

21/04/2023

**Healthy Habits: for healthy people in healthy planet.  
Abitudini salutari: per una popolazione sana in un pianeta sano.**

Il progetto e la filosofia Healthy Habits offrono uno spunto di riflessione e un nuovo modo di pensare alla salute, all'ambiente e al progresso, inquadrandole attraverso la lente delle abitudini umane, non più come elementi distinti o in competizione tra loro, ma come un unico elemento dal cui equilibrio dipende la sopravvivenza stessa dell'essere umano sulla terra. Poggia le sue basi su evidenze scientifiche e sposa e incrocia perfettamente la teoria coniata dalla FAO "One Health" che sostiene l'esistenza di una sola salute nel mondo che lega esseri umani, animali ed ecosistemi.

Nasce dalla condivisione di numerosi scienziati e ricercatori provenienti da settori apparentemente distanti tra loro, ma tutti decisivi per la salute umana, come la fisiologia, l'ecologia e la scienza dei materiali, l'alimentazione e le relazioni psico-sociali. Più scienze che hanno contribuito all'evoluzione umana, da noi definite i 4 pilastri evolutivi per l'importanza capitale che rivestono (ambiente, relazioni psico sociali, fisiologia, alimentazione); che oggi appaiono sempre più correlate tra loro e che, correttamente indirizzate, possono diventare un modello per garantire le migliori condizioni di vita sulla terra nel rispetto dell'equilibrio con gli eco-sistemi. D'altra parte, il progresso contiene sempre, come dice la parola, l'aspetto della progressione-avanzamento dell'umanità nel rispetto del bene comune, che è anche l'indice della sostenibilità.

Collabora con il progetto Healthy Habits un gruppo di studiosi con decenni di esperienza a livello internazionale nei settori di appartenenza che, partendo dalle conoscenze scientifiche, sottoposte ad una profonda riflessione umana, etica e sociologica, si sono uniti intorno ad un progetto che ha messo al centro la prevenzione, individuandola come tema di ripartenza non più procrastinabile per raggiungere un modello sociale umanamente evoluto e sostenibile. Dalla capacità di saper fare prevenzione si misura infatti il grado di civiltà e civilizzazione di un popolo, dal saper prevenire dipende tutto: salute, benessere collettivo, inclusione, cooperazione, progresso sostenibile, sopravvivenza della specie umana.

Non possiamo continuare a passare da emergenza a emergenza, noi che nel XXI secolo possediamo tutte le competenze per poter anticipare o mitigare gran parte dei problemi in tutte e quattro le discipline descritte, tali problemi non possiamo ignorarli. Non attivarsi subito con serie misure di prevenzione è un atteggiamento non degno dell'intelligenza che abbiamo ricevuto in dono, che ci distingue dagli altri esseri viventi, i quali, però, per istinto adeguano le loro esigenze a quelle del pianeta.

Non possiamo continuare a produrre e mettere in vendita materiali, prodotti e tecnologie solo in nome di un fantomatico progresso (peraltro solo economico), senza aver prima avuto prova scientifica della loro innocuità per la salute umana e dell'ecosistema. Allo stato attuale delle conoscenze scientifiche sappiamo anche che i nostri comportamenti individuali e le loro conseguenze sulla nostra salute e quella del pianeta, possono essere in gran parte orientati. Le nostre abitudini fisiologiche, nutrizionali, psico-relazionali ed ambientali, influenzano il nostro naturale equilibrio biologico, facilitando attraverso il sistema ormonale e le relative modificazioni fisiologiche, comportamenti più o meno pro-sociali, più o meno aggressivi, più o meno salutari, per noi stessi, per gli altri e nei confronti della natura. Insomma, sappiamo che esistono basi solide per poter costruire nelle persone e nelle comunità le condizioni ideali

affinché si diffondano non solo comportamenti salutistici, ma anche pace, collaborazione e benessere diffuso su tutto il pianeta.

Grazie alla ricerca oggi sappiamo che il nostro stile di vita (abitudini) influenza tutti gli organi responsabili dei processi vitali (intestino, cuore, cervello, ecc.) e che il loro grado di funzionalità adeguatamente monitorato è predittivo rispetto la nostra salute futura. La prevenzione primaria permette di identificare precocemente le “Healthy Habits” e di distinguerle dalle “bad habits”; essa ci offre così la possibilità di intervenire precocemente prima che la disfunzionalità diventi malattia conclamata e che diventi inevitabile ricorrere all’uso di terapie farmacologiche, chirurgiche, ecc. Migliorando le nostre abitudini, infatti, possiamo ritardare o addirittura scongiurare la comparsa della malattia. Uno degli esempi di prevenzione primaria più eclatanti davanti ai nostri occhi, sono gli evidenti e ormai consolidati vantaggi derivanti dalla pratica di attività fisica intrapresa nei pre-diabetici rispetto ai pre-diabetici sedentari, sia nell’immediato che nel lungo periodo... ma potremmo citarne molti altri.

E sono sempre i 4 pilastri citati a fornirci veri e propri rimedi preventivi per correggere gli squilibri derivanti dalle eccessive variazioni delle condizioni vitali che hanno permesso e accompagnato la nostra evoluzione. Per questo le scienze del benessere e della prevenzione rappresentano oggi una priorità nella definizione delle strategie di controllo delle patologie degenerative croniche, sempre più diffuse.

Ruolo importantissimo nella diffusione dell’approccio preventivo lo riveste la scuola, per tutti i corsi, di ogni ordine e grado. Non è pensabile continuare a far crescere generazioni di bambini, adolescenti e giovani adulti senza fornire loro da subito tutti gli strumenti di conoscenza e di cultura utili ad acquisire consapevolezza sui comportamenti che preservano salute fisica, psicologica e ambientale. L’educazione, l’istruzione e la formazione a tutti i livelli dovranno tenere conto ed essere ridisegnate sulla base delle conoscenze acquisite dalla ricerca scientifica recente nei campi della biologia, della psicologia sociale, delle neuroscienze, della nutrizione e delle loro potenti interazioni.

Non va ignorato il fatto che le nuove conoscenze scientifiche hanno promosso una vera e propria rivoluzione, spinta anche da importanti studi sull’impatto correlato alle emozioni sulla psico-fisiologia umana e perfino sul nostro genoma.

La salute non è solo un prodotto del destino, o dell’ereditarietà, o dell’invecchiamento, non è correlata solo a ciò che mangiamo, respiriamo, beviamo, ma risente anche delle nostre abitudini ambientali, relazionali, fisiologiche e più in generale di stile di vita.

Non abbiamo, contrariamente a quanto detto per anni, il diritto alla salute, abbiamo il dovere come cittadini di assumerci la responsabilità di fare tutto il possibile per mantenerla; non si tratta di scaricare la responsabilità sul sistema sanitario per guarirci quando siamo già ammalati, ma piuttosto si tratta di agire in sinergia con il sistema stesso per un evidente risparmio economico da una parte e contestualmente per mantenerci in salute il più a lungo possibile: ricordiamoci sempre che nessuno può restituirci la salute una volta persa, e che non è una questione di disponibilità economica.

La filosofia e l’approccio Healthy Habits facilitano la creazione nelle persone di questa cultura, più lungimirante, più consapevole ed empatica. Essa pone le basi per un nuovo modello sociale non più incentrato sulla competizione, ma sulla cooperazione e la collaborazione. Healthy Habits in un mondo sempre più diviso su tutto, riparte dalla biologia e dalla fisiologia che rappresentano un punto comune a tutta l’umanità, senza distinzione tra razze, culture o religioni... unisce anziché dividere, come purtroppo accade nella nostra società dei consumi,

individualista ed egocentrica. Healthy Habits adotta un modello dove l'obiettivo finale non è il successo del singolo, ma il raggiungimento dell'uguaglianza in termini di opportunità per ciascuno di raggiungere i propri obiettivi, un modo per ripensare all'uomo e alla donna come un bene prezioso da tutelare, un miracolo della natura e, allo stesso tempo, sostenere tutti gli elementi che contribuiscano al benessere, portatore di vantaggi per il singolo individuo e per gli altri, ma mai in competizione con la vita del pianeta. Noi tutti dobbiamo essere dotati di una cultura tale da comprendere che il rispetto dell'integrità dell'ambiente, della biodiversità animale e vegetale, non sono optional effimeri, ma elementi chiave per la salute globale e per un benessere diffuso e durevole sulla terra per tutta l'umanità.

Ed è la cultura a permettere alle persone di non cadere preda di messaggi ingannevoli, e di possedere le conoscenze di base per fare scelte consapevoli e non pilotate.

La prevenzione è quindi una questione di cultura, frutto di tanto studio e di un diverso approccio al concetto di salute e di benessere. Invece di agire di impulso, in modo affrettato, senza le dovute verifiche ogni volta che un qualche evento richiede un intervento straordinario e di emergenza, la prevenzione valuta in anticipo, grazie alle conoscenze disponibili, se una nuova attività, un nuovo alimento o prodotto, una nuova tecnologia o materiale, siano realmente indispensabili e sostenibili nel lungo periodo. La valutazione si compie attraverso le 4 discipline citate, pilastri nell'attuazione del cambiamento.

Se non ci sarà il cambiamento di approccio alla salute umana e ambientale nella direzione della prevenzione, non ci sarà un futuro per l'umanità. Dobbiamo ripartire dalla cultura e dalla conoscenza, formare i formatori in modo da attivare un cambiamento che coinvolga tutti, dai giovanissimi agli anziani, per motivi opposti i più bisognosi.

La vera sfida del futuro è aiutare le persone ad aderire spontaneamente a sani stili di vita, che abbandonino le logiche consumistiche e che si rivolgano invece a modelli produttivi e di consumo rispettosi della salute dell'umanità e degli ecosistemi.

Noi con Healthy Habits offriamo alla collettività un modello e strumenti concreti, immediatamente applicabili, per facilitare la transizione; ma la prima mossa da fare dovrebbe essere quella di creare leggi e strategie che incentivino il cittadino e le imprese a scegliere di andare nella direzione del progresso dell'umanità e della sostenibilità del modello di sviluppo. La prevenzione non può più aspettare, è un gesto di civiltà e responsabilità dovuto ai nostri figli e alle generazioni future.

Firmato da:

*David Mariani* Healthy Habits director, Accademico dei Georgofili

*Paolo Galli* Presidente comitato scientifico Healthy Habits (Chimico, Accademico, già direttore mondiale della ricerca Montedison, Montell, Himont, doc. Universitario)

*Assunta Dierna d'Antiochia* (Psicologa clinica, ricercatore a livello Internazionale e doc. Universitaria)

*Fionella Belpoggi* (Biologa e Patologa, direttore scientifico dell'istituto di ricerca Ramazzini di Bologna, Accademica e doc. Universitaria)

*Arianna Scarpellini* (Dirigente scolastico scuole elementari San Marino)

*Sabrina Lucchetti* (Biologa e doc. Universitaria)

*Ezio Del Gottardo* (Pedagogista e doc. Universitario)

*Pieluigi Vagali* (Biologo e doc. Universitario)

*Stefano Bianchi* (Medico)

*Francesca Braglia* (Biologa)

*Alessandro Capitanini* (Medico)

**Associazione Healthy Habits APS**

Progetti, ricerca e formazione per il miglioramento degli stili di vita

*Maria Maddalena Ponzio* (Scienze motorie e doc. Universitario)  
*Marco Lombardi* (Medico e editor chief rivista medico scientifica)  
*Andrea Guerri* (Psicologo Clinico e doc. Universitario)  
*Luigi Capotondo* (Medico)  
*Dorella Pelagalli* (Pedagogista e infermiera)  
*Fabia Narducci* (Medico)  
*Marco Alaimo* (Infermiere e doc. Universitario)  
*Sergio Longo* (Medico)  
*Caterina Monaco* (Biologa)  
*Mario Venuti* (Fisioterapista Osteopata)  
*Nicola Ciannamea* (Medico)  
*Roberta Curilli* (Medico)  
*Giovanna Giannoccaro* (Psicologa e Infermiera)  
*Eleonora Rollo* (Biologa)  
*Sabrina Magli* (Medico)  
*Cristina Cavalli* (Psicologa e psicoterapeuta)  
*Amalia Biasco* (Medico)  
*Andrea Frijia* (Medico)  
*Gabriele Quarta* (Medico)  
*Maria Luisa Russo* (Psicologa)  
*Salvatore Cafiero* (Medico)  
*Giorgio Bolognini* (Medico)  
*Emanuele Falla* (Manager)  
*Dutika Valentina Ranaweera* (Psicologa e psicoterapeuta)  
*Valerio Buongiorno* (Medico)  
*Simona Ballini* (Scienze Motorie)  
*Alessandra Busicchio* (Dirigente società sportiva)  
*Letizia Ceccoli* (Medico)  
*Monica Cuel* (Istruttore Fitness)  
*Mariaclena Grossi* (Medico)  
*Ugo Gasperini* (Medico)  
*Alberto Rambaudi* (Scienze motorie)  
*Valentina Cavalieri* (Medico)  
*Priene Galvao* (Medico)  
*Anna Claudia Romeo* (Medico e doc. Universitaria)  
*Patrizia Ruggeri* (Medico Dirigente terapia intensiva)  
*Olga Dettori* (Medico)  
*Corrado Zambonelli* (Massofisioterapista)  
*Nestore Zini* (Coach formatore)  
*Paola Scalia* (HR Manager)

Aggiornato giugno 2025