Sense of Coherence**, il senso di coerenza con cui ciascuno affronta la vita. Le persone stanno meglio quando percepiscono il mondo come comprensibile, quando sentono di possedere risorse per affrontarlo e quando riconoscono un significato nella propria esperienza. Comprensibilità, gestibilità e significatività diventano così i tre pilastri di una salute che non coincide con l'assenza di malattia, ma con la capacità di orientarsi nella complessità dell'esistenza.

È qui che, nel tempo, ho trovato una risposta alla mia domanda iniziale. Se la salute nasce anche dalla qualità degli ambienti e delle relazioni, allora la diffusione della cultura della gentilezza non rappresenta semplicemente una scelta educativa o morale. Diventa un autentico contributo alla promozione della salute e può essere considerata una vera e propria risorsa salutogenica, perché in qualche maniera nutre il Senso di Coerenza. Ogni gesto di attenzione rafforza la fiducia reciproca, riduce lo stress, attenua i conflitti, favorisce la cooperazione e costruisce quel clima relazionale che rende le persone più capaci di affrontare le difficoltà.

Le neuroscienze e la psicologia sociale ci mostrano quanto il benessere individuale sia profondamente intrecciato alla qualità delle relazioni. La salutogenesi aggiunge un passaggio ulteriore: queste relazioni non sono semplicemente piacevoli, ma diventano fattori generatori di salute.

Ancora oggi, nonostante tutto, la differenza la fanno le persone. La sensibilità di un'infermiera, l'ascolto di un medico, la disponibilità di un insegnante, la presenza autentica di un collega possono trasformare radicalmente l'esperienza di chi attraversa un momento di vulnerabilità.

Ma proprio perché ne conosciamo il valore, non possiamo più limitarci a considerare queste qualità come virtù individuali. Occorre costruire organizzazioni che le rendano possibili. **La gentilezza non dovrebbe dipendere dal carattere di chi incontriamo, ma diventare una caratteristica dei contesti**. Se vogliamo, una cultura, un metodo, un criterio progettuale.

Per questo credo che il cambiamento debba iniziare molto presto, fin dalla scuola che rappresenta il primo grande laboratorio di salutogenesi. Educare all'ascolto, all'empatia, alla cooperazione, al rispetto delle differenze significa costruire quelle risorse interiori che accompagneranno le persone per tutta la vita.

Ma la gentilezza può generare Senso di Coerenza in ogni contesto umano, anche nella **costruzione di una casa**, ad esempio. I materiali, la luce, gli spazi, gli oggetti custoditi – una poltrona appartenuta alla nonna, un libro consumato dal tempo, una fotografia – costruiscono una narrazione dell'appartenenza. Offrono continuità, orientamento, memoria. Ci ricordano chi siamo.

Così pure l'arte e la poesia partecipano alla costruzione della salute; non eliminano il dolore, ma modificano il modo in cui possiamo abitarlo. Trasformano il caos emotivo in immagini, ritmo, simboli. Rendono condivisibile ciò che sembrava indicibile. Offrono significato anche quando non possono offrire soluzione.

Questa è, in fondo, una delle funzioni più profonde della salutogenesi: aiutare le persone a ritrovare senso, anche dentro la fragilità. La salutogenesi non invita a ignorare il male. Invita a non concentrare tutta la nostra intelligenza soltanto su di esso. Lo psicologo Paul Rozin, studiando il cosiddetto *negativity bias*, osservava che basta uno scarafaggio per rendere disgustosa una ciotola di ciliegie, mentre una sola ciliegia non riesce a migliorare una ciotola piena di scarafaggi.

Il negativo esercita naturalmente un impatto maggiore del positivo.

Se il disagio tende a propagarsi con facilità, anche il benessere può diventare contagioso quando viene sostenuto da una cultura condivisa. Promuovere salute significa allora costruire contesti nei quali il positivo non sia affidato alla fortuna o alla straordinarietà di alcune persone, ma diventi una caratteristica stabile delle istituzioni, delle organizzazioni e delle comunità.

Dalla **progettazione di una casa** all'**organizzazione di una scuola**, dall'**arte** alla **sanità**, dal **linguaggio quotidiano** alle **politiche pubbliche**, ogni scelta può contribuire a costruire ambienti che alimentano la salute.

Perché la salute non è soltanto una condizione biologica; è un ecosistema di relazioni, significati, luoghi e gesti che, giorno dopo giorno, ci aiutano a vivere

meglio. Un ambiente gentile rende il mondo più comprensibile, perché riduce l'incertezza e permette alle persone di sentirsi accolte anziché minacciate.

La gentilezza aumenta la percezione di gestibilità, poiché fa sentire ciascuno meno solo di fronte alle difficoltà e rafforza la fiducia nella possibilità di ricevere aiuto. Infine, alimenta la significatività, perché comunica a ogni persona un messaggio semplice e profondo: «*Tu conti. La tua presenza ha valore. La tua sofferenza merita attenzione.*»

Iper 300

Riequilibrio del tono dell'umore.
Aiuta a mantenere un normale equilibrio emotivo e contribuisce al benessere mentale.

Mibes15

Utilizza il codice sconto sul sito toplifesrl.com per ottenere il **15% di sconto**

€24,00
60 capsule



Ingredienti per capsula:

- Iperico estratto secco titolato 233 mg (0,3% ipericina)

Top Life
Benessere dalla natura

Vai al prodotto

Un prodotto della linea Albor Pharma di Top Life srl

Per informazioni:
- toplifesrl.com
- top-life@libero.it

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

La Cucina Bianca di Mendatica

Un patrimonio alimentare del Ponente ligure alla luce della dieta mediterranea

Prof. ***Gianfranco Trapani*** *Presidente Acis — Associazione Culturale E Scientifica Italia–Svezia · Villa Nobel, Sanremo*

Abstract

La ***Cucina Bianca delle Alpi Liguri*** *è molto più di una curiosità gastronomica. Pur essendo una definizione relativamente recente, identifica un patrimonio culturale e alimentare antico, nato dalla civiltà delle malghe e dalla secolare pratica della transumanza. I piatti che la caratterizzano raccontano uno stile di vita fondato sulla semplicità, sull'utilizzo delle* ***risorse disponibili*** *e sulla capacità di trasformare pochi ingredienti in alimenti nutrienti e sostanziosi. Oggi, riletta alla luce delle conoscenze della nutrizione moderna, la Cucina Bianca può essere considerata non solo un'importante testimonianza della tradizione gastronomica del Ponente ligure, ma anche un modello alimentare sobrio, equilibrato e sostenibile. Nelle persone in assenza di allergie o*

intolleranze specifiche ai suoi principali ingredienti, può inserirsi armoniosamente nel modello della dieta mediterranea, condividendone molti principi fondamentali. Le più recenti evidenze scientifiche consentono inoltre di rivalutare il ruolo nutrizionale del latte, dei formaggi vaccini, ovini e caprini e dei formaggi freschi, offrendo una lettura moderna di una tradizione alimentare che conserva ancora oggi un notevole valore culturale e nutrizionale.

Che cos'è la Cucina Bianca?

Le Alpi Marittime costituiscono il tratto più meridionale dell'arco alpino occidentale e rappresentano un territorio di straordinario interesse naturalistico, storico e culturale. In quest'area, l'**influenza del clima mediterraneo** si fonde con quella alpina, dando origine a una delle più ricche biodiversità d'Europa e a un ambiente che, per secoli, ha favorito gli scambi tra popolazioni diverse.

La pratica della **transumanza** delle greggi ha collegato stabilmente le comunità della montagna ligure, del Cuneese e delle valli occitane, permettendo la circolazione di conoscenze, tecniche agricole, tradizioni e consuetudini alimentari. Da questo patrimonio condiviso si è sviluppata una peculiare cultura gastronomica, oggi conosciuta come *Cucina Bianca*. Il nome richiama il **colore predominante degli alimenti** che per secoli hanno costituito la base dell'alimentazione delle popolazioni alpine: i cereali e le loro farine, il latte e i suoi derivati, le patate, i porri, l'aglio, le rape, i cavoli e le numerose erbe spontanee raccolte lungo i sentieri della transumanza. Si trattava di una cucina essenziale, profondamente legata alla stagionalità e alle risorse offerte dal territorio, capace di trasformare ingredienti semplici in piatti nutrienti, e ricchi di identità culturale.

Il nome *Cucina Bianca* è in realtà piuttosto recente. Per secoli questa tradizione alimentare non ebbe una denominazione specifica, perché rappresentava semplicemente il modo di cucinare e di nutrirsi delle comunità pastorali delle Alpi Marittime, costruito sulle risorse che il territorio metteva a disposizione. Fu il **Comune di Mendatica**, nella seconda metà del Novecento, a coniare l'espressione *Cucina Bianca*, riconoscendo e valorizzando un patrimonio gastronomico che rischiava di andare perduto. Da quell'intuizione nacque anche la *Strada della Cucina Bianca – Civiltà delle Malghe*, un itinerario che collega i borghi delle Alpi Marittime liguri, piemontesi e francesi e che ancora oggi racconta una storia comune fatta di transumanza, cultura e sapori.

Nell'Alta Valle Arroscia la Cucina Bianca si è sviluppata come **espressione dell'economia pastorale e della vita nelle malghe**. L'alimentazione doveva rispondere a esigenze pratiche: utilizzare pochi ingredienti disponibili localmente, facilmente conservabili e in grado di fornire un adeguato apporto energetico durante il lavoro e gli spostamenti stagionali legati alla transumanza. L'allevamento della pecora brigasca, affiancato da quello di capre e bovini, forniva il latte destinato alla produzione di formaggi, ricotta e brusso, una ricotta fermentata dal sapore intenso. Alcune delle preparazioni più rappresentative della tradizione locale derivano da queste materie prime, tra cui i ***sugeli***, la ***streppa e caccia là***, le ***turle*** ripiene di patate e formaggio, le ***raviore*** alle erbe spontanee, i ***ciapazoi*** di farina di castagne ed altri. Oggi queste ricette rappresentano un esempio di come un'alimentazione nata dalla quotidianità abbia saputo coniugare disponibilità delle risorse, stagionalità e valore nutrizionale.

Montagna a un passo dal mare: il rapporto con la dieta mediterranea

L'aspetto più interessante della Cucina Bianca è contenuto nel suo paradosso geografico, perché pur sviluppandosi a pochi chilometri dal Mar Ligure, appartiene pienamente alla **cultura alimentare della montagna**. La vicinanza al mare, infatti, non si è mai tradotta in una reale disponibilità dei prodotti alimentari della costa, in particolare il pesce era ed è consumato raramente nelle comunità dell'entroterra. L'olio extravergine di oliva, invece, rappresentava un bene prezioso, infatti la tradizione ricorda che veniva dosato *«cu u truncu»*, immergendo un piccolo rametto nella bottiglia per lasciarne cadere poche gocce sugli alimenti. Questa parsimonia rifletteva il suo elevato valore economico e nutrizionale, in un'epoca in cui i grassi alimentari costituivano una componente essenziale dell'apporto energetico quotidiano. Produrlo richiede un lavoro lungo e complesso e, prima dell'introduzione dei moderni impianti a ciclo continuo, l'estrazione avveniva con macine in pietra e fiscoli, questa tecnologia, se ben gestita, consentiva di ottenere oli di buona qualità, ma richiedeva grande esperienza, un'accurata pulizia delle attrezzature e una corretta conservazione del prodotto per limitarne l'ossidazione e altre alterazioni. Per questo **l'olio era ed è un alimento di grande pregio**, da utilizzare con attenzione e senza sprechi.

La dieta mediterranea (DM) non identifica una specifica cucina regionale, ma un modello alimentare fondato sulla prevalenza di alimenti vegetali, cereali,

legumi, ortaggi, frutta, frutta secca, olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, un consumo moderato di latticini e un limitato apporto di carne. ***In questa prospettiva, la Cucina Bianca può essere considerata una delle espressioni territoriali della DM***. Pur adattandosi alle risorse dell'ambiente alpino, ne condivide i principi fondamentali, ovvero prevalenza di alimenti vegetali, stagionalità, utilizzo di prodotti poco trasformati, moderato consumo di alimenti di origine animale e valorizzazione delle produzioni locali. Si tratta quindi di una delle espressioni della DM nelle aree montane del Ponente ligure. In questi luoghi il clima, la disponibilità delle materie prime e la tradizione pastorale hanno modellato una cucina con caratteristiche proprie. La cucina delle riviere e quella delle malghe non rappresentano pertanto due modelli contrapposti, bensì due **espressioni complementari della stessa cultura alimentare** mediterranea, adattate a contesti ambientali differenti, e compongono insieme un unico mosaico gastronomico regionale.

Un altro elemento di grande interesse è il **ruolo delle erbe aromatiche e spontanee** in questa cucina tradizionale, il timo serpillo, la santoreggia, il finocchietto selvatico, la menta, numerose altre specie raccolte lungo i sentieri della transumanza erano parte integrante della cucina delle malghe. Il loro impiego aveva una funzione aromatica, e contribuiva ad arricchire la dieta di composti bioattivi, polifenoli e sostanze antiossidanti. Se nella cucina mediterranea moderna l'utilizzo quotidiano di molte di queste erbe si è progressivamente ridotto, nella Cucina Bianca questa tradizione è rimasta sorprendentemente viva, e questo patrimonio botanico rappresenta oggi uno degli elementi di maggiore attualità e uno dei punti di contatto più interessanti con la moderna ricerca sulla nutrizione preventiva.

Il profilo nutrizionale: una cucina sobria e sostanzialmente sana

Analizzata alla luce delle attuali conoscenze nutrizionali, la Cucina Bianca rivela una composizione sorprendentemente moderna, infatti pur essendosi sviluppata come risposta alle esigenze delle comunità pastorali, presenta numerose caratteristiche oggi riconosciute come favorevoli per la salute metabolica in tutte le età della vita, dall'infanzia alla terza età.

I suoi principali elementi nutrizionali possono essere così riassunti:

- **Carboidrati complessi:** patate, cereali di montagna, farine poco raffinate e farina di castagne rappresentano la principale fonte di energia, poiché grazie al loro

contenuto di carboidrati complessi e fibra alimentare, contribuiscono a un rilascio più graduale del glucosio rispetto ai cereali raffinati e agli zuccheri semplici.

- **Ortaggi tipici della montagna:** aglio, porri, cipolle, rape e cavoli apportano fibre, composti solforati e polifenoli, sostanze oggi note per le loro proprietà antiossidanti e per il loro ruolo nel mantenimento dell'equilibrio del microbiota intestinale.
- **Erbe aromatiche e spontanee:** timo, santoreggia, finocchietto selvatico, menta e numerose altre specie arricchiscono quotidianamente la dieta di composti bioattivi, tra cui polifenoli, terpeni e oli essenziali, contribuendo all'apporto di micronutrienti e consentendo di ridurre l'impiego del sale, migliorando al tempo stesso le caratteristiche aromatiche dei piatti.
- **Latte e latticini:** latte, ricotta, brusso, formaggi ovini e caprini, burro e altri derivati del latte rappresentano una componente fondamentale della dieta, come numerosi studi epidemiologici e clinici stanno progressivamente confermando, apportando proteine ad elevato valore biologico, calcio altamente biodisponibile, vitamina B12 e vitamine liposolubili, nutrienti essenziali per la crescita, il mantenimento della massa ossea e della funzione muscolare.
- **Uova e frutta a guscio:** le uova rappresentano un'importante fonte di proteine ad elevato valore biologico, vitamine e colina, mentre le noci, in particolare, contribuiscono all'apporto di acido α-linolenico (ALA), un acido grasso omega-3 precursore degli omega-3 a catena lunga (EPA e DHA), e forniscono vitamina E e composti antiossidanti.



Fonte immagine: IA

Nel suo insieme, la Cucina Bianca presenta molte caratteristiche di un modello alimentare prevalentemente

latto-ovo-vegetariano. La carne è consumata solo occasionalmente, mentre l'alimentazione quotidiana si basa sull'associazione di cereali, patate, ortaggi, latticini, uova ed erbe spontanee, e proprio per questa struttura nutrizionale, molti dei suoi piatti risultano ancora oggi pienamente compatibili con un'alimentazione vegetariana equilibrata.

Più che per l'assenza, allora ovvia, di alimenti ultra-processati (UPF), la Cucina Bianca merita attenzione per le caratteristiche del suo modello alimentare. L'**impiego prevalente di alimenti vegetali**, la **stagionalità**, il **limitato grado di trasformazione delle materie prime**, il **moderato consumo di prodotti di origine animale** e il **ricorso alle produzioni locali** sono principi che trovano oggi un solido riscontro nella letteratura scientifica sulla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili. Naturalmente, come per ogni modello alimentare, gli effetti sulla salute dipendono dall'equilibrio complessivo della dieta, dalla varietà degli alimenti, dalle modalità di preparazione e dall'adeguatezza delle porzioni, e tutto questo deve essere associato ad uno stile di vita sano che oggi purtroppo è spesso carente.

Latte e latticini: che cosa dice la letteratura internazionale

Il ruolo dei latticini nella salute è stato a lungo oggetto di dibattito, ma le evidenze scientifiche degli ultimi anni hanno delineato un quadro più articolato. All'interno della dieta mediterranea il loro *consumo è tradizionalmente moderato*, con una preferenza per yogurt e formaggi rispetto al latte. In questo contesto, il trial randomizzato MedDairy ha mostrato che l'inserimento di tre-quattro porzioni giornaliere di latticini nell'ambito di una dieta mediterranea si associa a un miglioramento di alcuni marcatori di rischio cardiovascolare, senza effetti sfavorevoli sul profilo metabolico. Anche lo studio prospettico internazionale PURE, condotto su oltre 130.000 soggetti di 21 Paesi, ha osservato che un consumo regolare di latticini era associato a una minore mortalità totale e a un minor rischio di eventi cardiovascolari maggiori.

Quindi sul piano metabolico le evidenze risultano nel complesso rassicuranti. Una metanalisi di studi prospettici ha osservato un'associazione tra il consumo di formaggi specifici, e, in misura minore, di yogurt, e un minor rischio di sviluppare diabete mellito di tipo 2 (Gao et al., 2013). Studi più recenti e numerose revisioni sistematiche hanno confermato che **i latticini fermentati**, come yogurt e formaggi, **esercitano un effetto generalmente neutro o favorevole sul metabolismo glucidico e**

sul rischio cardiovascolare. Tale effetto deriva dall'interazione tra la matrice alimentare del latticino e il modello dietetico complessivo. Nella *Cucina Bianca* i latticini sono consumati all'interno di un'alimentazione ricca di fibre provenienti da cereali, ortaggi ed erbe spontanee, un'associazione che favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale e la produzione di metaboliti bioattivi, contribuendo ai benefici metabolici osservati.

La quantità e la tipologia dei latticini consumati deve essere valutata con attenzione perché gli studi prospettici suggeriscono che i maggiori benefici si osservano con **consumi moderati**, mentre apporti molto elevati non sembrano conferire ulteriori vantaggi e, in alcune coorti, si associano a un profilo metabolico meno favorevole. Al contrario, i latticini fermentati, come yogurt e formaggi, mostrano nel complesso un'associazione neutra o favorevole con il rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari. Le analisi dose-risposta indicano inoltre che il beneficio tende a raggiungere un plateau con quantità moderate di formaggio, senza aumentare ulteriormente a consumi più elevati.

Il messaggio pratico è coerente con il principio della moderazione che caratterizza la dieta mediterranea e, più in generale, la Cucina Bianca. Se la persona non ha particolari allergie o intolleranze, i latticini, in particolare quelli fermentati, possono essere consumati regolarmente nell'ambito di una dieta equilibrata, purché in porzioni adeguate. A questo si aggiunge il concetto, oggi sempre più rilevante, di **matrice casearia** (*dairy matrix*): gli effetti di un alimento come il formaggio non possono essere spiegati considerando esclusivamente il contenuto di grassi saturi, poiché la struttura dell'alimento, il calcio, le proteine, i processi di fermentazione e le interazioni con il microbiota intestinale ne modulano l'impatto metabolico complessivo.

Formaggi caprini e ovini: digeribilità e valore funzionale

I formaggi di capra e di pecora, colonne portanti della Cucina Bianca grazie alla **pecora brigasca** e agli allevamenti caprini delle vallate alpine, presentano caratteristiche nutrizionali di particolare interesse. Il latte caprino è caratterizzato da globuli di grasso mediamente più piccoli e da una maggiore proporzione di acidi grassi a catena corta e media (C6–C12), fattori che possono favorirne la digestione, il diverso profilo delle proteine del latte, con un contenuto generalmente inferiore di αS1-caseina rispetto al latte vaccino, può contribuire a una migliore tollerabilità digestiva in alcune persone. Anche il

contenuto di lattosio è in genere lievemente inferiore rispetto al latte vaccino, mentre la fermentazione e la stagionatura ne riducono ulteriormente la quantità, rendendo molti formaggi tradizionali naturalmente poveri o praticamente privi di lattosio.

Un secondo elemento di interesse riguarda il sistema di allevamento, poiché numerosi studi hanno dimostrato che il pascolo su prati ricchi di essenze spontanee modifica favorevolmente la composizione del latte, aumentando il contenuto di acidi grassi omega-3, di acido linoleico coniugato e di altri composti bioattivi derivanti dalla ricca biodiversità vegetale dei pascoli. Grazie a questa alimentazione abbiamo un profilo nutrizionale più favorevole rispetto a quello ottenuto da allevamenti intensivi alimentati prevalentemente con mangimi. Nelle **produzioni di malga**, quindi, la qualità del territorio si riflette direttamente nella qualità nutrizionale del latte e dei formaggi, confermando come biodiversità, benessere animale e valore nutrizionale siano strettamente interconnessi.

Tuttavia, una migliore digeribilità non equivale a una maggiore sicurezza per tutti. Nelle persone con allergia alle proteine del latte vaccino, il latte di capra e quello di pecora non rappresentano un'alternativa sicura, poiché le proteine delle diverse specie presentano un'elevata reattività crociata. Diversa è la situazione per chi presenta esclusivamente una ridotta tolleranza digestiva o un'intolleranza al lattosio, condizioni nelle quali i prodotti ovini e caprini, soprattutto se fermentati e stagionati, possono risultare meglio tollerati.

I formaggi freschi: ricotta, primo sale e brusso

Tra gli alimenti che caratterizzano la **Cucina Bianca**, i latticini freschi occupano una posizione centrale, poiché la loro importanza non è soltanto gastronomica, ma anche nutrizionale. In un modello alimentare nel quale il consumo di carne è limitato, essi rappresentano una delle principali fonti di proteine ad elevato valore biologico, calcio altamente biodisponibile e vitamine liposolubili.

La **ricotta**, in particolare, non è tecnicamente un formaggio, ma un latticino ottenuto dal siero di latte, quindi non derivando dalla cagliata bensì dalla frazione liquida residua della caseificazione, è naturalmente ricca di sieroproteine, caratterizzate da un elevato valore biologico, da un'elevata digeribilità e da un profilo aminoacidico particolarmente favorevole, soprattutto per il contenuto di aminoacidi essenziali e di leucina, fondamentale per la sintesi

proteica muscolare. Le sue caratteristiche nutrizionali sono quindi differenti da quelle dei formaggi ottenuti dalla cagliata, ricchi prevalentemente di caseine, risultando complementari più che alternative. Va tuttavia precisato un aspetto spesso frainteso. Essendo ottenuta dal siero, cioè dalla frazione del latte nella quale rimane gran parte del lattosio, la ricotta ne conserva quantità ancora significative, generalmente comprese tra 3 e 4 g per 100 g di prodotto. Contrariamente a quanto si ritiene comunemente, il suo contenuto di lattosio è quindi solo moderatamente inferiore a quello del latte e può risultare superiore a quello di alcuni formaggi freschi ottenuti dalla cagliata, come la mozzarella. La fermentazione e l'eventuale stagionatura delle preparazioni tradizionali, come il **brusso**, modificano progressivamente la composizione del prodotto, riducendo il contenuto di lattosio e favorendo la formazione di nuovi metaboliti e peptidi bioattivi.

Negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato come le sieroproteine rappresentino non solo una fonte di nutrienti di elevata qualità, ma anche un importante serbatoio di molecole biologicamente attive. Da studi condotti sulla **scotta**, il siero residuo della lavorazione della ricotta, sono stati ottenuti, mediante processi di ultrafiltrazione e fermentazione con ceppi selezionati, peptidi dotati di attività inibitoria dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE), ai quali sono attribuiti potenziali effetti favorevoli sul controllo della pressione arteriosa (Pontonio et al., 2021). Parallelamente, è stato identificato un peptide derivato dalle sieroproteine della ricotta di bufala che, durante la digestione gastrointestinale, mostra attività antiossidante a livello dell'epitelio intestinale (Basilicata et al., 2018). Sebbene tali evidenze richiedano ulteriori conferme cliniche, esse contribuiscono a spiegare il crescente interesse verso la ricotta come alimento funzionale.

Il **brusso**, ottenuto dalla fermentazione della ricotta, rappresenta uno degli esempi più interessanti della tradizione casearia della Cucina Bianca. La fermentazione non modifica soltanto il profilo aromatico del prodotto, ma induce profonde trasformazioni biochimiche che possono migliorarne la digeribilità e arricchirlo di nuovi composti bioattivi, confermando ancora una volta come le tecniche tradizionali di trasformazione degli alimenti possano avere importanti ricadute nutrizionali.

Queste osservazioni richiamano un concetto oggi centrale nella ricerca nutrizionale: gli alimenti non dovrebbero

essere valutati esclusivamente in base ai singoli nutrienti che contengono, ma come matrici alimentari complesse, nelle quali proteine, lipidi, minerali, composti bioattivi e processi di fermentazione interagiscono tra loro, influenzandone gli effetti sull'organismo. La ricotta, il brusso e, più in generale, i latticini tradizionali della Cucina Bianca rappresentano un esempio particolarmente significativo di questo principio.

Anche i formaggi freschi, come il **primo sale**, si inseriscono pienamente in questo modello alimentare. Generalmente meno ricchi di sodio e, spesso, di grassi rispetto ai formaggi molto stagionati, costituiscono una buona fonte di proteine ad elevato valore biologico e di calcio altamente biodisponibile. Inseriti in un'alimentazione ricca di cereali, ortaggi ed erbe spontanee, come quella tradizionale della Cucina Bianca, contribuiscono a un modello alimentare equilibrato, coerente con molti dei principi oggi riconosciuti favorevoli alla salute metabolica e cardiovascolare. Nel caso dei latticini, le evidenze suggeriscono che gli effetti metabolici non dipendano unicamente dal contenuto di grassi saturi o di calcio, ma dall'**interazione dell'intera matrice dell'alimento con l'organismo** e con il microbiota intestinale. La ricotta, il brusso e gli altri latticini tradizionali della Cucina Bianca rappresentano un esempio emblematico di questo principio, mostrando come pratiche tradizionali quali la fermentazione possano modificare profondamente le proprietà nutrizionali degli alimenti.

Quando la Cucina Bianca richiede particolari attenzioni

Come ogni modello alimentare, anche la Cucina Bianca presenta alcune limitazioni e richiede particolari attenzioni in specifiche condizioni cliniche.

- **Allergia alle proteine del latte:** nelle persone con allergia IgE-mediata alle proteine del latte vaccino, il latte e i suoi derivati devono essere evitati, infatti anche il latte e i formaggi di capra o di pecora non rappresentano generalmente un'alternativa sicura, poiché le proteine delle diverse specie presentano un'elevata reattività crociata. La diagnosi e la gestione devono essere affidate allo specialista allergologo.
- **Intolleranza al lattosio:** la tollerabilità dipende sia dalla quantità di lattosio assunta sia dal grado di deficit dell'enzima lattasi. I formaggi a lunga stagionatura, come il Parmigiano Reggiano, sono di fatto privi di lattosio, che

viene fermentato dai batteri lattici, mentre la ricotta e gli altri latticini freschi ne apportano quantità maggiori. La risposta clinica è comunque altamente individuale.

- **Ipertensione arteriosa:** i formaggi più stagionati e ricchi di sale possono contribuire in misura significativa all'apporto giornaliero di sodio e dovrebbero pertanto essere consumati con moderazione nell'ambito di una dieta controllata in sodio.
- **Insufficienza renale cronica avanzata:** l'elevato contenuto proteico e di fosforo di alcuni latticini può richiedere limitazioni dietetiche specifiche.

Nel complesso, la Cucina Bianca rappresenta un modello alimentare coerente con molti dei principi della sana alimentazione. Come per qualsiasi altro modello nutrizionale, tuttavia, in presenza di allergie, intolleranze, patologie metaboliche o altre condizioni cliniche, le scelte alimentari devono essere personalizzate sulla base delle caratteristiche del singolo individuo e delle indicazioni del medico curante.

Come integrare la Cucina Bianca in un'alimentazione equilibrata

La Cucina Bianca esprime al meglio le sue potenzialità quando viene inserita in un **modello alimentare ricco di alimenti vegetali**, come viene suggerito dalla tradizione stessa. Le erbe spontanee, ortaggi di montagna e cereali accompagnano abitualmente i latticini, contribuendo a creare un'alimentazione varia e strettamente legata alla stagionalità. Integrandola con un abbondante consumo di frutta e verdura fresca, legumi e un utilizzo regolare di olio extravergine di oliva di qualità, la Cucina Bianca si inserisce pienamente nel modello della dieta mediterranea, favorendo un adeguato apporto di fibra, vitamine, minerali e composti bioattivi.

Nel suo complesso, questo modello alimentare fornisce proteine ad elevato valore biologico, calcio altamente biodisponibile, carboidrati complessi, fibra alimentare e numerosi fitocomposti, risultando coerente con molti dei principi oggi riconosciuti favorevoli alla salute metabolica e cardiovascolare. Le sue caratteristiche la rendono, come scritto prima, inoltre f**acilmente adattabile anche a un'alimentazione latto-ovo-vegetariana** equilibrata.

Come per ogni modello alimentare tradizionale, il suo valore nutrizionale dipende soprattutto dall'equilibrio complessivo della dieta: moderazione nelle porzioni, preferenza

per i latticini fermentati e per i formaggi freschi, abbondanza di alimenti vegetali e attenzione alla qualità delle materie prime rappresentano gli elementi fondamentali per valorizzarne al meglio le potenzialità.



Fonte immagine: IA

Conclusioni

La *Cucina Bianca*, valorizzata negli ultimi decenni da Mendatica e oggi simbolo gastronomico dell'Alta Valle Arroscia, e delle Alpi Liguri, rappresenta un esempio di come un modello alimentare nato dalla tradizione abbia saputo trasformare le risorse del territorio in un sistema nutrizionalmente equilibrato. L'economia pastorale, la biodiversità dei pascoli, l'utilizzo delle erbe spontanee e le tradizionali tecniche di trasformazione del latte hanno dato origine a una cultura alimentare che oggi può essere riletta alla luce delle moderne conoscenze scientifiche.

Le evidenze disponibili mostrano come molti dei suoi principi, prevalenza di alimenti poco trasformati, moderato consumo di prodotti di origine animale, valorizzazione dei latticini fermentati, stagionalità, biodiversità vegetale e produzioni locali, siano pienamente coerenti con le **attuali raccomandazioni per la prevenzione delle principali malattie croniche** non trasmissibili. In questa prospettiva, la *Cucina Bianca* può essere considerata una delle espressioni territoriali della dieta mediterranea, adattata all'ambiente alpino ma fondata sugli stessi principi di equilibrio, qualità degli alimenti e sostenibilità.

Riscoprire e valorizzare questa tradizione non significa soltanto preservare un importante patrimonio storico, culturale e gastronomico, ma anche recuperare un modello alimentare che conserva una sorprendente attualità. Integrata con un abbondante consumo di frutta, verdura, legumi e olio extravergine di oliva, secondo le attuali conoscenze scientifiche che comunque confermano la tradizione, la *Cucina Bianca* dimostra come molte delle strategie nutrizionali oggi considerate innovative fossero già presenti, in forma spontanea, nella tradizione alimentare delle comunità pastorali delle Alpi Liguri.

Tre ricette della Cucina Bianca alla luce della nutrizione moderna

Le proposte che seguono non intendono modificare la tradizione, ma mostrare come alcune ricette della Cucina Bianca possano essere facilmente adattate alle attuali conoscenze nutrizionali, preservandone l'identità gastronomica. Piccoli accorgimenti, come l'impiego di farine meno raffinate (un vero ritorno alla tradizione), una maggiore presenza di ortaggi, un uso equilibrato dei latticini e delle erbe aromatiche, consentono di migliorarne il profilo nutrizionale senza alterarne le caratteristiche storiche. Le indicazioni sono orientative e devono essere adattate alle esigenze individuali.

1 · Turle (ravioli di patate e formaggio)

Tradizione. Sfoglia preparata con acqua e farina, ripiena di patate e formaggio, tradizionalmente condita con burro fuso o panna, porro o aglio e nocciole tostate.

Alla luce della nutrizione moderna. Preparare la sfoglia utilizzando una quota (50%) di farina integrale o di farro. Nel ripieno sostituire parte del formaggio stagionato con ricotta fresca o primo sale. Condire con nocciole tritate, porro stufato ed erbe aromatiche, limitando la quantità di burro oppure utilizzando un filo di olio extravergine di oliva.

Razionale nutrizionale. L'impiego di farine meno raffinate aumenta l'apporto di fibra alimentare, mentre ricotta e primo sale forniscono proteine ad elevato valore biologico e calcio altamente biodisponibile. Le nocciole apportano grassi insaturi e composti antiossidanti, mentre le erbe aromatiche permettono di ridurre l'aggiunta di sale.

2 · Streppa e caccia là

Tradizione. Pasta di acqua e farina, lavorata a mano, cotta insieme a patate, cavoli e rape e condita con brusso (ricotta fermentata).

Alla luce della nutrizione moderna. Preparare parte dell'impasto con farine meno raffinate e aumentare la proporzione di ortaggi rispetto alla pasta, valorizzando cavoli, rape, verza e bietole. Utilizzare il brusso come ingrediente caratterizzante, ma in quantità moderate, completando il piatto con un filo di olio extravergine di oliva.

Razionale nutrizionale. Il piatto risulta ricco di fibra, vitamine, minerali e fitocomposti, con una moderata densità energetica. Il brusso, utilizzato in quantità contenute, conferisce sapidità e apporta proteine di elevata qualità senza richiedere un eccessivo impiego di sale.

3 · Torta di brusso

Tradizione. Torta rustica cotta al forno con ripieno di brusso racchiuso in una sottile sfoglia.

Alla luce della nutrizione moderna. Preparare una sfoglia con farine poco raffinate e limitare il condimento. Alleggerire il ripieno unendo al brusso una quota di ricotta fresca e arricchirlo con erbe spontanee o bietole precedentemente lessate e ben strizzate. Servire la torta accompagnata da un'insalata di stagione.

Razionale nutrizionale. L'aggiunta di ortaggi aumenta l'apporto di fibra e composti bioattivi vegetali, mentre la presenza della ricotta attenua la sapidità del brusso e contribuisce a ridurre il contenuto complessivo di sodio. L'abbinamento con verdure crude rende il pasto più equilibrato e coerente con i principi della dieta mediterranea.

Nota clinica. Nelle persone con intolleranza al lattosio possono essere preferiti prodotti delattosati o latticini naturalmente poveri di lattosio. In presenza di allergia alle proteine del latte, invece, queste preparazioni non sono indicate.

Bibliografia

Wade AT, Davis CR, Dyer KA, Hodgson JM, Woodman RJ, Murphy KJ. A Mediterranean diet supplemented with dairy foods improves markers of cardiovascular risk: results from the MedDairy randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2018;108(6):1166–1182. doi:10.1093/ajcn/nqy207. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30351388/

Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, et al. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2018;392(10161):2288-2297. PMID: 30217460.

Gao D, Ning N, Wang C, Wang Y, Li Q, Meng Z, Liu Y, Li Q. Dairy products consumption and risk of type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis. PLoS One. 2013;8(9):e73965. doi:10.1371/journal.pone.0073965. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24086304/

Nayik GA, Jagdale YD, Gaikwad SA, Devkatte AN, Dar AH, Dezmirean DS, Bobis O, Ranjha MMAN, Ansari MJ, Hemeg HA, Alotaibi SS. Recent insights into processing approaches and potential health benefits of goat milk and its products: a review. Front Nutr. 2021;8:789117. doi:10.3389/fnut.2021.789117. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8685332/

Delgadillo-Puga C, Cuchillo-Hilario M. Reviewing the benefits of grazing/browsing semiarid rangeland feed resources and the transference of bioactivity and pro-healthy properties to goat milk and cheese. Animals (Basel). 2021;11(10):2942. doi:10.3390/ani11102942. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34679963/

Pontonio E, Montemurro M, De Gennaro GV, Miceli V, Rizzello CG. Antihypertensive peptides from ultrafiltration and fermentation of the ricotta cheese exhausted whey: design and characterization of a functional ricotta cheese. Foods. 2021;10(11):2573. doi:10.3390/foods10112573. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8623162/

Basilicata MG, Pepe G, Adesso S, Ostacolo C, Sala M, Sommella E, Scala MC, Messore A, Autore G, Marzocco S, Campiglia P. Antioxidant properties of buffalo-milk dairy products: a β-Lg peptide released after gastrointestinal digestion of buffalo ricotta cheese reduces oxidative stress in intestinal epithelial cells. Int J Mol Sci. 2018;19(7):1955. doi:10.3390/ijms19071955. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6073531/

Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res. 2016;60:32527. doi:10.3402/fnr.v60.32527. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27882862/

Soedamah-Muthu SS, de Goede J. Dairy consumption and cardiometabolic diseases: systematic review and updated meta-analyses of prospective cohort studies. Curr Nutr Rep. 2018;7(4):171–182. doi:10.1007/s13668-018-0253-y. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30406514/

Scaglione S, Di Chiara T, Daidone M, Tuttolomondo A. Effects of the Mediterranean diet on the components of metabolic syndrome concerning the cardiometabolic risk. Nutrients. 2025;17(2):358. doi:10.3390/nu17020358.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861488/

Slurink IAL, Vogtschmidt YD, Brummel B, Smeets T, Kupper N, Soedamah-Muthu SS. Dairy intake in relation to prediabetes and continuous glycemic outcomes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Curr Dev Nutr. 2024;8(11):104470. doi:10.1016/j.cdnut.2024.104470.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39559723/



PSICO-NEURO-ENDOCRINO-IMMUNOLOGIA

CON I PROF. FRANCESCO BOTTACCIOLI E ANNA GIULIA BOTTACCIOLI

- DURATA: 12 ORE E 30 MINUTI DI VIDEOLEZIONI
- PIÙ SLIDE (PARI A 11 ORE)
- TUTORAGGIO
- **50 ECM PER TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE**

https://accademiamibes.it/corsi/pnei-psico-neuro-endocrino-immunologia/

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte Immagine: IA

Pensare e agire con il cuore fa bene al corpo e allo spirito[1]

*Dott.ssa **Annamaria Gobbo** , medico psicoterapeuta , Padova*

Sono un medico di formazione neuropsichiatrica e psicoterapeutica. Ho svolto la mia professione in ambito pubblico e, ora, privatamente, e nel corso del mio lavoro ho incontrato la **medicina Psicosomatica** e la **salutogenesi**, approccio teorizzato da Antonovsky, che sposta il focus dalla cura della malattia alla comprensione dei fattori che creano e mantengono la salute

Mi sono accorta come questo approccio, inconsapevolmente, mi sia sempre appartenuto, soprattutto quando lavoravo nell'Istituto di ricerca per malattie genetiche. Ricordo con emozione e gratitudine il mio incontro con Elisa, bambina di 10 anni, con ritardo psicomotorio medio-grave. Quando la conobbi, Elisa parlava pochissimo, capiva pochissimo, non sapeva leggere né scrivere, non conosceva i numeri e soprattutto non si orientava nel tempo.

[1] Ferrucci, P. (2004). *La forza della gentilezza*. Mondadori. Milano

In poche parole era una vita che non viveva.

Ma **cosa puoi fare** quando hai di fronte un essere umano, piccino, che manca dei geni preposti ad alcune delle funzioni vitali essenziali? Io ho cercato la parte "sana" di Elisa, quella che viene definita l'Anima, in senso etimologico, dell'essere umano. In maniera quasi istintiva mi aprii all'ascolto delle sue difficoltà, che non cercavo di "guarire", ma di usare per ricercarne la forza vitale, il linguaggio della vita che si esprimeva in maniera "altra"[2]. E lei si sentì accolta

Poi fu facile. Vivemmo insieme, per anni, rispetto, accoglienza, attenzione, sensibilità, e imparammo a giocare insieme; io tornai ad imparare il "gioco" che da adulta, medico, professionista "serio", avevo dimenticato. Attraverso il gioco e la parola, l'allegria spontanea che Elisa mi insegnava, attraverso un linguaggio diverso e non verbale, piano piano la vita riemergeva da lei, e anche da me. Elisa aveva imparato, sta ancora imparando, nuove competenze che vive con soddisfazione e piacere. **Anch'io ho imparato ad esprimere competenze** e qualità, fiducia, gratitudine e bellezza forse dimenticate; la più importante di tutte è l'umiltà e la grandezza di essere umani fra esseri umani[3].

Elisa non guarì del suo ritardo, ma imparò, imparammo insieme le risorse infinite del suo essere menomata ma grandissimo. Quello che ho imparato soprattutto da Elisa, e da molti degli altri piccoli o grandi esseri umani che ho incontrato nel corso del mio lavoro, è il **rispetto per ogni forma di vita**, il riconoscimento che essa si esprime in molte e svariate maniere; e poi ancora, l'amore per la vita[4], la gioia per essere vivi ogni giorno, la gratitudine e l'umiltà, il desiderio di imparare ed essere contagiosi di vita, come Elisa ha fatto con me.

E adesso finalmente mi sembra di essere davvero un medico, che ha la sua competenza, la sua specificità nell'operare; mi sembra di avere imparato ad accompagnare i miei pazienti, ma soprattutto di essere una persona che vive, lavora, impara, si accompagna a persone.



Fonte Immagine: IA

[2] Assagioli, R. (1993). *Per l'armonia della Vita*. Astrolabio. Roma

[3] Alberti, A. (1997). *L'uomo che soffre, l'uomo che cura*. L'Uomo edizioni. Firenze

[4] Yalom., I. D. (2017). Fissando il sole, Neri Pozza. Vicenza

Persone vive, vere anche quando manca un pezzo. Non posso che concludere sostenendo che la pratica della **Gentilezza**, in tutte le sue declinazioni, non solo favorisce relazioni personali, interpersonali e sociali positive, ma permette di raggiungere risultati clinici insperati e a volte inspiegabili. E ancora dà significato a qualsiasi operare umano e sanitario.

La pratica della salutogenesi è assai difficile nei reparti, nelle istituzioni pubbliche e private.

Non ci sono formazione e preparazione ancora adeguate, ma credo che chi l'ha sperimentata ha il dovere di promuoverla: pensare prima di tutto alla salute, al ***senso di coerenza*** che aiuta le persone a capire, gestire, rendere significativa la propria vita[5].

Concludo con uno straordinario documento che ho rinvenuto durante una visita in Trentino, accanto ad una installazione di "Arte Sella", ricavata dal legno recuperato dai 16 milioni di alberi caduti nel 2018 a causa della tempesta Vaia, con l'obiettivo di ridare respiro e vita a chi li ha perduti.

[5] Assagioli, R. (1973). *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*.Astro labio. Roma

"La forma più alta di Bellezza"

E' la forma più alta di bellezza, ma non si vede a occhio nudo.
Perché non ha corpo e non riempie nessuno spazio.
Non si può fotografare. Né dipingere. O descrivere
Non c'è immagine che possa catturarla, né parole che si possano avvicinare
Perché si può fotografare il mare, ma non sarà mai come immergersi
Si può dipingere il sole, ma non ne sentirai mai il calore
Si può parlare d'amore, ma non sarà mai come farlo
Si può scrivere della vita, ma non sarà mai, meno che mai, come viverla
E' una bellezza che fino ad un momento prima non c'era.
E ci coglie di sorpresa perché non la vediamo arrivare
Non la sentiamo. Non ne percepiamo l'odore
Eppure c'è stato un tempo, eravamo ancora bambini, che era parte di noi.
Quel lampo nel cervello.

Quel battito di troppo

Quel tutto che è tanto tutto insieme

Quella felicità, improvvisa e assoluta, che ti sembra di morire, da quanto sei vivo”

(Installazione 474 Arte Sella, Val Sella, Borgo Valsugana- Trento)



Fonte Immagine: IA

CELLFOOD®

Ossigena il tuo Benessere

Dalla Natura l'Integrazione Antiossidante contro:
Radicali liberi, stress, stanchezza, carenza di ossigeno e invecchiamento

POOL
ANTIOSSIDANTE
SINERGICO
SISTEMICO

Disintossicazione
e bionutrizione cellulare
Formula Everett Storey originale



AD: EIKON

Epinutracell®
Epigenetica Nutraceutica Ossigeno

Intertek cqc FDA Compliant FC CE CELL WELLBEING

Epinutracell Srl La Spezia
www.cellfood.it
info@epinutracell.it
+39 01871780859



Ci prendiamo a cuore il Tuo Benessere!

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

Zerocalcare e salutogenesi: il cerchio sano delle relazioni

*Dott.ssa **Sabrina Merenda** - Pedagogista Senior*

Diventare adulti oggi non significa soltanto trovare un posto nel mondo. Significa imparare a costruire soglie: capire chi può avvicinarsi, fino a dove, con quale linguaggio e con quale grado di intimità. Non si tratta di chiudersi, né di trasformare la relazione in una fortezza. Si tratta piuttosto di progettare confini sani, capaci di proteggere senza isolare.

Il "**cerchio della gentilezza**" evocato dall'immaginario narrativo di **Zerocalcare** può essere letto come una metafora educativa molto efficace. Non un muro contro gli altri, ma una membrana relazionale: qualcosa che lascia passare, filtra, modula, trattiene. Una struttura minima di protezione e responsabilità reciproca, utile soprattutto in un tempo in cui tutto sembra vicino, urgente, accessibile. La gentilezza, in questa chiave, non è formalismo né

compiacenza. È rispetto. È il primo strato di una convivenza possibile. Permette di riconoscere l'altro senza consegnargli automaticamente il proprio centro emotivo. Per molti adolescenti e giovani adulti, infatti, la questione decisiva non è semplicemente "aprirsi" o "chiudersi", ma imparare a graduare l'accesso alla propria vulnerabilità.

Un cerchio relazionale maturo non funziona come una barriera rigida. Funziona come un sistema a intensità variabile. All'esterno ci sono i rapporti civili, regolati dalla cortesia e dal rispetto. Più dentro si collocano le conoscenze affidabili, sostenute da empatia e continuità. Ancora più vicino stanno i legami capaci di ascolto, reciprocità e presenza. Al centro rimangono le persone con cui è possibile essere fragili senza sentirsi esposti, giudicati o consumati.

In termini psicologici e sociali, questo significa trasformare la relazione in una risorsa di regolazione, non in una fonte permanente di stress. È qui che **il cerchio incontra il paradigma della salutogenesi**, elaborato da Aaron Antonovsky. La domanda centrale, per Antonovsky, non è soltanto perché le persone si ammalano, ma come riescano a produrre salute, tenuta e orientamento anche dentro condizioni di pressione, incertezza e conflitto.

La salutogenesi sposta l'attenzione dalla patologia alla capacità di generare risorse: cognitive, emotive, sociali, culturali. Il suo nucleo teorico è il **Sense of Coherence**, il senso di coerenza: la percezione che la vita sia almeno in parte comprensibile, gestibile e significativa. Applicato ai giovani, questo modello suggerisce che un cerchio relazionale sano non serve a isolarsi, ma a rendere la vita più leggibile, meno invasiva e più abitabile.

Il punto più interessante del cerchio non è dunque l'idea di chiudere fuori il mondo, ma quella di distinguere. **Distinguere** il pubblico dal privato, la conoscenza dall'intimità, la vicinanza dalla sicurezza, la disponibilità dalla dipendenza. Una distinzione oggi complessa, perché l'ecosistema digitale tende ad appiattire le distanze. Follower, contatti, chat di gruppo, notifiche, vocali, storie, reazioni e visualizzazioni producono una socialità continua, ma non necessariamente profonda. Tutto sembra vicino, tutto sembra accessibile, tutto sembra potenzialmente urgente. Ma non tutto ciò che è accessibile è intimo, e non tutto ciò che è vicino è davvero relazionale.

Contestualmente, il cerchio diventa una tecnologia culturale di sopravvivenza. Potremmo definirlo una ***information architecture della prossimità***: assegna ruoli, gerarchie, livelli di accesso e condizioni d'uso. Alcune persone restano nello spazio pubblico della gentilezza. Altre entrano nello spazio della confidenza. Pochissime accedono alla zona della vulnerabilità. Questa stratificazione è decisiva perché la salute psicologica non dipende soltanto dalla quantità di relazioni, ma dalla loro qualità, prevedibilità e sostenibilità. Una rete ampia ma caotica può diventare stressogena. Una rete più piccola, ma affidabile, può diventare una risorsa di resistenza.

Nel linguaggio della salutogenesi, le risorse che aiutano una persona ad affrontare le tensioni della vita possono essere materiali, sociali, culturali, identitarie o affettive. Antonovsky le definisce **Generalized Resistance Resources**: risorse generalizzate di resistenza. Un cerchio sano, quindi, non elimina lo stress. Lo rende processabile. Non cancella le tensioni, ma offre coordinate. Non promette una vita senza conflitti, ma permette di attraversarli senza esserne invasi.

La prima componente del Sense of Coherence è la **comprensibilità**. Una persona regge meglio gli eventi della vita quando riesce a percepirli come minimamente ordinati, decifrabili, non del tutto casuali. Per un giovane, sapere chi sta dove nel proprio cerchio relazionale è una forma concreta di comprensibilità. Un conoscente non è una persona intima. Un compagno di classe non è automaticamente una persona affidabile. Un contatto social non è una comunità. Una persona simpatica non è necessariamente una persona sicura. Questa capacità di differenziare riduce l'ambiguità e previene molte forme di esposizione prematura. Il problema è che la cultura della reperibilità permanente spinge nella direzione opposta. Bisogna rispondere, esserci, mostrarsi, spiegarsi, mantenere una presenza. Il rischio è che l'identità venga gestita come una dashboard sempre online, esposta a metriche continue: like, risposte, inclusioni, esclusioni, silenzi, tempi di reazione.

In questo scenario, il cerchio della gentilezza restituisce una sintassi semplice ma potente: **non tutti hanno diritto allo stesso grado di accesso**. La gentilezza è il layer di base. È il protocollo minimo della convivenza. Permette di riconoscere l'altro senza consegnargli il proprio nucleo. È un gesto di civiltà, non una cessione di sovranità emotiva.

La seconda componente del Sense of Coherence è la **gestibilità**. Una situazione è più sostenibile quando la persona sente di avere risorse adeguate per affrontarla: strumenti, relazioni, tempo, energie, competenze, possibilità di chiedere aiuto. Qui il cerchio diventa un dispositivo di regolazione del carico. Senza confini, ogni richiesta entra con la stessa priorità. Ogni messaggio diventa potenzialmente urgente. Ogni aspettativa diventa obbligo. Ogni delusione altrui diventa colpa propria. È il collasso del sistema di priorità. ***Un cerchio sano, invece, stabilisce livelli di permesso***. Non tutti possono interrompere. Non tutti possono pretendere. Non tutti possono giudicare. Non tutti possono chiedere spiegazioni. Non tutti possono entrare nello spazio in cui una persona è più esposta. Usando una metafora tecnica, potremmo dire che maturare significa non concedere a chiunque accesso root al proprio sistema emotivo. Alcune persone possono interagire con l'interfaccia pubblica. Altre possono accedere a funzioni più profonde. Solo pochissime possono modificare davvero lo stato interno del sistema. Questo è particolarmente importante nell'adolescenza e nella prima età adulta, fasi di forte riorganizzazione identitaria.

Erik Erikson descrive lo sviluppo psicosociale giovanile come un passaggio cruciale nella costruzione dell'identità, in tensione tra riconoscimento, appartenenza e differenziazione. Se tutto il mondo sociale entra senza filtro, il sé rischia di diventare una superficie continuamente riscritta dagli altri.

La terza componente del Sense of Coherence è la **significatività**. Le persone affrontano meglio la fatica quando percepiscono che alcune sfide meritano investimento, coinvolgimento e responsabilità. Non basta che la vita sia comprensibile e gestibile. Deve anche avere senso. **Il cerchio sano non serve soltanto a tenere fuori. Serve soprattutto a custodire ciò che conta**. Il centro non è vuoto: è il luogo delle relazioni che danno orientamento. Persone con cui non serve performare. Presenze che sanno interpretare i silenzi. Figure capaci di restare anche quando non siamo brillanti, produttivi, simpatici, funzionali. Relazioni che non consumano soltanto energia, ma la restituiscono.



Fonte immagine: IA

In questo, Zerocalcare intercetta una sensibilità generazionale precisa. Nei suoi lavori, i legami non sono mai un semplice elemento decorativo. Sono spesso una forma di infrastruttura morale: imperfetta, comica, fragile, ma necessaria. I personaggi non si salvano perché diventano invulnerabili, si salvano, quando riescono, perché qualcuno rimane nel cerchio giusto al momento giusto. La salutogenesi aiuta a leggere questa dinamica in termini non retorici. Le relazioni significative funzionano come risorse di resistenza perché aumentano il senso di continuità, appartenenza e orientamento. Non cancellano la precarietà, l'ansia o il conflitto, ma impediscono che tutto venga vissuto come frammentazione pura.

Uno dei rischi principali, quando si parla ai giovani di gentilezza, è confonderla con il **people pleasing**. La gentilezza riconosce l'altro. Il people pleasing cancella il sé. La gentilezza permette la convivenza. Il people pleasing produce dipendenza dall'approvazione. La gentilezza è un codice di rispetto. Il people pleasing è una strategia di sopravvivenza basata sulla paura del rifiuto.

Il cerchio serve proprio a evitare questa confusione. Dice: posso essere educato senza essere disponibile a tutto. Posso salutarti senza raccontarti la mia vita. Posso rispettarti senza consegnarti il potere di definirmi. Posso essere gentile senza diventare permeabile a qualsiasi richiesta. Dal punto di vista salutogenico, il confine è una risorsa. Non è necessariamente evitamento, chiusura o difesa patologica. Può essere una competenza adattiva. Può produrre salute perché rende la relazione più chiara, più negoziabile, più sostenibile.

Un altro elemento fondamentale è il **tempo**. I cerchi sani non si costruiscono in modo istantaneo. Richiedono osservazione, esperienza, verifica. La fiducia non è una feature attivabile di default: è un processo incrementale. Non si consegna tutto subito. Si rilascia gradualmente informazione personale, vulnerabilità, aspettativa, dipendenza emotiva, osservando come l'altro gestisce quel materiale. Lo custodisce o lo usa? Lo rispetta o lo manipola? Lo comprende o lo banalizza? Questa logica è fondamentale per educare i giovani a rapporti meno impulsivi e meno distruttivi. L'intimità non è solo intensità. Non basta sentirsi capiti per essere al sicuro. Non basta condividere molto per costruire fiducia. Una relazione sana non si misura solo da quanto è forte, ma da quanto è capace di reggere limiti, frustrazione, distanza e

reciprocità.

Parlare di salutogenesi significa anche distinguere tra relazioni che consumano e relazioni che rigenerano. Alcune chiedono continuamente presenza, ascolto, validazione, attenzione, ma restituiscono poco. Sono **relazioni estrattive**: prendono energia, tempo e stabilità. Altre, invece, pur attraversando conflitti e fatica, generano orientamento, sicurezza e possibilità. Sono **relazioni rigenerative**.

Il cerchio della gentilezza è particolarmente attuale perché emerge in un'epoca in cui la connessione viene spesso scambiata per relazione. Ma essere connessi non significa essere sostenuti. Essere visibili non significa essere riconosciuti. Essere raggiungibili non significa essere amati. Per i giovani, questa distinzione è decisiva. La vita digitale ha prodotto una socialità a bassa frizione ma ad alta esposizione. Entrare in contatto è facilissimo; uscire da una relazione può essere molto più complicato. Bloccare, silenziare, non rispondere, mettere distanza: tutte azioni tecnicamente semplici, ma emotivamente cariche. È qui che serve una cultura del confine. In termini educativi, questa competenza può essere chiamata ***boundary literacy***: la capacità di leggere, progettare e negoziare confini. Non basta parlare di autostima o benessere in modo generico. Serve insegnare come si costruisce un ecosistema relazionale sostenibile: a chi rispondere, quando fermarsi, dove collocare una persona, come nominare un limite, come riconoscere una relazione sicura.

Il legame tra cerchio della gentilezza e salutogenesi sta dunque in una intuizione comune: ***la salute non è solo una condizione interna all'individuo, ma anche il risultato di configurazioni relazionali, ambientali e simboliche***. Una persona sta meglio quando il mondo attorno a lei diventa almeno in parte comprensibile, gestibile e significativo. Il cerchio produce comprensibilità perché chiarisce le distanze. Produce gestibilità perché distribuisce il carico. Produce significatività perché protegge il nucleo delle relazioni che contano davvero. Non è una teoria astratta del benessere, ma una pratica concreta di design della relazione.

Per questo, parlare ai giovani del cerchio della gentilezza significa parlare di salute mentale senza medicalizzare ogni fragilità. Significa dire che non tutto il disagio è patologia: a volte è sovraccarico, esposizione, assenza di confini, cattiva

architettura relazionale. Significa anche riconoscere che la prevenzione non passa solo dagli interventi clinici, ma da micro-competenze quotidiane.

Zerocalcare offre una metafora popolare e immediata; Antonovsky fornisce la struttura teorica per comprenderne la profondità. Il primo disegna il cerchio. Il secondo aiuta a capire perché quel cerchio può generare salute. Costruire un cerchio sano non significa diventare freddi, cinici o impermeabili agli altri. Significa imparare a stare in relazione senza dissolversi. Significa riconoscere che la gentilezza ha bisogno di confini, che l'intimità ha bisogno di tempo, che la fiducia ha bisogno di verifica, che la salute ha bisogno di spazi protetti.

In un mondo che chiede esposizione continua, performance emotiva e disponibilità permanente, il cerchio della gentilezza può diventare una piccola infrastruttura di libertà. All'esterno, il rispetto. Più dentro, la confidenza. Al centro, la vulnerabilità custodita. La salutogenesi ci ricorda che la salute non nasce soltanto dall'assenza di malattia, ma dalla presenza di risorse che rendono la vita più orientabile. Un cerchio sano è una di queste risorse. Non salva da tutto, ma aiuta a non essere invasi da tutto. Non cancella la fatica, ma la rende condivisibile. Non chiude il mondo fuori, ma insegna a farlo entrare con misura.

Forse è proprio questa la lezione più seria nascosta dentro una formula apparentemente semplice: *per restare umani non basta aprirsi agli altri. Bisogna anche imparare dove mettere le porte.*



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Antonovsky, A. (1979). Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company.

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health. Journal of Epidemiology & Community Health, 60(5), 376–381.

Mittelmark, M. B. et al. (Eds.). (2022). The Handbook of Salutogenesis (2nd ed.). Cham: Springer.

Zerocalcare per Netflix. (2026). Due spicci [Serie animata].

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

L'Omeodinamica dell'Essere: Ridefinire la Salute nell'Era della Complessità

Un'esplorazione epistemologica, bio-psicosociale e osteopatica oltre il paradigma della patologia

*Dr. **Giulio Marini**, osteopata D.O. e dr. in filosofia*

Per oltre tre secoli, l'architettura concettuale della medicina occidentale si è sviluppata attorno a un singolo, pervasivo interrogativo: **"Perché ci si ammala?"**. Questa formulazione rappresenta la pietra angolare dell'**epistemologia patogenetica**: un modello di pensiero nato dal dualismo cartesiano e dal meccanicismo newtoniano, in cui il corpo umano viene assimilato a una macchina e la patologia al guasto dei suoi ingranaggi anatomici o biochimici. Sebbene questo paradigma abbia consentito traguardi inestimabili nel trattamento delle patologie acute e nella chirurgia d'urgenza, esso rivela la sua fragilità di fronte alle sfide dei sistemi complessi, della cronicità e dei quadri di distress funzionale. Persistere nel ricercare esclusivamente la causa lineare del guasto significa vincolare la clinica a un'ontologia statica che suddivide l'essere umano nella dicotomia "sano" o "malato". In linea con la riflessione

dell'epistemologo Thomas Kuhn, ci troviamo di fronte a una "crisi di paradigma": le anomalie dei modelli riduzionisti impongono un salto concettuale. È necessario passare da una logica unicamente riparativa a un'**epistemologia della salute**.

1. La Svolta Epistemologica: Dalla Patogenesi alla Salutogenesi

La rottura formale rispetto al monopolio patogenetico avviene verso la fine degli anni '70 del Novecento grazie all'intuizione del sociologo della salute Aaron Antonovsky. Mettendo in discussione l'assioma secondo cui lo stato "naturale" dell'essere umano sia l'equilibrio stabile e l'eccezione sia la malattia, Antonovsky ribalta la prospettiva analitica:

«Il mondo sociale e biologico non è un mare calmo in cui occasionalmente si verifica una tempesta; è un fiume in piena, pieno di correnti e pericoli. La vera domanda non è come evitare di cadere in acqua, ma come imparare a nuotare» (Aaron Antonovsky. Unraveling the Mystery of Health).

Prende così forma la **Salutogenesi**, una disciplina teorico-pratica che sposta l'asse d'indagine sulle risorse che generano salute. Antonovsky osserva come, di fronte a medesimi fattori di stress, molti individui non solo non sviluppano patologie, ma manifestano processi di riorganizzazione resiliente ed evolutiva.

Canguilhem, Morin e la Critica all'Omeostasi

Dal punto di vista della filosofia della scienza, il modello salutogenetico si sposa con le riflessioni del filosofo e medico Georges Canguilhem. Nel suo fondamentale saggio Il normale e il patologico, Canguilhem demolisce il mito della salute come mera "norma statistica". La vera salute è la capacità dell'organismo di essere "normativo", ovvero di creare nuove norme di vita di fronte alle mutazioni ambientali.

In questo contesto, la classica nozione cibernetica di omeostasi (il mantenimento di uno stato stazionario costante) appare limitante se applicata ai sistemi viventi. Come suggerito dall'epistemologia della complessità di Edgar Morin e dai modelli della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), l'essere umano è un sistema aperto, autopoietico e guidato da logiche di **allostasi** ed **omeodinamica**. L'allostasi definisce la capacità di garantire la stabilità della vita attraverso il continuo mutamento dei parametri interni, mentre l'omeodinamica sancisce la natura fluida e non lineare del benessere umano.

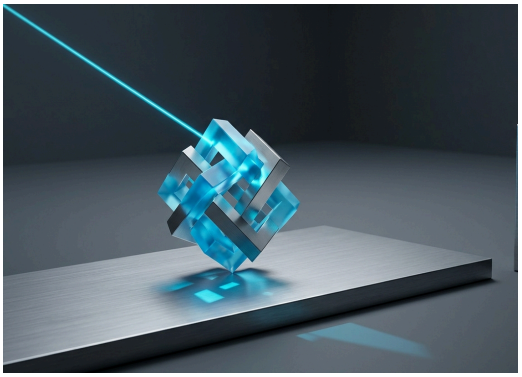
Il "Sense of Coherence" (SOC) e le Risorse di Resistenza

Al cuore della salutogenesi risiede la formulazione del **Sense of Coherence (SOC)**, un orientamento globale che esprime la misura in cui la persona possiede un feeling di fiducia nella comprensibilità, gestibilità e significatività del proprio vissuto. Il SOC si nutre delle Generalized Resistance Resources (GRRs):

Comprensibilità (Cognitiva): La capacità di elaborare gli stimoli interni (nocicezione, vissuto emotivo) ed esterni come dati coerenti e decodificabili, anziché come un caos minaccioso.

Gestibilità (Fisiologica e Comportamentale): La percezione attiva di possedere le risorse personali o terapeutiche per far fronte alle richieste dell'ambiente.

Significatività (Esistenziale): La motivazione profonda nel ritenere che le sfide, compreso il dolore, rappresentino nodi d'esperienza ricchi di senso e superabili.



Fonte immagine: IA

2. La Medicina Osteopatica come Embodiment Clinico della Salutogenesi

Se la salutogenesi teorica delinea una nuova cornice epistemologica, la medicina osteopatica ne costituisce la traduzione pratico-clinica e corporea più profonda. Molto prima che la sociologia della salute formalizzasse questo passaggio, Andrew Taylor Still, fondatore dell'osteopatia, formulava l'enunciato fondativo della disciplina:

«Trovare la malattia può farlo chiunque; lo scopo del medico deve essere quello di trovare la Salute» (Andrew Taylor Still, Philosophy of Osteopathy, 1899)

Letta alla luce della complessità, la frase di Still esprime un capovolgimento metodologico: per l'osteopata, "trovare la Salute" significa rivolgere l'attenzione clinica e palpatoria a ciò che nel sistema del paziente continua a funzionare, a fluire e ad organizzarsi, nonostante il sintomo.

La Disfunzione Somatica come Risposta Adattativa

Nella prospettiva riduzionista, la restrizione di mobilità o l'ipertono muscolare vengono categorizzati come "errori" da correggere con la forza. Nell'epistemologia osteopatico-salutogenetica, la **Disfunzione Somatica** viene

reinterpretata come la migliore risposta adattativa che l'organismo è stato in grado di orchestrare di fronte a un carico allostatico eccessivo (traumi, posture, distress emotivo, disfunzioni viscerali).

La lesione osteopatica è la traccia biologica di un tentativo di compenso. Il corpo umano, guidato dall'intrinseca Vis Medicatrix Naturae, riorganizza i propri vettori di forza per proteggere la funzione globale. Il trattamento manipolativo non è un intervento di "riparazione dall'esterno", ma un processo di **catalisi autopoietica**: l'osteopata rimuove le interferenze meccaniche, vascolari e neurologiche che impediscono alle forze salutogenetiche dell'organismo di esprimersi.

Il Contatto Palpatorio e la Neurobiologia della Sicurezza

La palpazione osteopatica diviene così un atto di ricerca epistemologica incarnata (embodied epistemology). Le mani dell'operatore non sono mere sonde biomeccaniche, ma organi d'ascolto sistemico capaci di valutare la dinamica dei fluidi, la plasticità connettivale e lo stato del sistema nervoso autonomo.

In termini neurobiologici moderni, il tocco sensibile dell'osteopata (attraverso la stimolazione delle fibre C-tattili) invia al sistema nervoso centrale segnali di **interocezione e neurocezione di sicurezza** (Teoria Polivagale di Stephen Porges). Questo contatto favorisce il viraggio dal tono simpatico dell'iper-vigilanza (fight or flight) al tono vagale ventrale, il solo stato fisiologico in cui i processi di riparazione cellulare, modulazione immunitaria e guarigione possono effettivamente aver luogo.

3. Verso un'Ecologia Integrata della Cura

L'integrazione tra epistemologia, salutogenesi e osteopatia conduce a un ripensamento profondo della relazione terapeutica. Il modello patogenetico tradizionale instaura una dinamica asimmetrica tra un operatore attivo e un paziente passivo.

Al contrario, un'ecologia della cura salutogenetica riabilita il paziente come **agente sistemico primario** della propria salute. L'intervento manuale agisce direttamente sulla ristrutturazione del Sense of Coherence:

Promozione della Gestibilità: Riducendo l'input nocicettivo cronico e liberando le restrizioni fasciali, la terapia restituirà al paziente la percezione di un corpo capace di muoversi e sopportare il carico della quotidianità.

Riconfigurazione della Comprensibilità: L'osteopata, attraverso il dialogo e la restituzione percettiva, aiuta il paziente a de-catastrofizzare il sintomo. Il dolore viene compreso come un

messaggio biologico adattativo, legato a stili di vita e vissuti emotivi.

Ripristino della Significatività: Allontanando la persona dalla paura del movimento (kinesiofobia), il trattamento permette di riappropriarsi della dimensione progettuale ed esistenziale, riconnettendo il corpo alle proprie passioni.

Conclusione: La Salute come Postura Esistenziale

Nel panorama contemporaneo, caratterizzato dalla frammentazione dei saperi e da una visione prestazionale della sanità, l'incontro tra l'epistemologia della scienza e la clinica osteopatica offre un faro concettuale irrinunciabile.

Comprendere la salutogenesi significa riconoscere che la salute non è una condizione statica da preservare, né un traguardo di perfezione biologica. La salute è l'**omeodinamica dell'essere**: la capacità continua e coraggiosa di un sistema vivente di attraversare la complessità, riorganizzarsi di fronte agli ostacoli e trasformare il disordine in una nuova opportunità di equilibrio.

Smettere di cercare soltanto la patologia per iniziare a cercare e coltivare la Salute è un'autentica rivoluzione culturale: la promessa di una medicina che non si limita a spegnere i sintomi, ma sostiene la straordinaria capacità della vita di autorigenerarsi.



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. Jossey-Bass.

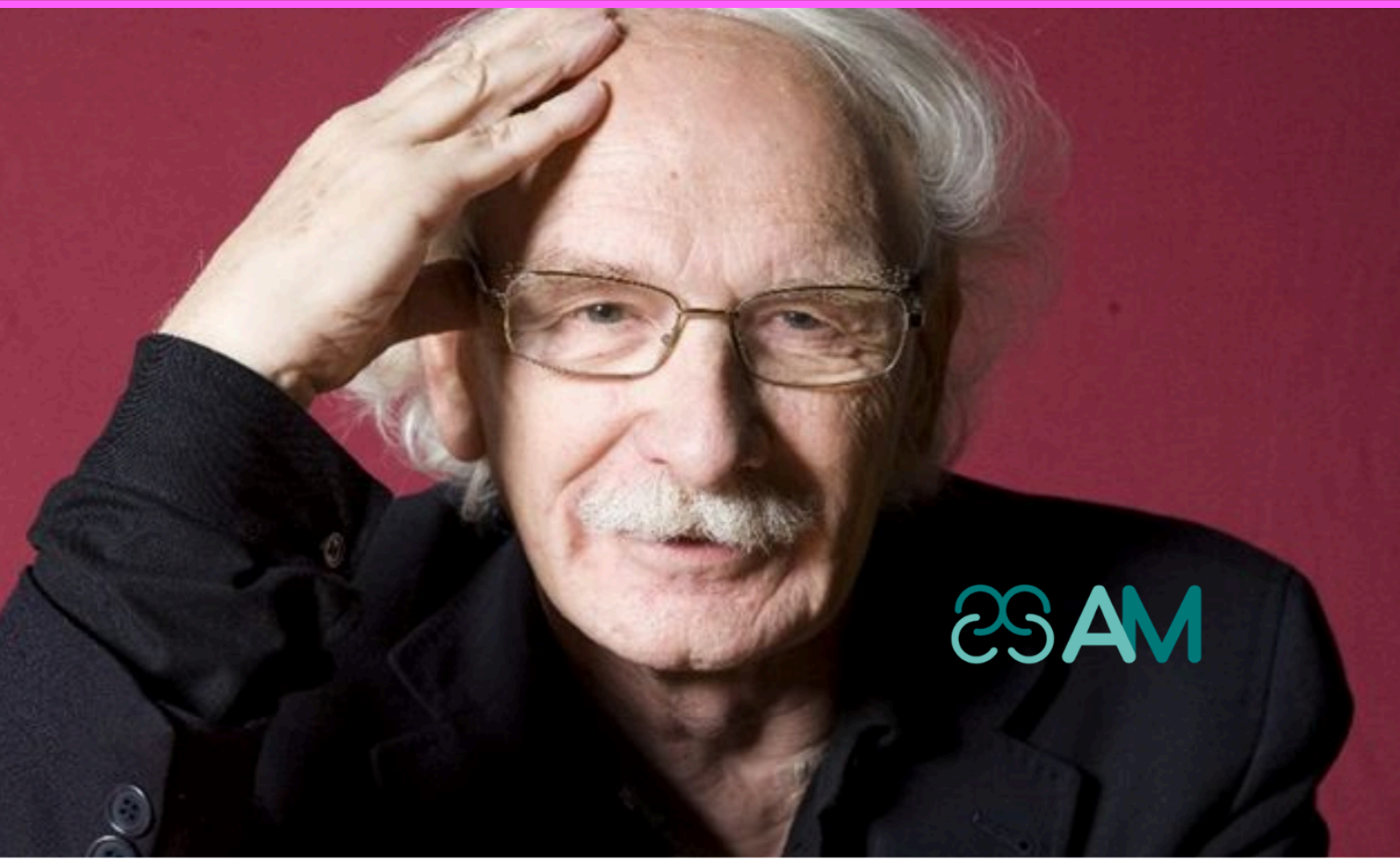
Canguilhem, G. (1998). *Il normale e il patologico*. Einaudi.

Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago University Press.

Morin, E. (1990). *Introduzione al pensiero complesso*. Sperling & Kupfer.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton & Company.

Still, A. T. (1899). *Philosophy of Osteopathy*. Academy of Osteopathy.



NEURONI SPECCHIO: RUOLO NELL'APPRENDIMENTO MOTORIO, NELLE EMOZIONI E NELL'EMPATIA

CON I PROF. GIACOMO RIZZOLATTI, STEFANO ROZZI, MARCO IACOBONI, ARTURO NUARA

- 5 ORE E 15 MINUTI DI VIDEOLEZIONE + TRASCRIZIONE
- SLIDE E 6 ARTICOLI DI APPROFONDIMENTO (PARI A 18 ORE)
- TUTORAGGIO
- **50 ECM PER TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE**

https://accademiamibes.it/corsi/neuroni-specchio-ruolo-nell-apprendimento-motorio-nelle-emozioni-e-nell-empatia/

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte Immagine: IA

Una svolta gentile per ritrovare la nostra «aria ambiente»

Prof. ***Gaspare Polizzi*** *- Segretario Generale dell'Accademia delle Arti del Disegno*[1]

[1] Pedagogia Generale e Sociale e Didattica della Comunicazione presso l'Università di Pisa, Storia della Scienza e delle Tecniche presso l'Università di Firenze e Storia della Filosofia presso la IUL (Italian University Line) Università telematica dell'Università di Firenze.

"Salutogenesi" (*salutogenesis*) è un neologismo specialistico, composto da una radice latina (*salus* = salute) e una greca (*genesis*, γένεσις = origine, nascita, creazione o principio), non ancora registrato nei principali dizionari della lingua italiana dell'uso comune, perché coniato in tempi relativamente recenti (nel 1979) dal sociologo medico statunitense di origine israeliana Aaron Antonovsky. È un composto "ibrido" che potrebbe rendersi con "principio della salute", in quanto il modello teorico proposto da Antonovsky sposta l'attenzione dalla cura della malattia ai princìpi del benessere, con un approccio basato sulle risorse interne ed esterne che permettono all'individuo di affrontare le avversità e migliorare la propria resilienza.

Nel segno di una **gentilezza** che si estende anche ai rapporti con gli altri esseri viventi e con l'ambiente, abbinerei questo neologismo al concetto, anch'esso recente di ***One Health*** ("una sola salute"), che definisce un approccio integrato promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per raggiungere la salute globale. L'espressione, che si può rendere anche con "salute circolare", riconosce

che la salute delle persone, degli animali e degli ecosistemi sono legate e che agendo sull'ambiente in forme che riconoscano tale integrazione circolare si possono migliorare le condizioni della salute umana. Nei tempi del COVID abbiamo imparato a conoscere e apprezzare gli studi della virologa Ilaria Capua, direttore emerito dell'*One Health Center of Excellence* (Florida University), una delle figure più autorevoli al mondo nella promozione del modello *One Health*, che ha ulteriormente sviluppato proponendo quello appunto di "salute circolare" (Capua, 2020). Capua nel 2006 ha guidato una grande trasformazione nel campo della salute pubblica, in particolare nella gestione delle epidemie animali trasmissibili all'uomo (zoonosi), rifiutandosi di inserire la sequenza genetica del virus dell'influenza aviaria in un database riservato e decidendo di condividere i dati raccolti su **piattaforme digitali ad accesso libero**. Grazie al suo coraggioso impegno le regole dell'OMS sono cambiate e si è sviluppata una ricerca globale favorita dalla collaborazione interdisciplinare nello studio dell'intersezione tra medicina umana, veterinaria e salute ambientale. Capua ritiene che questo schema debba espandersi per rispondere alle sfide contemporanee. Ne deriva la considerazione della Terra come un ecosistema nel quale l'impatto delle azioni umane su aria, acqua, terra e fuoco si ripercuote inevitabilmente sulla salute collettiva.

La sfida per favorire in tutto il mondo una "salute circolare" muove – a mio avviso – da un presupposto filosofico che va chiarito, dall'idea che l'**habitat umano non si identifica con l'ambiente** deputato allo sviluppo della specie *Homo sapiens*.

La parola «habitat» equivalente del greco *oikos*, deriva dal verbo latino *habitare* il cui significato rimane quasi identico in italiano («abitare»), che ha sua volta deriva da *habere*, con un suffisso frequentativo che rende il senso della durata dell'azione nel tempo. Se *habere* vuol dire, tra l'altro, «tenere», *habitare* equivale a "tenere per un lungo tempo", ovvero «dimorare». Il verbo assume, già in latino, e quindi in italiano, sia la forma transitiva, nella quale prende il valore di «occupare stabilmente» o «avere come propria dimora», che quella intransitiva, seguita da un complemento indiretto, che ha il valore di «vivere», «stare di casa».

Abitare specifica dunque una **determinazione della terra** o del posto in cui si risiede, un luogo generalmente condiviso con una comunità di uomini e con la propria famiglia, concerne uno spazio che investe il piano delle relazioni e degli affetti, e può indicare per estensione anche l'intero pianeta.

L'habitat è quindi vario. In biologia è l'insieme delle condizioni ambientali in cui vive una determinata specie di animali o di piante, o anche un singolo stadio del ciclo biologico di una specie.

Come scrive Michel Serres, l'habitat ci appartiene, si lega a noi:

«(...) teniamo in pugno il nostro habitat, ci teniamo. Abitare, avere. Medesimo rapporto tra appartenenza e appartamento: implicano lo stesso mantenimento, questo legame solido che ho appena evocato tra un corpo e il suo nido, tra la vita e il suo luogo»

È bene non confondere **«habitat»** con **«ambiente»**, quest'ultimo termine proviene dal latino *ambiens-entis*, participio presente di *ambire* («andare intorno», «circondare»), in origine usato come aggettivo e riferito all'aria o ad altro fluido. Ambiente, riporta il *Dizionario etimologico italiano*

«è una coniazione dei filosofi, riferita anzitutto all'aria ambiente, l'aria che circola intorno alle cose e agli uomini» (Cortellazzo, Zolli, 1979, I, 45).

Ambiente è quindi lo spazio che circonda una persona e in cui questa si muove o vive. L'espressione temperatura ambiente mantiene questo valore aggettivale, fortemente legato all'ambiente umano, perché non si può pensare che tale temperatura sia molto al di sotto dello zero od oltre i 40 gradi. E la parola «temperatura», non casualmente, ci riporta ai territori temperati, i più favorevoli alla vita umana.

In *Kairós. Apologia del tempo debito*, Giacomo Marramao, cercando di dissolvere i dilemmi intorno al concetto di tempo, conclude

«*che i composti di questo termine* [«tempus» da *temno* = tempio, in É. Benveniste] *sono in realtà più antichi della parola "tempo" e recano dunque in sé tracce molto più arcaiche dello stesso sostantivo. Il sostantivo tempus nasce pertanto dall'astrattizzazione di termini come tempestus, tempestas, temperare, e dunque temperatura, temperatio, ecc...*» (Marramao, 2020, 102-103).



Fonte immagine: IA

Se si annulla la separatezza tra temporalità e spazialità nella visione spazio-temporale della miscela del tempo opportuno, del *kairós*, si valorizza l'**ambiente**, ovvero l'**insieme delle condizioni fisico-chimiche** (temperatura,

illuminazione, presenza di sali nell'acqua e nel terreno, ecc.) **e biologiche** (presenza di altri organismi), **in cui si può svolgere la vita degli esseri viventi** e di *Homo* in specie. Si ritrova così nell'ambiente il luogo in cui si svolge la vita degli umani, degli animali, delle piante, con i suoi paesaggi, le sue risorse, i suoi equilibrî, considerata sia in sé stessa, sia nelle trasformazioni operate dall'uomo e nei nuovi equilibri che ne risultano, e intesa come patrimonio da conservare proteggendolo dalla distruzione, dalla degradazione, dall'inquinamento.

Siamo immersi nell'ambiente. Quando cambiamo «***aria ambiente***» il nostro organismo ha bisogno di riprogrammarsi, e non è solo un problema di *jet lag*. Il tempo sempre più accelerato della nostra mobilità non è sincrono con i bioritmi del nostro corpo. E poi c'è il mare, la montagna, la città. Ci dobbiamo adattare alla nuova «*aria ambiente*», e così anche nel nostro ambiente microscopico, nel microbioma, si verificano cambiamenti dovuti all'adattamento ambientale. Cambiare «*aria ambiente*» chiede sempre al nostro corpo una ristrutturazione fisica, anche per brevi periodi e per brevi distanze, figuriamoci per distanze lunghe, percorse con molta rapidità.

L'accelerazione, il fenomeno più emergente dal Novecento in poi, non è funzionale al benessere fisico della nostra specie. Preservare l'«aria ambiente» significa rinunciare a estendere il nostro habitat ben oltre ciò che consentono le nostre funzioni vitali. *Homo sapiens* è l'animale che meglio si è adattato ai più diversi climi e territori della Terra: la nostra specie occupa l'83 % del pianeta. E gli effetti sono ormai tristemente noti…

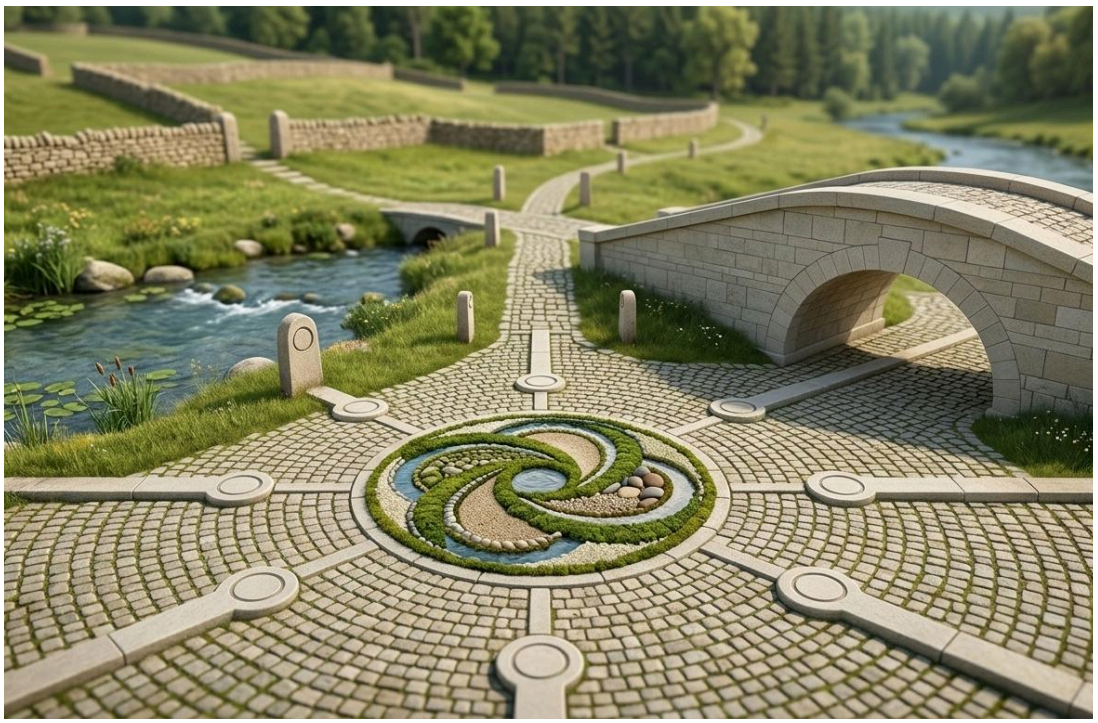
Habitat e ambiente sono dunque concetti distanti e polarizzati: lo spazio dell'**habitat è la dimensione euclidea globale** nella quale si sviluppa in modo esponenziale il potere tecnologico umano; l'**«aria ambiente» è la dimensione topologica** nella quale si produce quel reticolo di relazioni locali che ci rendono vicini e ci avvicinano agli altri esseri viventi.

La salutogenesi, combinata con il concetto di "salute circolare", dovrebbe operare nella direzione della preservazione dell'ambiente proprio degli umani, riconoscendo ciò che dovrebbe essere chiaro almeno dal 1972, dal primo rapporto del Club di Roma sui limiti della crescita umana nel pianeta, promosso da un imprenditore "veggente" quale fu Augusto Peccei (Meadows et al., 197; Peccei, 1976): l'umanità si deve porre un ineliminabile e improcrastinabile

principio del limite.

In altri termini, si tratta di definire sulla base dell'incancellabile diritto alla salute, i diritti comuni agli umani e ai non umani, **nel segno del limite**. Gli sguardi umani sul mondo naturale e animale si accrescono in funzione inversa rispetto al **ridimensionamento della visione di un progresso illimitato** della civiltà umana e procedono insieme alla sempre più chiara riconduzione delle catastrofi naturali – nell'era dell'Antropocene – all'attività umana. La volontà prometeica di superare i limiti dell'umano ha condotto a errori e a spinte autodistruttive che possono rivelarsi fatali per l'umanità. L'esigenza di un "contratto naturale", di **un contratto che veda l'ambiente naturale come soggetto di diritto** (Serres, 1991), si confronta quindi anche con un problema di accelerazione e di dismisura: sembra – come ricorda Remo Bodei – che «*nella cultura dell'Occidente, la teoria e la pratica della dismisura abbiano messo velocemente radici sempre più profonde*».

Per uscire da questo circolo vizioso e contrastare la grave crisi ambientale vissuta oggi dall'umanità, che non è soltanto un neutro "cambiamento climatico", ma una crisi di origine antropica, che soltanto gli uomini possono superare, è necessaria anche la **gentilezza per l'ambiente**. La salutogenesi, nel senso più ampio di un principio della salute per l'intera specie umana, passa da una svolta gentile nei riguardi dell'ambiente.



Fonte Immagine: IA

Bibliografia

Bodei, R. (2015), *Limite*, il Mulino: Bologna

Capua, I. (2020), *Salute circolare. Una rivoluzione necessaria*, Egea: Milano

Cortellazzo, M., Zolli, P. (1979), *Dizionario etimologico della lingua italiana*, Zanichelli: Bologna

Marramao, G. (2020), *Kairós. Apologia del tempo debito* (1992[1]), Bollati Boringhieri: Torino

Meadows, D. H. et al. (1972), *I limiti dello sviluppo. Rapporto del System dynamics group Massachusetts Institute of Technology (MIT) per il progetto del Club di Roma sui dilemmi dell'umanità*, prefazione di A. Peccei, Mondadori: Milano

Peccei, A. (1976), *La qualità umana*, Mondadori: Milano

Polizzi, G. (2023), *Per una "temperanza": quale ambiente per gli umani*, in F. Palmieri, B.M. Ventura, a cura di, con la collaborazione di R. Santi, *Etica, Economia, Ecologia. Sguardi sulla complessità* (pp. 309-328), Edizioni ETS: Pisa

Serres, M. (1991), *Il contratto naturale*, (1990), trad. it. di A. Serra, Feltrinelli: Milano

Serres, M. (2009), *Il mal sano. Contaminiamo per possedere?* (2008), trad. it. di E. Schiano di Pepe, il melangolo: Genova

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

Gli antecedenti evolutivi del riconoscimento e l'empatia nelle relazioni di cura

Prof. ***Ugo Morelli*** *- scienziato cognitivo e saggista*[1]

[1] Professore di Scienze Cognitive Applicate all'Università Federico II di Napoli. Direttore Master in Neuroestetica e Cura a Bologna. Il suo ultimo libro è *L'attesa*, ETS, Pisa 2026.

Se il tema del riconoscimento è irriducibile, è perché l'altro, che ne è condizione e possibilità, lo è. L'altro, *hospes* / *hostis*. Simile e diverso. Sempre. Senza vie di fuga morali, ideali, religiose, normative: palliativi che potranno al limite attenuare le modalità con cui ospitiamo o neghiamo l'altro. **L'altro è l'altro**. È com'è. Viene quando crede e si comporta come vuole. A noi è data la possibilità dell'approssimazione. Ovvero dell'avvicinarci e dello smussare gli angoli della nostra unicità per cercare le condizioni della reciproca comprensione. Tutto il resto è moralismo, e spesso funziona da assoluzione rispetto all'impegno delle proprie responsabilità.

Al fine di giustificare le affermazioni ipotetiche appena proposte può essere di una certa importanza considerare il sistema emozionale della cura e del prendersi cura avvalendosi dei contributi di ricerca delle neuroscienze cognitive e della psicologia.

Si considerino due esperienze che corrispondono a due scene tipiche della relazione di cura. La prima, molto semplice ma molto rilevante dal punto di vista analitico ed esperienziale, è la *carezza*. Quel gesto è la via per diventare una presenza nel mondo dell'altro. Si tratta cioè di un'**esperienza estetica di risonanza incarnata**, modulazione intenzionale e interiorizzazione reciproca, capace di estendere il modello neurofenomenologico di sé e dell'altro, in modi e per vie che senza quella esperienza estetica non si verificherebbero (Morelli, 2010). Quando parliamo di risonanza incarnata, ci riferiamo alla risposta corporea che la presenza nostra e dell'altro genera a livello preintenzionale, prevolontario e prelinguistico. La risonanza incarnata è regolata dai sistemi *mirror* del nostro cervello e non solo mostra che è stato un **paradosso concepire un io senza un noi**, ma evidenzia la **centralità dello spazio noicentrico** (Gallese, Morelli, 2026) nelle relazioni che divengono così la matrice dell'individuazione e condizioni essenziali nella cura. Lo spazio noi-centrico (*we-centered space*), è un concetto chiave introdotto dal neuroscienziato Vittorio Gallese, e definisce la dimensione relazionale in cui l'interazione tra gli individui supera la soggettività isolata. Grazie a meccanismi come la simulazione incarnata (*embodied simulation*), percepiamo gli altri non come oggetti distanti ma condividendo direttamente i loro stati corporei ed emotivi.

La **modulazione intenzionale**, a sua volta, è condizione imprescindibile nella reciprocità relazionale in quanto la presenza dell'altro costituisce un vincolo contingente nella regolazione emozionale e affettiva e negli effetti generati dalla presenza stessa, che possono essere minorizzanti o emancipativi.

La seconda esperienza riguarda la **rilevanza del gesto di aiuto verso un'altra persona per sostenerla nella possibilità di sollevarsi da dove è distesa o seduta**, perché da sola non ci riuscirebbe. Si tratta di un gesto concreto e metaforico allo stesso tempo che costituisce una delle scene più importanti a proposito della relazione empatica nella cura. Se l'affettività può essere intesa come il portato che la presenza propone al mondo dell'altro, il gesto o il tocco che coinvolgono il cervello motorio di chi li esprime di chi li riceve, sono le fonti sensibili della risonanza incarnata relativa alle fonti corporee dell'empatia in ogni relazione e in particolare nelle relazioni di cura.

I processi considerati autorizzano a parlare di una vera e propria **estetica delle relazioni nella cura**, se per estetica non intendiamo l'aspetto esteriore delle cose, ovvero la cosmetica, ma intendiamo

il **coinvolgimento della struttura sensibile nel legame relazionale con l'altro** e degli effetti che le modalità di esercizio di quella struttura sensibile possono produrre a livello di corpo-cervello-mente in coloro che sono coinvolti nella relazione. Ciò comporta l'assunzione di un paradigma corporeo (Gallese, Morelli, 2024) e il riconoscimento del ruolo dei neuroni specchio e dei circuiti della risonanza nelle dinamiche intersoggettive; ma anche il riconoscimento del ruolo del cervello motorio nella gestione della cognizione e delle emozioni, essendo quel cervello sempre più evidentemente non solo deputato al movimento fisico, ma all'apprendimento, alla conoscenza e alla costruzione della complessità dell'esperienza, e soprattutto all'espressione e alla condivisione delle emozioni.

Viviamo nel tempo in cui **il sistema emozionale della cura è tra i più trascurati**. Sia nel senso di prendersi cura degli altri, sia nel senso di prendersi cura del mondo. L'autoreferenzialità e l'indifferenza, intesa come una sospensione eccessiva della risonanza incarnata con gli altri, dominano la scena nell'era del neoliberismo, che è centrata principalmente sull'*individualismo narcisista*.

Di quale sistema emozionale parliamo quando parliamo di cura? Facciamo riferimento a uno dei sette sistemi emozionali di base che rappresentano i fondamenti della nostra esperienza relazionale con gli altri e con il sistema vivente di cui siamo parte. Ricerca, Desiderio, Cura, Collera, Paura, Panico/Sofferenza, Gioco, sono i sistemi emozionali che informano e caratterizzano le nostre relazioni e le nostre vite (Panksepp, 2014). Essendo processi bio-psichici, non scegliamo di viverli e non hanno né un segno positivo, né un segno negativo. La paura e la sofferenza, per fare un esempio, possono assumere certo una connotazione negativa nella nostra esperienza, ma è necessario considerare anche l'importanza della paura come fonte di protezione di noi stessi e degli altri, e il ruolo che può avere la sofferenza per aiutarci a giungere a noi stessi e alla maturazione della nostra personalità.

Siamo mammiferi, cioè, quegli esseri che trascorrono un certo tempo, nove mesi, nel corpo di un altro mammifero. Abbiamo a lungo trascurato questa nostra caratteristica distintiva e, in particolare, quello che accade ai feti prima della nascita. Il concetto di **neotenia** indica la persistenza di caratteri originari e infantili per un tempo relativo dopo la nascita. Mentre nel caso degli altri mammiferi, quel tempo di dipendenza da chi si prende cura dei

neonati è abbastanza breve, nel caso di noi umani è molto più lungo. Non ci sono possibilità di sopravvivenza alla nascita senza accudimento e cura, e noi umani, in quel periodo in cui sperimentiamo la mancanza, elaboriamo allo stesso tempo la dipendenza dagli altri e dal mondo, mentre sviluppiamo la nostra individuazione. La relazione di cura e le emozioni di cura costituiscono molto probabilmente le componenti prevalenti di quella fase della nostra vita, segnandola nel bene nel male per sempre.

La relazione di cura si propone allora come **un attivatore delle potenzialità emergenti nello spazio noicentrico e nella zona di sviluppo** prossimale, in cui emergono i margini di attivazione delle capacità disponibili a livello corporeo, neurofisiologico e fenomenologico. Ne deriva che il dono gratuito è la relazione più impegnativa e più efficace e probabilmente l'aspetto più significativo di una relazione di cura che si proponga di essere generativa e capace di sostenere l'emancipazione.

Le **emozioni**, pur essendo emanazioni corporee, sono suscitate dalle relazioni e **caratterizzano le relazioni** (Gallese, Morelli, 2024). La nascita dell'intersoggettività (Ammaniti, Gallese, 2014) e i suoi sviluppi nell'intero arco della vita sono strettamente connessi alla qualità delle relazioni e alle modalità di gestire le emozioni di cura in quelle relazioni. In sostanza noi **siamo fatti per essere sociali** (*wired to be social*, (Castiello & al., 2010)), **dalla fase prenatale** (D'Adamo & al., 2026) **alla fine dell'esistenza**.



Fonte immagine: IA

La relazione per noi essere umani non è, quindi, una scelta né tantomeno lo è l'empatia che regola la nostra vita intersoggettiva. Alla ricerca di una riconsiderazione radicale del concetto di empatia nella teoria e nella pratica clinica, si sposta il fulcro da una concezione cognitiva e rappresentazionale a una prospettiva incarnata, intercorporea e trasformativa. Lontana dall'essere una semplice tecnica relazionale, l'empatia è sempre più intesa come modalità originaria di co-esperienza affettiva, che emerge dal campo condiviso tra chi cura e il paziente. Attraverso **un dialogo tra clinica, fenomenologia e neuroscienze**, si delineano le basi corporee della relazione terapeutica giungendo a criticare il primato interpretativo della tradizione classica. L'empatia, in quanto forma di *aisthesis*, rende possibile una clinica centrata sull'ascolto sensibile, sulla

regolazione affettiva e sulla co-costruzione di senso. Solo un paradigma realmente incarnato può restituire alla cura la sua dimensione relazionale, intersoggettiva, umana e trasformativa (Morelli, Gallese, 2025).

La **negazione e l'indifferenza nelle relazioni di cura possono pregiudicare il senso di sé**. Ad essere messo in discussione è proprio il senso di essere soggetti agenti. Ma a risentirne neanche il senso di coesione corporea, insieme al senso di continuità nella propriocezione. Ognuno vive all'interno del senso di affettività che riesce a ricavare dal riconoscimento da parte degli altri e così costruisce il senso di un sé soggettivo in grado di stabilire relazioni intersoggettive, il senso di essere produttori di organizzazione e il senso di poter esprimere e comunicare significati. Nell'estetica delle relazioni si produce il riconoscimento e la **relazione di cura si può combinare con la bellezza** (Morelli, 2010).

Emerge così il vincolo di limitare l'attività clinica ai soli eventi obiettivi ponendo in secondo piano o trascurando gli eventi relazionali e intersoggettivi. È nei campi di relazione che si conserva e sviluppa il senso del sé: **Emergente, Nucleare, Intersoggettivo, Verbale.** "*Persino coloro che sostengono decisamente i metodi psicofarmacologici saranno costretti, alla fine, (quando saranno stati compiuti e assimilati ulteriori progressi nella comprensione dei meccanismi neurochimici), a riconfrontarsi o a confrontarsi per la prima volta con il livello dell'esperienza soggettiva alla luce delle loro nuove conoscenze*". (Stern, 1985).

Il contesto relazionale della cura e della guarigione, sostenuto da relazioni di cura in grado di valorizzare l'empatia, tiene conto dell'organicità, della non violenza, dell'unità o interconnessione, dell'olismo corpo-mente-spirito, dell'armonia relazionale (Ogden, 2025).



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Castiello, U. & al. (2010). *Wired to be social: The Ontogeny of Human Interaction*. Plos one.

D'Adamo, G. & al. (2026). *Prenatal behavioral contagion through maternal yawning and fetal resonance*. Current Biology, 36, 1-7, May 18.

Gallese, V., Morelli, U. (2024). *Cosa significa essere umani. Corpo, cervello e relazione per vivere nel presente*, Raffaello Cortina Editore. Milano.

Gallese, V., Morelli, U. (2025). *Fare sul serio con l'empatia in psicoanalisi e psicoterapia*. Psicoterapia e Scienze Umane. N. 3.

Gallese, V., Morelli, U. (2026). *Body to body dialogue: empatia e psicoterapia.* Psicoterapia e Scienze Umane. N. 1.

Morelli, U. (2010), *Mente e Bellezza. Arte, creatività, innovazione*, Allemandi & C. Torino.

Ogden, Th. (2025). *Il contesto della guarigione. Principi filosofico-spirituale della psicoterapia sensomotoria*. in *Neurobiologia interpersonale e pratica clinica*, a cura di Daniel J. Siegel, Allan N. Shore, Louis Cozzolino, Raffaello Cortina Editore, Milano. pp. 241-285.

Stern, D. (1987). *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri. Torino. nota 3, p. 34.

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

La ricerca della felicità e l'intelligenza del Ben-Essere

Prof. ***Marcello Tobia*** *- Teologo*

"La felicità è il fine ultimo soggettivo, l'aspetto sotto il quale ogni bene preso come fine, è considerato e voluto (…) L'uomo non può rinunciare alla felicità più che non possa rinunciare all'essere"[1].

Senza entrare nel dettaglio di come possa essere declinato il termine "**felicità**", credo che possiamo comunque essere d'accordo su questo adagio tratto da un vecchio libro di filosofia che ho riaperto in questi giorni per caso.

Dunque, si tratta della ricerca della felicità in ogni istante della nostra vita, in ogni nostra decisione, speranza, progetto, riflessione, legame, rapporto con gli altri e con Dio. Posta questa premessa, il nostro vecchio libro di filosofia - secondo le regole di un razionalismo forse eccessivamente ottimista e un pò ingenuo, ma utile in momenti di grande confusione come quello in cui viviamo - procede nella sua disamina sulla ricerca della felicità passando in rassegna le tipologie di ciò che definiamo "beni", cioè utili al

[1] R. Jolivet, Trattato di filosofia vol V., Brescia 1959, p. 59.

raggiungimento della felicità.

1. Beni materiali e intelligenza

L'autore inizia con i "**beni materiali**", concludendo che, pur essendo buoni, i beni materiali, vale a dire tutto ciò che si può comprare con il denaro ed il denaro stesso, non portano necessariamente alla felicità. Questa considerazione potrà apparire banale, ovvia, già detta e ripetuta più volte, - "*anche i ricchi piangono*", pur restando saldamente ricchi - ma è ben lungi dall'essere un riferimento di vita per tutti. In realtà, tutta l'economia in cui siamo coinvolti mira ad inculcare nelle persone - che in questo caso perdono la loro qualità di esseri umani diventando semplicemente consumatori - che la felicità dipenda da tutto ciò che si riesce ad acquisire, consumare e poi gettare per nuovamente acquistare. Ogni cosa potrà diventare, in questo mondo di illusioni, una componente essenziale della felicità del consumatore. Se si pensa all'assurdità di certe pubblicità.... Una folla che corre festosa dietro ad un rotolo di carta igienica... Ricordate?

Ma ce ne sono tantissimi altri di esempi di immane superficialità. Oggi, attraverso i cosiddetti social questa idea di felicità attraverso il consumo si è ulteriormente radicalizzata. Peraltro siamo in quella stessa società che ammira **S. Francesco**, il poverello di Assisi, ed il **Buddha**, suo gemello orientale, le cui personalità si stagliano da sempre contro il nostro modello di vita e ci ammoniscono severamente. Forse anche le loro figure sono state sterilizzate del loro messaggio e trasformate in ninnoli commerciali?

Poi, il filosofo di cui sopra prosegue considerando quelli che definisce, in un linguaggio un po' astratto, i "**beni corporali**", cioè quelli *"che si pongono nel campo dell'essere e non più solamente nel campo dell'avere, come i beni materiali"*[2]. Tra questi, la bellezza, la salute, la forza, la longevità, il piacere, la voluttà. E' tutto ovvio, molto chiaro. Anche in questo caso, tutti noi desideriamo simili condizioni per noi stessi e per gli altri, per le persone che amiamo. Potremmo anche pensare, non a torto, che al giorno d'oggi queste siano le condizioni considerate indispensabili al raggiungimento della felicità. Non che non lo fossero anche prima, ma il sistema di valori in cui siamo inseriti lo ha inculcato profondamente come non mai. Ciò che appare ovvio, però, forse non è sufficiente alla felicità. Senza contare il fatto che un simile modello di felicità è radicalmente esclusivista, in quanto non tutti gli uomini e le donne - anzi una minoranza - possono vantare

[2] Id, p. 73.

certe qualità, cioè quelle dei modelli propinati dall'alto a fini commerciali.

Il Nostro suggerisce inoltre che tutto ciò che abbiamo passato in rassegna fino ad ora non può risultare utile se non accompagnato o meglio amministrato, da una facoltà superiore, che è quella della **ragione**, intesa come senno, intelligenza, discernimento, capacità di giudizio. Chi può negarlo? Infatti queste doti - chiamiamole così - possono essere impiegate in modi diversi, non sono indicative di un bene di per se stesso. Possono essere strumento al servizio di ideali nobili ed umanistici, di promozione sociale e personale, come però anche del loro esatto contrario. Come l'esercizio dell'intelligenza, del discernimento, del giudizio possono essere espressione di solidarietà sociale e di impegno civile, così, al contrario, possono essere qualità di una vita condotta al servizio del crimine e di tutto ciò che di disumano possiamo aver sperimentato nella storia. Di per sé, quindi, anche questi sono beni relativi.

Ma relativi a cosa? Parafrasando il nostro autore, potremmo dire che l'insieme di questi beni assume una coordinazione, un ordine, una gerarchizzazione solo **in base al senso che noi diamo alla nostra esistenza**. Nel linguaggio tradizionale della filosofia cristiana potremmo chiamarlo il fine ultimo della vita dell'uomo. Dunque, il retto uso dei beni materiali, di quelli corporali, dell'intelletto e della ragione, dipenderà esclusivamente dalle scelte "ultime"[3] in base alle quali plasmare la nostra vita, i rapporti con gli altri e con le cose intorno a noi. La coerenza nell'esercitare le proprie scelte, la determinazione e la costanza nel perseguire il fine che ci si è proposti come criterio di comportamento, determinano le virtù dell'uomo - se improntati al bene - oppure i vizi, se finalizzati al male.

[3] Con il termine "ultimo" non si intende ovviamente qualcosa che si colloca alla fine, bensì che sta alla base di tutto, come dire ciò che lega e collega ogni nostra scelta. Una specie di regia oltre ciò che appare.

1.a. Benessere dell'Ego

Vediamo di far tesoro delle riflessioni e del linguaggio fin qui acquisito per produrre nuove considerazioni, prendendo contemporaneamente congedo dal pensiero del nostro mentore e allontanandoci inevitabilmente dal suo schema filosofico. Ciò che diremo non sarà una novità, ma solo una presa di coscienza al fine di stabilire limiti e significati di termini e modi di pensare il cui sdoganamento nel pensiero comune ha determinato non poche ambiguità.

E' un dato di fatto che la ricerca del benessere personale rappresenti la connotazione più evidente del pensiero e dell'etica - diciamo così - della contemporaneità. Il proprio io, la propria persona, sono indubbiamente al centro

del sistema di valori che caratterizza il nostro modo di vivere. L'Io sta al centro e prima di tutto il resto. Ciò significa che tutto ciò che viene proposto e che viene recepito, che si tratti di lavoro, tempo libero, costume, relazioni umane, riflessione, ha come fine ultimo il **benessere del proprio Io**.

Riprendiamo una questione filosofica antica - ma sempre attuale - sotto diverse apparenze: la domanda se in campo morale personale e sociale, cioè nell'azione umana, abbia la **precedenza il dovere o il diritto**. Cioè se il fondamento dell'azione morale dell'uomo sia il dovere o la rivendicazione di un diritto. Che, in termini moderni e post moderni, significa il diritto del singolo a volere ciò che desidera, che appaga la sua volontà di affermazione, che lo rende potente sia dal punto di vista dei beni "materiali" che "corporali", secondo le definizioni di cui sopra. Oggi la risposta sembra evidente, anche se non lo è affatto, soprattutto nei termini in cui il diritto del singolo viene inteso.

In un contesto così fortemente connotato in senso capitalistico-consumistico, si tratta soprattutto del diritto a possedere e consumare. Ciò che l'individuo desidera - o meglio viene indotto a desiderare - viene percepito come un diritto da perseguire senza alcun dubbio, dato che si tratta di ciò che la società propone come benessere irrinunciabile e come miglior modo per emergere o quantomeno per non essere dietro a nessuno nella scala sociale[4].

Questa visione dell'individuo è con tutta evidenza essenzialmente conflittuale. Il rapporto con gli altri sarà inevitabilmente di incontro-scontro e l'altro, specialmente se diverso, sarà di conseguenza considerato una minaccia ai propri diritti e al proprio benessere. In questo contesto la cultura, l'economia, le relazioni umane, la cura del orpo e addirittura la spiritualità (termine deprivato del suo significato e trasformato in un coacervo di psicologismi da settimanale gossip) sono piegate al narcisismo imperante[5].



1.b. Spiritualità e surrogati

Prendiamo quest'ultimo argomento, la **spiritualità**. Uno dei termini più ambigui in circolazione e

[4] Cfr. l'eccellente analisi di questo meccanismo elaborata da T. Veblen già alla fine del XIX secolo nell'opera La teoria della classe agiata, UTET, Torino 1969. Analisi chiarissima e validissima a tutt'oggi, nonostante la distanza di tempo. Perché le basi antropologiche del capitalismo sono sempre le stesse.

[5] Non posso esimermi dal citare due situazioni in cui l'accentrazione del discorso sull'io è operata al massimo grado, anche se inavvertita in quanto ormai consuetudine: 1- Una pubblicità per la donazione del sangue: "Donare il sangue potrebbe salvarti la vita". 2- La catena di negozi di igiene, cosmetica e benessere "PiùMe".

Fonte immagine: IA

proprio per questo sommamente inflazionato. La cultura New Age ne offre gli esempi più lampanti. Vengono definite "spirituali" tecniche di ogni genere (colori, profumi, sassi, candele campane etc), finalizzate a forme di benessere psicofisico, rilassamento (ormai sinonimi) , superamento dello stress della quotidianità e così via. Anche lo yoga, ad esempio - che in genere poco o nulla ha a che fare con le forme più antiche e venerabili della meditazione indiana, il cui testo fondamentale Yoga Sutra di Patanjali è l'antesignano - viene proposto per una molteplicità di scopi, da una forma di ginnastica finalizzata al parto, a tecnica di mantenimento dell'efficienza del corpo, a rimedio contro le ansie e l'affaticamento psicologico...

Il che non significa, beninteso, che tutto ciò non abbia qualche effetto positivo sul fisico o sulla psiche. Ciò che qui voglio dire è che si rimane a livello dei primi due tipi di benessere cui abbiamo accennato più sopra, forse più del secondo tipo che del primo. Non si parla del terzo tipo di beni, quelli attinenti la ragione ed il discernimento, dato che qui si tratta di un vero e proprio equivoco sull'essenza di ciò che può essere definito "spirituale" e cosa invece no.

Insomma, la confusione fra ciò che può definirsi spirituale - che non coincide con alcun bene/benessere perché ha a che fare con il senso che si vuol dare a tutto il resto - ed il semplice godimento di un bene/benessere, è grande al giorno d'oggi.

Non si vuol qui sostenere che esista solo una spiritualità espressione di un credo religioso: dato che la spiritualità ha a che fare con una visione del mondo, con un particolare senso conferito alla vita, evidentemente esiste anche una spiritualità laica[6].

L'ossessione salutista del benessere, del successo e di quant'altro l'occidente capitalista può aver prodotto, **ha contaminato anche il messaggio religioso** vero e proprio. Senza contare l'applicazione alle religioni d'Oriente, in particolare al Buddhismo, di ideologie di tipo animalista e vegetariane, anche nel Vangelo si sono cercate indicazioni salutiste, eudemoniste, di successo sociale, trasformando il messaggio cristiano in uno dei tanti manuali per raggiungere una semplice condizione di benessere e di beatitudine surrogata.

2. Salvezze

Diversamente da tutto ciò, le Religioni non offrono beni, ma **salvezze**[7]. Il contenuto del termine "salvezza", nelle sue svariate declinazioni, si pone su di un piano del tutto diverso da quello del

[6] Meno convincente invece mi appare un "Master in Studi Contemplativi", di cui ho letto la pubblicità, a cura di una facoltà universitaria italiana. Trasformare un cammino spirituale in un master con tanto di crediti già dal titolo mi risulta stridente. Non si studia la contemplazione (che peraltro differisce dalla semplice meditazione): la si pratica. E non la si pratica a scuola, a meno che non si tratti di una "scuola" in senso metaforico, che prepara attraverso un maestro ad una particolare condizione di vita: un noviziato.

[7] Stiamo qui parlando delle Religioni tradizionali, quelle antiche ma vive ancor oggi, che hanno avuto uno sviluppo di pensiero teologico tale da formare culture, plasmare arti, creare spiritualità che si elevano al di sopra del tempo e dello spazio geografico.

Desidero mettere in chiaro il significato di questo termine, religione, perché ormai in questo campo regna una grande confusione e le cosiddette nuove religioni sono per la maggior parte dei casi ben diverse da quelle millenarie del mondo: assomigliano più ad ideologie, a movimenti politico-spirituali in cui non c'è teologia ma cameratismo e da cui si attendono forme di benessere come da semplici teorie economiche e politiche.

godimento di un qualsiasi bene o dalla sofferenza che viene da una loro privazione. **Il senso che viene conferito alla vita deve comprendere ogni eventualità esistenziale di godimento o sofferenza** per riuscire a conferire ad essi uno scopo o un valore, pur senza coincidere con essi.

Il significato di salvezza ha a che fare con il senso della vita. A questo senso, ovviamente, nulla deve sfuggire: né la nascita, né la morte, né il bene, né il male, né l'ignoto; né la sofferenza, né la gioia, né la prosperità, né l'indigenza. Uno dei compiti della teologia, delle teologie delle varie religioni, consiste proprio nel far sì che **nessuna esperienza dell'uomo resti estranea** o peggio contraddica il Senso dell'esistenza comunicato da quella religione.

I beni e i mali cui abbiamo accennato sopra sono semplicemente **esperienze inevitabili** della vita. Ogni teologia sa benissimo che nessuno di quei beni può divenire lo scopo ultimo della vita, sia perché non è totalizzante, sia perché è impossibile sperare che la vita si riduca ad una serie di esperienze di benessere. Le salvezze di cui ci parlano le religioni preparano alla vita, la rendono vivibile nonostante tutto, nonostante l'incomprensibilità o l'inaccettabilità di certe situazioni e del nonsenso che alligna ad ogni passo del nostro cammino. Camus, affascinato da questo compito, diceva: *"non vi è spettacolo più bello di quello dell'intelligenza alle prese con una realtà che la supera"*[8], in riferimento all'irrazionalità del mondo così come noi lo percepiamo. A me piace come parafrasi del compito della teologia.

In teologia, dunque, nessun cedimento ad ideologie, religiose o meno, che sperino di trovare all'interno della storia una qualche realtà, presente o futura, che possa divenire il fine ultimo dell'esistenza, la condizione per cui valga la pena vivere. In questo consiste la forza, la potenza del pensiero teologico: si tratta di una radiografia delle vicende umane.

Una salvezza, infine, non nasce dalla elaborazione di un pensiero scientifico o filosofico: discende dall'Alto. Il termine implica che **qualcun Altro** intervenga per la salvezza dell'uomo. A quest'ultimo la responsabilità di una accettazione o di un rifiuto. L'uomo può procurarsi con le proprie forze determinati beni e quindi determinate forme di benessere, ma non la Salvezza. E' estremamente importante stabilire questa sostanziale differenza, per orientarci nel mondo e non cadere in trappole esistenziali molto pericolose.

[8] A. Camus, Il mito di Sisifo, Milano 1985, p. 51

3. La virtù dell'Attenzione

L'**esercizio della ragione è del tutto essenziale per chi desideri intraprendere il viaggio della vita**, apprezzandone la bellezza, evitandone le insidie, smascherandone le illusioni, scoprendone le trappole, affrontandone con coraggio i rischi e i dolori. Un'intelligenza attiva che può essere definita in vari modi: *saggezza*, *sapienza*, *vigilanza*, *discernimento*... Insomma, un'attitudine quasi metodologica a discernere ciò che è bene da ciò che lo è solo in apparenza, ciò che attinge alla fede da ciò che invece le è estraneo. In poche parole, a vivere imparando a **distinguere costantemente ciò che è essenziale da ciò che non lo è**; ad evitare di cadere nell'inganno che ci fa apparire come valore per la nostra vita quel che in realtà non ha importanza o è addirittura dannoso[9]; a riconoscere ciò che ha veramente un senso per la nostra vita da ciò che ci allontana dal suo vero significato.

Intelligenza che si adopera per analizzare le complesse vicende umane e trovare il modo di volgerle al bene, di risolvere le situazioni di ingiustizia, di far emergere da esse il potenziale di salvezza destinata ad ogni uomo e a tutti gli uomini contemporaneamente. Esistono varie parole nella teologia morale e nella storia della spiritualità per definire questo atteggiamento di costante vigilanza e discernimento, ma personalmente ritengo più appropriato a questo scopo un termine antico e venerabile, mutuato dal Buddhismo Theravada ed importato nella elaborazione del suo pensiero dall'immensa Simone Weil[10]: l'***Attenzione*** *(Appamada).* Essa ben riassume in sé tutte le caratteristiche necessarie al buon funzionamento della nostra intelligenza.

L'*Attenzione* aiuta a discernere ciò che conta, a riconoscere *"l'essenziale nell'essenziale e il non-essenziale nel non-essenziale"*, al contrario di quanto fanno coloro che si ingannano. Se non si esercita l'attenzione, non si arriverà alla sapienza. E dalla stoltezza non può derivare nulla di buono, né per sé né per gli altri.

"Coloro che si immaginano il reale nell'irreale e vedono l'irreale nel reale, costoro non pervengono al reale, ma restano nel campo dell'azione di false immaginazioni. Coloro che, invece, riconoscono l'essenziale nell'essenziale e il non-essenziale nel non-essenziale, costoro invero conseguono l'essenziale, divenuti campo d'azione di giuste immaginazioni. (…) Gli attenti non muoiono, i non-attenti sono già come morti"[11].

[9] Cfr. Udana, II,8: *"L'inessenziale sotto forma di essenziale, ciò che è spiacevole sotto forma di ciò che è piacevole, il dolore sotto forma di gioia travolgono colui che non è attento".*

[10] Che Albert Camus definì *"Il solo grande spirito del nostro tempo"* (Lettre à M. et Mme Weil, 11/2/1951). Sottolineatura dello stesso Autore.

[11] Dhammapada, 11-12.

3.a. Caratteristiche dell'Attenzione[12]

Potremmo definire l'attenzione come **l'attitudine dell'intelligenza ad operare efficacemente**. La capacità di attenzione perciò è legata a condizioni ben precise. Necessita della tutela di cui ha bisogno l'intelletto nelle sue normali funzioni di apprendimento (riposo, disciplina, metodo...). Bisogna perciò mettere in atto misure che ne permettano la nascita. Come un seme. Terra giusta, vaso giusto, giusta quantità d'acqua. Così il fiore può spuntare. Una di queste condizioni è il **silenzio**, ad esempio. Il silenzio è necessario per riflettere e pensare, è condizione imprescindibile di ogni attività intellettuale. Il rumore ne è nemico. La nostra società ne è nemica.

L'attenzione è simile all'**osservazione** e all'**ascolto**. Anche per queste due abilità, molto rare al giorno d'oggi, ci vogliono metodo ed esercizio. L'esercizio dell'attenzione implica poi la virtù rarissima dell'**umiltà**, vale a dire il non presupporre di sapere già tutto, il desiderio di imparare o di ampliare le proprie conoscenze attraverso l'indagine, l'interrogazione ed il dialogo *"Nel regno dell'intelligenza, la virtù dell'umiltà non è altro che il potere di attenzione"* [13].

L'uomo attento acquisisce in questo modo una libertà particolare, una specie di **sovranità sulle cose** e sugli eventi. Svincolato dai propri interessi egoistici (la difesa ad oltranza di idee e pregiudizi), saprà rendere ragione di ogni sua affermazione, supererà i luoghi comuni e sfiderà ogni pregiudizio.

"L'uomo accorto, allorché con l'attenzione scaccia la disattenzione, salito sull'alta terrazza della saggezza, sereno, contempla gli stolti, gente turbata dall'infelicità, come chi è alito in cima ad una montagna guarda la gente che sta in pianura"[14].

L'Attenzione rende certi comportamenti impossibili, come altri invece assolutamente possibili e doverosi[15]. Non permette che ci si identifichi in stereotipi. Apre al mondo e ti permette di ben conoscerlo. La persona attenta, perciò, sa ascoltare, comprendere, apprezzare cose diverse, le più disparate. Anche in questioni non morali, ma semplicemente estetiche, culturali. La persona attenta, che sa ascoltare, osservare, apprezzare, apprezzerà Bach come i Beatles, si stupirà di fronte a Michelangelo come a Schiele, saprà gustare cibi di tutto il mondo senza preconcetti di sorta.

[12] Nulla di nuovo sotto il sole, direbbe il Qoèlet, qui in riferimeno al Senso di Coerenza di cui parla Aaron Antonovsky.

[13] S. Weil, L'ombra e la grazia, p.

[14] Dhammapada, 28.

[15] *"Se un fratello o una sorella sono senza vestiti e sprovvisti del cibo quotidiano e uno di voi dice loro: andatevene in pace, riscaldatevi e saziatevi, ma non date loro il necessario per il corpo, che giova?"* (Gc. 2,15-16). *"Se diciamo che siamo in comunione con Lui e camminiamo nelle tenebre, mentiamo e non mettiamo in pratica la verità"* (I Gv. 1,6)

4. La Disattenzione

La nostra è la Società della Disattenzione. E non senza motivo. La persona non-attenta è facilmente manipolabile, influenzabile, massificabile. Facilmente confonde ciò che è essenziale con ciò che non lo è, divenendo così un'ottima preda per tutti coloro che vogliono farne un essere non pensante, docile alle leggi e alle direttive del consumo e della massa. **Vale a dire dell'omologazione del pensiero**. La persona priva di attenzione sarà di certo un'ottima consumatrice, sensibile alle mode e a tutto ciò che le viene proposto come importante per affermarsi in mezzo agli altri. E' importante ricordare che questo tipo di persone, il più diffuso, evidentemente, difficilmente accetterà l'idea di essere annoverato fra i *non-attenti.* Colui che è sensibile alle suggestioni provenienti dal comune modo di pensare, che subisce i condizionamenti della società massificata, non si accorge di tutto questo. Crede di essere libero di pensare e di scegliere. Ed è anche logico, altrimenti il meccanismo non funzionerebbe più.

Una società che presenta come largamente diffuso il germe della non-attenzione è certamente una società malata, mal funzionante e potenzialmente violenta e distruttiva[16]. La società insipiente è anche di conseguenza una società a forte rischio in fatto di democrazia, come si può facilmente constatare in questo momento storico.

[16] L'OMS considera infatti lo stato di salute non più come semplice assenza di malattia del soggetto, bensì, in maniera più ampia e realistica, come *"stato di benessere fisico, psicologico e sociale"* (1948).



Fonte immagine: IA

EPIZEN®
compresse

PRMFACTORY®
pensare salute

le INCREDIBILI PROPRIETÀ del TÈ VERDE



Metabolismo:
- **Riduce** insulino resistenza e glicemia
- **Favorisce** il consumo dei grassi del tessuto adiposo
- **Aumenta** l'energia mitocondriale
- **Riduce** il colesterolo in eccesso

Prevenzione e supporto alla cura:
- Malattie oncologiche
- Malattie apparato riproduttore femminili (*fibromi, ovaio policistico, endometriosi, irsutismo*)
- Malattie neuro degenerative

LACTOSE FREE
GLUTEN FREE

20% di sconto **MIBES**. scrivi il codice: **MIBES20**

SCOPRI DI PIÙ

www.**prmfactory**.it
info@**prmfactory**.it

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte Immagine: IA

La Poesia del Corpo

***Ilaria Maria d'Urbano**, Poeta e Gestalt Counselor*

Il Corpo, prima parola

Il corpo è il nostro primo strumento di comunicazione; ancor prima dell'arte del linguaggio comunichiamo con il respiro, lo sguardo, la postura, il sorriso, il pianto. Possiamo parlare di una gentilezza somatica - come il corpo accoglie e si apre all'altro -, e di una **poesia del movimento** - gesti quotidiani che diventano versi silenziosi capaci di trasformare i luoghi generando armonia.

Scegliere con attenzione vocaboli e gesti significa vedere e rispettare la persona che è davanti ai miei occhi, cogliere le sue fragilità, restituirgli il suo valore. Mi sento chiamata ad avere cura di chi ascolta, dell'universo "altro", della sua unicità, del suo bisogno.

Crescere significa anche questo: diventare sempre più consapevoli del significato e del peso delle parole, del valore delle azioni minime. Se la gentilezza rende le **relazioni umane "poetiche"**, la parola poetica, quando è vissuta, diventa "presenza" capace di lenire le ferite. Se la parola poetica ha il potere di nominare le cose con precisione e verità, trasformando il dolore o l'indifferenza in ascolto, il gesto attento crea un varco nella comunicazione, stabilisce un ponte tra gli esseri viventi. In

questo spazio la poesia diventa sorgente preziosa capace di dare vita a un flusso virtuoso.

La parola gentile prende forma attraverso il corpo (*un abbraccio, una carezza, un sorriso, una mano tesa*), e il corpo ispira la poesia. Sentire, percepire, andare in profondità, per poi riemergere dai fondali con una **parola-perla**.

"*La gentilèssa*" è una poesia scritta da una poeta che amo molto, Vivian Lamarque (Premio Strega Poesia 2023). Vivian è un'amica di versi e, come lei e con lei, posso dire che "**dalla poesia sono stata riconosciuta**".



Fonte immagine: IA

LA GENTILÈSSA

Come me piass a mì la gentilèssa
(Come piace a me la gentilezza)
come me piass diventi matta
(come mi piace, divento matta)
do parulitt al moment giust
(due paroline al momento giusto)
'n attenzion minimissima de nient
(una piccolissima attenzione da niente)
'l fu parì no ma diventi matta
(*non lo mostro agli altri, ma divento matta)*
me riden el coeur i occ
(mi ridono il cuore e gli occhi)
e financa i occiai
(e persino gli occhiali)
come l'è bèla la gentilèssa
(come è bella la gentilezza)
come l'è gentilla me fa tant ben ma tant
(come è gentile, mi fa tanto bene, ma tanto)
denter de mì
(dentro di me)
che diventi matta.
(che divento matta)

(*da La Gentilèssa, Ed. Stampa 2009*)

Andando più indietro nel tempo, così Dante scriveva nel celebre sonetto che appartiene al XXVI capitolo della Vita Nova:

Tanto gentile e tanto onesta pare
la donna mia quand'ella altrui saluta,
ch'ogne lingua deven tremando muta,
e li occhi no l'ardiscon di guardare.

Ella si va, sententosi laudare,
benignamente d'umiltà vestuta;
e par che sia una cosa venuta
da cielo in terra a miracol mostrare.

Mostrasi sì piacente a chi la mira,
che dà per li occhi una dolcezza al core,
che 'ntender no la può chi no la prova;

e par che de la sua labbia si mova
un spirito soave pien d'amore,
che va dicendo a l'anima: Sospira.

La gentilezza e la nobiltà d'animo di Beatrice si riflettono nel mondo, nella presenza, nel corpo che si fa tempio e luogo di comunicazione tra terra e cielo, che *dà dolcezza al cuore*. Noi siamo miracolo e luogo del miracolo, siamo paesaggio. A noi spetta la responsabilità (abilità a rispondere) di tenerlo pulito, di renderlo bello e fertile.

Corpo felice

Ci interroghiamo spesso sul significato della felicità, se sia possibile su questo pianeta, quanto possa durare; per me la risposta sta nella radice della parola stessa: ***felicità,*** dall'aggettivo ***felix***, **fecondo**, **fruttifero**.

Noi possiamo essere "esteticamente" (etimologicamente) felici quando **lasciamo che la vita penetri i nostri sensi con le sue mille sfaccettature e sfumature** e nonostante il dolore, anzi, a volte proprio grazie ad esso, riusciamo ad essere persone fertili, zolle arate, luoghi capaci di generare e offrire con amorevolezza i propri frutti. Lavorare dunque su noi stessi per perfezionarci, con la disciplina e la costanza del sole e della luna, senza tregua, tanto da suscitare nel prossimo stupore, calma, meraviglia e, come Beatrice, desiderio di migliorarsi.

La gentilezza diventa il **modo poetico di stare al mondo**, di osservarlo, di viverlo. La parola poesia ha in sé la radice sanscrita *pu-* che fa riferimento all'atto della pro-creazione, quella scintilla intuitiva che precede la creazione e si riferisce al contatto col sacro che è in noi, ricordandoci la nostra origine.

Dunque solo un corpo solcato ma non indurito può essere un corpo poetico, gentile, che accetta di lasciarsi penetrare dalla vita, entrare nella luce delle ferite e illuminare - nel suo piccolissimo - il mondo!

"la gentilèssa (...)

me fa tant ben ma tant

che diventi matta"



Fonte immagine: IA

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

La gentilezza dei luoghi: olfatto, accoglienza e salutogenesi

Dott. ***Maurizio Predieri*** *- Co-fondatore e CEO di Ephèmera Firenze*

La salute non dipende soltanto da ciò che curiamo, ma anche da ciò che **rende la vita più abitabile**. È questo uno dei contributi più significativi del paradigma salutogenico: spostare l'attenzione dalla malattia ai fattori che sostengono il benessere, anche in presenza di stress, fragilità o vulnerabilità. In questa prospettiva, la domanda non è soltanto che cosa faccia ammalare, ma anche che cosa aiuti le persone a mantenere equilibrio, orientamento e senso nel corso dell'esperienza quotidiana (Antonovsky, 1996).

Dentro questa cornice, la **gentilezza può essere letta come una risorsa salutogenica a tutti gli effetti**. Non come semplice buona educazione, né come gesto accessorio, ma come qualità concreta della relazione. Ascolto, rispetto, attenzione, disponibilità, cooperazione: sono tutte pratiche che riducono la frizione interpersonale, rafforzano il senso di sicurezza e favoriscono appartenenza e supporto reciproco. La letteratura sul supporto

sociale mostra da tempo che la qualità delle relazioni incide sul modo in cui lo stress viene vissuto e modulato; in questo senso, la gentilezza può essere considerata una forma di intelligenza relazionale che sostiene il benessere psicologico e sociale (Ozbay, et al., 2007).

C'è però un passaggio ulteriore che merita attenzione. La gentilezza non riguarda soltanto le persone: **riguarda anche i contesti**. Esistono ambienti che, ancora prima di essere interpretati razionalmente, vengono percepiti come accoglienti o ostili, coerenti o dispersivi. Un luogo può alleggerire la tensione oppure amplificarla; può favorire presenza e fiducia, oppure mantenere una sottile allerta. Per questo, parlare di gentilezza in chiave salutogenica significa anche **interrogarsi sulla qualità dei luoghi**, dei tempi, dei ritmi e dei segnali che accompagnano l'esperienza quotidiana. Se la gentilezza è una qualità concreta del contesto, allora anche la dimensione sensoriale dei luoghi entra a far parte della salute relazionale. Così, il progetto degli spazi può essere letto come parte delle risorse che sostengono comprensibilità, gestibilità e significato, cioè i tre assi centrali della salutogenesi (Antonovsky, 1996; Golembiewski, 2022).

Tra questi segnali, **l'olfatto occupa una posizione particolare.** È un senso discreto, spesso meno tematizzato di altri, ma profondamente coinvolto nella memoria autobiografica e nella vita emotiva. Le ricerche sulle odor-evoked memories mostrano che gli odori possono richiamare ricordi con forte intensità affettiva e concorrere a modificare il tono emotivo dell'esperienza (Herz, 2016). Per questo motivo l'olfatto non va considerato un elemento puramente decorativo: partecipa alla percezione di familiarità, coerenza e cura di un ambiente. Non si tratta di profumare genericamente uno spazio, ma di riconoscere che anche la dimensione sensoriale contribuisce a orientare il modo in cui un luogo viene abitato emotivamente.



Fonte immagine: IA

Secondo la mia esperienza, lavorare sulla qualità percettiva degli ambienti porta a osservare con chiarezza che nulla, in un luogo, è davvero neutro. Un ambiente può comunicare fretta o attenzione, anonimato o cura, dispersione o presenza. Anche quando

non viene tematizzata, **la componente sensoriale orienta il modo in cui ci disponiamo verso gli altri** e verso ciò che stiamo vivendo. In questo quadro, la dimensione olfattiva può concorrere a rendere più facile una disposizione all'incontro: non impone un significato, ma **predispone un clima**. Può sostenere la sensazione di essere accolti, riconosciuti, meno all'erta. Quando è coerente con il contesto, non invasiva e pensata come parte di un'esperienza più ampia, la componente olfattiva può quindi partecipare a una forma sottile ma importante di regolazione emotiva.

Questa prospettiva può trovare applicazione in molti ambiti. Nei contesti sanitari, educativi, organizzativi e comunitari, la promozione della salute non dipende solo dalle procedure o dalle competenze tecniche, ma anche **dalla qualità dell'esperienza vissuta**. Una sala d'attesa che non esasperi l'ansia, un'aula che non produca estraneità, un ambiente di lavoro che non comunichi continua allerta, uno spazio condiviso che restituisca orientamento e cura: sono tutti esempi di come un contesto possa diventare più salutogenico. In questa visione, la gentilezza non coincide soltanto con il comportamento individuale, ma con una cultura dell'accoglienza che prende forma nei gesti, nelle parole, nei tempi, negli spazi e anche nei segnali sensoriali che accompagnano la vita comune.

Il punto, allora, non è aggiungere qualcosa di gradevole alla vita, ma renderla più abitabile. Quando la gentilezza si traduce in una qualità concreta delle relazioni e dei contesti, diventa una risorsa di salute. E quando questa qualità include anche una consapevolezza sensoriale, capace di farci sentire accolti senza eccessi e senza clamore, allora la gentilezza smette di essere solo un valore morale e diventa una pratica concreta di promozione del benessere.



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. *Health Promotion International, 11*(1), 11–18.

Golembiewski, J. A. (2022). Salutogenic architecture. In M. B. Mittelmark, G. F. Bauer, L. Vaandrager, J. M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, B. Lindström, & C. Meier Magistretti (Eds.), *The handbook of salutogenesis* (2nd ed.). Springer.

Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences, 6*(3), 22.

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont), 4*(5), 35–40.

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: autrice

La vibrazione della Gentilezza

Il Letto Armonico come Risorsa Salutogenica

Francesca Bing *– Violino stabile dell'Orchestra da Camera Fiorentina*

La medicina contemporanea sta vivendo un profondo cambio di paradigma, evolvendo verso modelli di cura integrati che mettono al centro la persona nella sua interezza. In questo scenario, la salutogenesi si propone come l'approccio ideale per comprendere i fattori che creano e mantengono attivamente lo stato di salute. Secondo questa visione, il benessere non è l'assenza di malattia, bensì la capacità dell'organismo di mobilitare risorse interne ed esterne per rispondere allo stress o alle difficoltà quotidiane. Tra queste risorse, le buone pratiche relazionali basate sulla gentilezza, l'accoglienza e l'ascolto si configurano come fattori protettivi biologici, capaci di rimodulare la risposta neurofisiologica all'avversità. Sul piano dell'innovazione applicata alla cura integrata, il **letto armonico** rappresenta uno straordinario strumento di risonanza fisica ed emotiva, capace di tradurre

questi principi teorici in un'esperienza profonda .

Struttura e Meccanica del Lettino Sonoro

Lo strumento consiste in un tavolo in legno massello, lungo circa due metri. largo novanta centimetri e alto ottanta, studiato per fungere da cassa di risonanza: esistono quindi due piani collegati all'interno da un'anima che conduce il suono.

Il **cuore vibrazionale** del dispositivo è collocato nella parte inferiore: al di sotto della tavola sono tese sessantacinque corde, regolate da pioli e ponticelli necessari. Le corde sono accordate tutte alla stessa altezza e la varietà di frequenza che il paziente sente è data dalla molteplicità degli armonici che risuonano tra loro. Queste oscillazioni seguono le medesime regole che governano i meccanismi di regolazione dell'organismo umano, agendo come un potente armonizzatore somatico. Sdraiandosi direttamente sulla superficie, il paziente riceve un vero e proprio massaggio fisico e psichico: le frequenze (direzionate dall'operatore che posizionato sotto il letto armonico, suona) interagiscono direttamente con ogni cellula e molecola e atomo del corpo fisico attivandone l'armonizzazione.

La Biofisica della Risonanza

Il letto armonico rielabora in chiave clinica e musicoterapica **antichi concetti di acustica fisica**. L'acustica fisica classica considerava il suono come una manifestazione matematica dell'ordine naturale; la musicoterapia moderna e la clinica utilizzano quel medesimo ordine matematico per dialogare con i sistemi biologici complessi portando benefici a livello fisico ed emotivo.



Fonte immagine: IA

Le stesse figure geometriche che l'operatore utilizza nell'indirizzare le frequenze mentre suona, si rifanno al principio di Fibonacci. La geometria sacra e la successione di Fibonacci rappresentano il punto d'incontro ideale tra l'acustica fisica del letto armonico e l'ordine matematico della natura.

Per comprendere l'efficacia del lettino sonoro, è necessario analizzare la

cellula non solo come entità biochimica, ma come un sofisticato circuito elettrico. L'organismo umano è una sinfonia di frequenze; ogni organo risuona a una sua specifica lunghezza d'onda e i tessuti sani presentano campi biologici coerenti, mentre la malattia coincide con un disordine del campo energetico. Sul piano molecolare, la maggior parte delle strutture corporee agisce come trasduttore, convertendo istantaneamente le onde acustiche in onde elettriche e viceversa. Se poi vogliamo analizzare l'atomo, il suo "linguaggio principale " resta la **frequenza**. Che il "vuoto" vibrante ed energetico esista dentro l'atomo non è solo teoria: è misurabile. Le frequenze e le fluttuazioni del vuoto interagiscono continuamente con l'elettrone dell'atomo, alterando leggermente i suoi livelli energetici.

Gli stessi studi di cinematica ci insegnano la potenza delle frequenze e la conducibilità al cambiamento che portano con sé. I tessuti biologici sani contengono un'elevata percentuale di "**acqua strutturata**". Le vibrazioni acustiche del letto armonico intervengono direttamente sulla configurazione liquida di questa componente idrica corporea. Ottimizzando la struttura molecolare dell'acqua nei tessuti, si migliora la risonanza delle proteine di membrana e del DNA. Quando la cellula perde energia, il suo voltaggio elettrico scende oltre un certo limite, determinando un calo di ossigeno e il passaggio da un metabolismo aerobico sano a uno anaerobico patologico. L'applicazione mirata di frequenze armoniche coerenti supporta la conducibilità elettrica cellulare e contrasta questo decadimento energetico, ripristinando la corretta idratazione cristallina e la comunicazione bioinformazionale tra i tessuti.

La Risposta Neurofisiologica di una persona che sta affrontando una malattia

Nell'esperienza del letto armonico in ambito oncologico si sono potuti evidenziare benefici reali sul piano emotivo, percettivo e conseguentemente fisico. Purtroppo nell'ambito della cura del paziente oncologico, il dolore cessa di essere un mero sintomo transitorio ed assume le caratteristiche di una vera e propria malattia a sé stante, definita come "dolore globale" e a volte come definizione stessa della persona. Questo quadro clinico complesso coinvolge la sfera fisica, psicologica e spirituale della malato, e richiede un approccio terapeutico d'insieme. La Sound Teraphy con il letto armonico agisce direttamente sul sistema

psico-neuro-immuno-endocrinologico (PNEI), alterando positivamente la risposta dell'organismo alla malattia.

La vibrazione profonda del letto armonico induce una serie di risposte fisiologiche misurabili. In primo luogo, favorisce il rilassamento e il rallentamento del ritmo respiratorio e cardiaco, contrastando l'iperattivazione del sistema nervoso simpatico tipica degli stati di stress acuto (Roberts, 2002) . A livello biochimico, l'esposizione alle frequenze armoniche promuove l'**inibizione endogena** del dolore attraverso il rilascio di endorfine e oppioidi biologici da parte dell'organismo. Questo bagno sonoro sospende l'attenzione cognitiva del paziente, offrendo una temporanea ma fondamentale distrazione dalla focalizzazione totalizzante sul proprio stato di malattia. Lo studio fatto durante il progetto pilota con pazienti oncologiche presso l'Azienda sanitaria Universitaria di Careggi nel 2024 conferma che il percorso di Sound Teraphy con letto armonico ha abbassato i livelli clinici di ansia, depressione e insonnia restituendo al malato una diffusa sensazione di controllo sulla propria sintomatologia dolorosa e consapevolezza della persona tutta.

L'esperienza in ambito ospedaliero

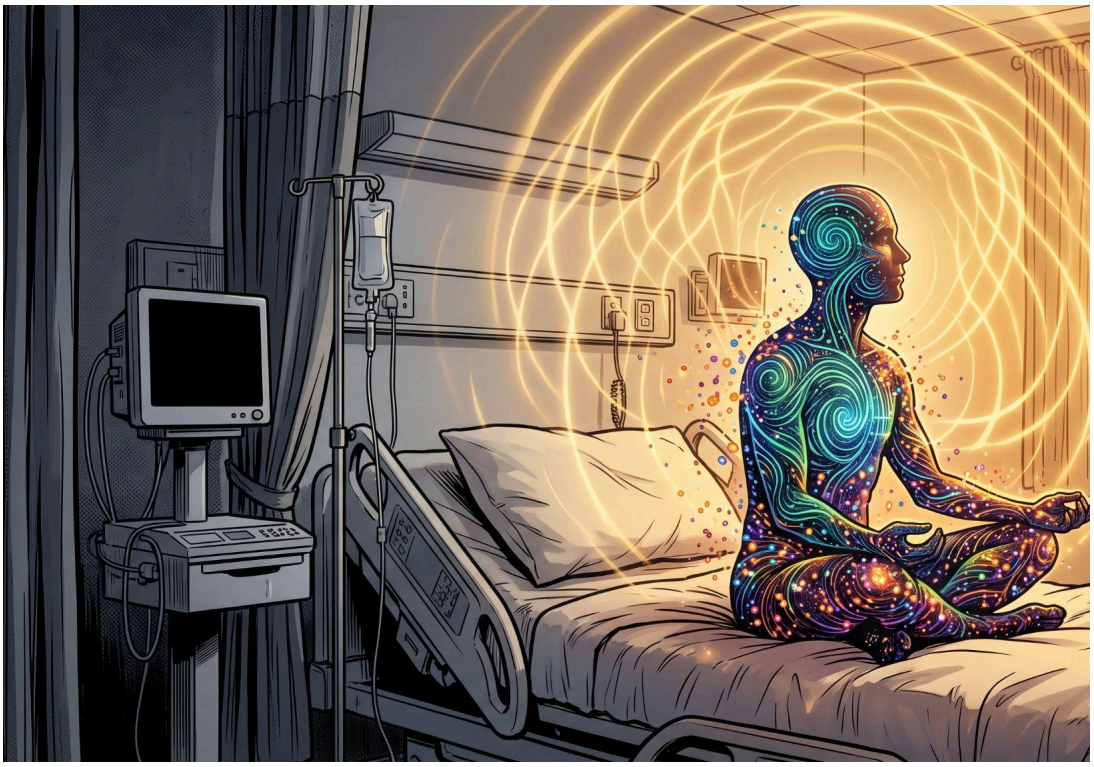
L'applicazione del letto armonico nei reparti ospedalieri richiede la strutturazione di un setting rigoroso e protetto. Gli interventi, individuali, hanno una durata di circa 60 minuti e possono essere somministrati prima o dopo i cicli di chemioterapia. Il trattamento agisce profondamente sulla regolazione del tono muscolare ed emotivo. L'intensità delle vibrazioni è tale da scardinare le difese psicologiche, stimolando la persona a far emergere ed esprimere emozioni profonde, nascoste o taciute, quali la paura, la frustrazione o la disperazione, ma la meraviglia è assistere ad una reazione e pulizia a riguardo che la persona riesce a compiere terminata la sessione. I benefici di questo "**farmaco non chimico**" si estendono a cerchio concentrico oltre il singolo paziente, impattando positivamente sull'intero ecosistema familiare e anche ospedaliero.

- **I familiari:** beneficiano del sollievo psicofisico del proprio caro, riducendo i livelli di ansia riflessa
- **Gli infermieri:** trovano un valido supporto nella gestione quotidiana della fragile emotività e della sofferenza dei degenti
- **I medici:** possono erogare le terapie

oncologiche essenziali in un ambiente di reparto caratterizzato da maggiore quotidianità e distensione

Conclusioni

In linea con la visione di cura integrata promossa da Accademia MIBES, il letto armonico si configura come una terapia d'avanguardia al servizio dell'umanizzazione delle cure. Esso permette di **"risintonizzare" i ritmi biologici** alterati attraverso fluttuazioni di frequenza, stimolando la riarmonizzazione interna dell'organismo. Strutturare la cura medica attorno a strumenti capaci di unire l'esattezza della fisica acustica alla gentilezza dell'accoglienza relazionale rappresenta la vera frontiera della sanità integrata, portando in qualsiasi ambiente rigenerazione fisica ed emotiva.



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Bradt, J., Dileo, C., Myers-Coffman, K., Biondo, J. (2021). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with cancer. *Cochrane*

Database of Systematic Reviews, 10 (10), CD006911. doi.org

Nardone, V., Vinciguerra, C., Correale, P., Guida, C., Tini, P., Reginelli, A., Cappabianca, S. (2020). Music therapy and radiation oncology: State of art and future directions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101124. doi.org

Rennie, C., Irvine, D. S., Huang, E., Huang, J. (2022). Music Therapy as a Form of Nonpharmacologic Pain Modulation in Patients with Cancer: A Systematic Review of the Current Literature. *Cancers*, 14 (18), 4416. doi.org

Roberts, S. S. (2002). Music Therapy For Chronic Pain. *Diabetes Forecast*, 55 (10), 62-65.

La tua domanda, la nostra risposta. Appuntamento al prossimo numero.

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169



Fonte immagine: IA

Salutogenesi e gentilezza degli spazi di vita

L'ambiente abitato come risorsa per la promozione della salute

Dott. ***Giuseppe Salamone***[1] *- Dottore in Ingegneria Civile nel 1997, esperto in progettazione integrata e consulenza in ambito immobiliare*

Abstract

La salutogenesi sposta lo sguardo dalla sola origine della malattia alle condizioni che generano e rafforzano la salute. In questa prospettiva, la gentilezza può essere letta non soltanto come virtù relazionale, ma come risorsa salutogenica capace di migliorare la qualità dei legami, ridurre la percezione di minaccia e aumentare il senso di appartenenza. L'articolo propone un'estensione di questo paradigma agli spazi di vita: casa, luoghi di lavoro, scuole e ambienti di cura possono diventare contesti più favorevoli al benessere quando sono progettati per essere comprensibili, gestibili e significativi. La cura dell'aria e della luce, l'attenzione ai materiali e all'acustica ambientale , la connessione con la natura, la biofilia e la qualità relazionale non sostituisce l'atto sanitario, ma contribuisce alla promozione della salute quotidiana.

Parole chiave

#*salutogenesi #gentilezza #spazi di vita #ambiente #costruito #biofilia.*

[1] Autore del libro "I segreti dell'Habitat Felice". Vincitore del premio Le Fonti Awards® 2022 per l'Eccellenza in Consulenza & Leadership in Ingegneria Olistica. Fondatore di Hyper Stp (Servizi avanzati di Architettura e Ingegneria). Specializzato in benessere abitativo, Bioarchitettura e Feng Shui. Docente e conferenziere internazionale in Ingegneria Olistica, Biophilic Design e sostenibilità.

1. La salutogenesi: cercare le sorgenti della salute

Il modello salutogenico, elaborato da Aaron Antonovsky, supera una visione esclusivamente patogenetica della salute. La domanda centrale non è più soltanto "*perché ci ammaliamo?*", ma "*perché alcune persone riescono a mantenere o recuperare benessere anche in presenza di stress, difficoltà e vulnerabilità?*" (Antonovsky, 1979; Antonovsky, 1987).

Il concetto cardine è il senso di coerenza, costituito da tre dimensioni: **comprensibilità**, **gestibilità** e **significatività**. Una persona si orienta meglio verso la salute quando percepisce gli eventi come comprensibili, dispone di risorse per affrontarli e attribuisce loro un significato (Antonovsky, 1987). Revisioni sistematiche hanno confermato che il senso di coerenza è associato a diversi indicatori di salute e qualità della vita, pur con differenze legate ai contesti e alle popolazioni studiate (Eriksson, Lindström, 2006).

2. La gentilezza come risorsa salutogenica

La gentilezza viene spesso interpretata come buona educazione o disposizione morale individuale. In una prospettiva salutogenica può invece essere letta come una **risorsa relazionale capace di generare salute**. Pratiche come ascolto attivo, rispetto, disponibilità, empatia, gratitudine, cooperazione e cura del linguaggio contribuiscono a costruire ambienti sociali più sicuri e prevedibili. Questo rafforza la fiducia e riduce la percezione di minaccia.

La ricerca sugli interventi basati su atti di gentilezza mostra un effetto positivo, seppur generalmente moderato, sul benessere soggettivo (Curry, & al., 2018). Inoltre, la gentilezza è stata proposta come pratica di promozione della salute e riduzione dello stress, in quanto favorisce connessione sociale, emozioni positive e atteggiamenti prosociali (Fryburg, 2021).

Le declinazioni della gentilezza — *rispetto, attenzione, accoglienza, gratitudine e immedesimazione* — possono ispirare anche il modo in cui progettiamo, abitiamo e curiamo gli spazi.

3. Gli spazi di vita come determinanti quotidiani di benessere

La salute è influenzata anche dagli ambienti in cui viviamo. Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'abitazione e la salute evidenziano che condizioni abitative inadeguate, sovraffollamento, temperature estreme, rischi di infortunio e scarsa accessibilità possono incidere

sul carico di malattia e sulla qualità della vita (World Health Organization, 2018). Analogamente, la letteratura sul rapporto tra ambiente costruito e salute mentale mostra associazioni tra caratteristiche degli spazi, condizioni urbane, qualità abitativa e benessere psicologico, pur richiedendo cautela nell'attribuzione di nessi causali diretti (Núñez-González, & al., 2020). La casa non è un semplice contenitore funzionale: è il luogo in cui corpo, relazioni e identità trovano continuità.

Affermare che gli **spazi "curano" può essere suggestivo**, ma rischia di essere scientificamente impreciso. È più corretto sostenere che gli spazi di vita possono contribuire alla promozione della salute quando riducono fattori stressogeni e rafforzano risorse fisiche, psicologiche, relazionali e ambientali.

4. La gentilezza ambientale: comprensibilità, gestibilità, significatività

Applicare la salutogenesi agli spazi significa chiedersi se un ambiente aiuti le persone a percepire comprensibilità, gestibilità e significatività. Uno spazio è comprensibile quando è **leggibile**, **ordinato** e **orientante**. Percorsi chiari, distribuzione coerente e illuminazione adeguata riducono il carico cognitivo. Uno spazio è gestibile quando sostiene le attività quotidiane senza imporre adattamenti continui al corpo e alla mente. In questa dimensione rientrano sicurezza strutturale, accessibilità, ergonomia, comfort termoigrometrico, acustica, qualità dell'aria interna, manutenzione semplice e scelta di materiali salubri. Le evidenze sulla qualità ambientale interna indicano che temperatura, ventilazione, luce, rumore e qualità dell'aria sono fattori rilevanti per salute e comfort (World Health Organization, 2018; Aries, Aarts, van Hoof, 2015).



Fonte immagine: IA

Uno spazio è significativo quando genera appartenenza, memoria, bellezza e riconoscimento. Colori, materiali, proporzioni, luce naturale e

relazione con l'esterno possono contribuire a creare un ambiente in cui la persona si sente accolta e rappresentata. ***La significatività non coincide con il lusso, ma con la capacità del luogo di sostenere identità, relazioni e senso***.

5. Biofilia, natura e qualità relazionale degli ambienti

La progettazione biofilica rappresenta una possibile declinazione della gentilezza ambientale. Essa parte dall'ipotesi che l'essere umano mantenga una predisposizione innata alla connessione con la natura e che gli ambienti costruiti possano integrare elementi naturali, analogie naturali e condizioni spaziali capaci di sostenere benessere e rigenerazione (Kellert, Heerwagen, Mador, 2008; Browning, Ryan, Clancy, 2014).

La relazione tra natura e salute è documentata da studi storici e contemporanei. Uno studio classico condotto in ambito ospedaliero osservò che **pazienti con vista su elementi naturali ebbero degenze post-operatorie più brevi** rispetto a pazienti con vista su un muro, pur nei limiti metodologici dello studio (Ulrich, 1984). Revisioni successive indicano che l'esposizione alla luce naturale e ad ambienti naturali può essere associata a effetti fisiologici e psicologici positivi, ma con risultati variabili e dipendenti dal disegno degli studi (Aries, Aarts, van Hoof, 2015; Roberts, & al., 2019).

La biofilia non deve essere ridotta all'inserimento decorativo di piante. È un criterio più ampio che riguarda **luce**, **aria**, **materiali naturali**, **viste**, **texture** e **continuità** tra interno ed esterno.

La gentilezza degli ambienti riguarda anche le relazioni: spazi di incontro, aree di concentrazione, luoghi di ascolto e ambienti acusticamente protetti possono facilitare comportamenti più rispettosi e collaborativi.

6. Verso una progettazione salutogenica e gentile

Una progettazione salutogenica integra sicurezza, salubrità, sostenibilità, comfort, bellezza e qualità relazionale. Questa prospettiva trova un riferimento operativo nei protocolli internazionali dedicati al rapporto tra edificio e benessere. Il WELL Building Standard, promosso dall'International WELL Building Institute, propone strategie progettuali e gestionali orientate a sostenere salute e benessere attraverso edifici, organizzazioni e comunità. Con il lancio ufficiale del **WELL v2 pilot**, nel 2018, il protocollo articola questo approccio in dieci **Concepts**, ovvero aree tematiche del benessere: aria, acqua, alimentazione, luce, movimento, comfort

termico, suono, materiali, mente e comunità; le strategie sono organizzate in precondizioni e ottimizzazioni (International WELL Building Institute, 2018).

La gentilezza può quindi diventare un criterio progettuale concreto: verso il **corpo**, attraverso ergonomia e sicurezza; verso il **respiro**, attraverso aria sana e materiali a bassa emissività; verso la **mente**, attraverso ordine, luce e silenzio; verso le **relazioni**, attraverso spazi che favoriscono incontro, ascolto e rispetto; verso la natura, attraverso biofilia e sostenibilità; verso il **futuro**, attraverso edifici durevoli, adattabili e responsabili.

Questa visione non sostituisce la medicina, né promette effetti terapeutici automatici. Propone però una responsabilità più ampia: progettare ambienti che contribuiscano ad aumentare le risorse quotidiane di benessere. In termini salutogenici, **lo spazio può diventare una risorsa generale di resistenza**, cioè un elemento che aiuta la persona a gestire meglio stress, fragilità e complessità della vita (Antonovsky, 1987).

Conclusioni

Salutogenesi e gentilezza condividono una stessa direzione: *cercare ciò che sostiene la vita*. La prima offre un modello teorico per comprendere le risorse che generano salute; la seconda indica una qualità concreta delle relazioni e, per estensione, degli ambienti. Prendersi cura degli spazi di vita significa agire sulle condizioni quotidiane in cui il benessere può nascere, mantenersi e rigenerarsi. Una casa più salubre, un luogo di lavoro più accogliente, una scuola più inclusiva o una struttura sanitaria più umana non sono semplici migliorie estetiche. Sono azioni di promozione della salute.

La gentilezza, quando entra nella progettazione, diventa aria, luce, materia, proporzione, silenzio, accessibilità, natura e accoglienza. In un tempo segnato da stress, isolamento e fragilità ambientale, progettare spazi gentili significa contribuire a una cultura della cura che inizia prima della malattia: nei luoghi in cui viviamo ogni giorno.



Fonte immagine: IA

Bibliografia

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

Aries, M. B. C., Aarts, M. P. J., & van Hoof, J. (2015). Daylight and health: A review of the evidence and consequences for the built environment. *Lighting Research & Technology, 47*(1), 6–27. https://doi.org/10.1177/1477153513509258

Browning, W. D., Ryan, C. O., & Clancy, J. O. (2014). *14 patterns of biophilic design: Improving health & well-being in the built environment*. Terrapin Bright Green.

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology, 76*, 320–329. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health, 60*(5), 376–381. https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616

Fryburg, D. A. (2021). Kindness as a stress reduction–health promotion intervention: A review of the psychobiology of caring. *American Journal of Lifestyle Medicine, 16*(1), 89–100. https://doi.org/10.1177/1559827620988268

International WELL Building Institute. (2018). *WELL Building Standard v2: Q4 2018*.

Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. L. (Eds.). (2008). *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. John Wiley & Sons.

Núñez-González, S., Delgado-Ron, J. A., Gault, C., Lara-Vinueza, A., Calle-Celi, D., Porreca, R., & Simancas-Racines, D. (2020). Overview of "systematic reviews" of the built environment's effects on mental health. *Journal of Environmental and Public Health, 2020*, Article 9523127. https://doi.org/10.1155/2020/9523127

Roberts, H., van Lissa, C., Hagedoorn, P., Kellar, I., & Helbich, M. (2019). The effect of short-term exposure to the natural environment on depressive mood: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Research, 177*, Article 108606. https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.108606

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, 224*(4647), 420–421. https://doi.org/10.1126/science.6143402

World Health Organization. (2018). *WHO housing and health guidelines*. World Health Organization

Mail: info@accademiamibes.it **Whatsapp:** +39 3371092169

Contattaci per suggerimenti, domande, commenti!

Hai un dubbio o una curiosità? Inviaci la tua domanda via e-mail o WhatsApp. A ogni numero il Comitato Scientifico di Accademia Mibes selezionerà alcuni quesiti e risponderà pubblicamente, per trasformare le domande di ciascuno in un'occasione di crescita e condivisione per tutti.

Clicca sull'indirizzo mail o sul numero telefonico qui sotto e verrai reindirizzato direttamente alla chat per porre la domanda.



LA SEMEIOTICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER TUTTI I PROFESSIONI DELLA SALUTE

DOTTOR FRANCO CRACOLICI

- 5 ORE E 30 MINUTI DI VIDEOLEZIONE + TRASCRIZIONE
- ARTICOLI DI APPROFONDIMENTO (PARI A 18 ORE)
- TUTORAGGIO
- **50 ECM PER TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE**

https://accademiamibes.it/corsi/la-semeiotica-della-medicina-tradizionale-cinese-per-tutti-i-professioni-della-salute/