

SANI STILI DI VITA:

IL COMPORTAMENTO UMANO IN UN SISTEMA COMPLESSO

Strategie per promuovere cambiamenti e scelte salutari

Loretta Novelli

Biologa - Fisioterapista

Scienze della salute del

benessere e degli stili di vita

 **loretta.novelli@ymail.com**

LE ABITUDINI DELLA VITA QUOTIDIANA INFLUENZANO LO STATO DI SALUTE

2/3

DELLE MALATTIE

**MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**

**MALATTIE
METABOLICHE**

**MALATTIE
PSICHIATRICHE**

**MALATTIE
DEGENERATIVE**

MALATTIE

AUTOIMMUNI



**SONO LA CONSEGUENZA
DI SCELTE DI VITA
SCORRETTE**

**ALIMENTAZIONE
SEDENTARIETA'
STRESS
INSONNIA
FUMO/ALCOOL
RELAZIONI**

IS | 9 E 10 GIUGNO, ANCONA

LA SALUTE TRA ESPERIENZE INNOVAZIONE. DALLE BUONE PRATICHE ALLE NUOVE SFIDE

IL COMPORTAMENTO UMANO IN UN SISTEMA COMPLESSO



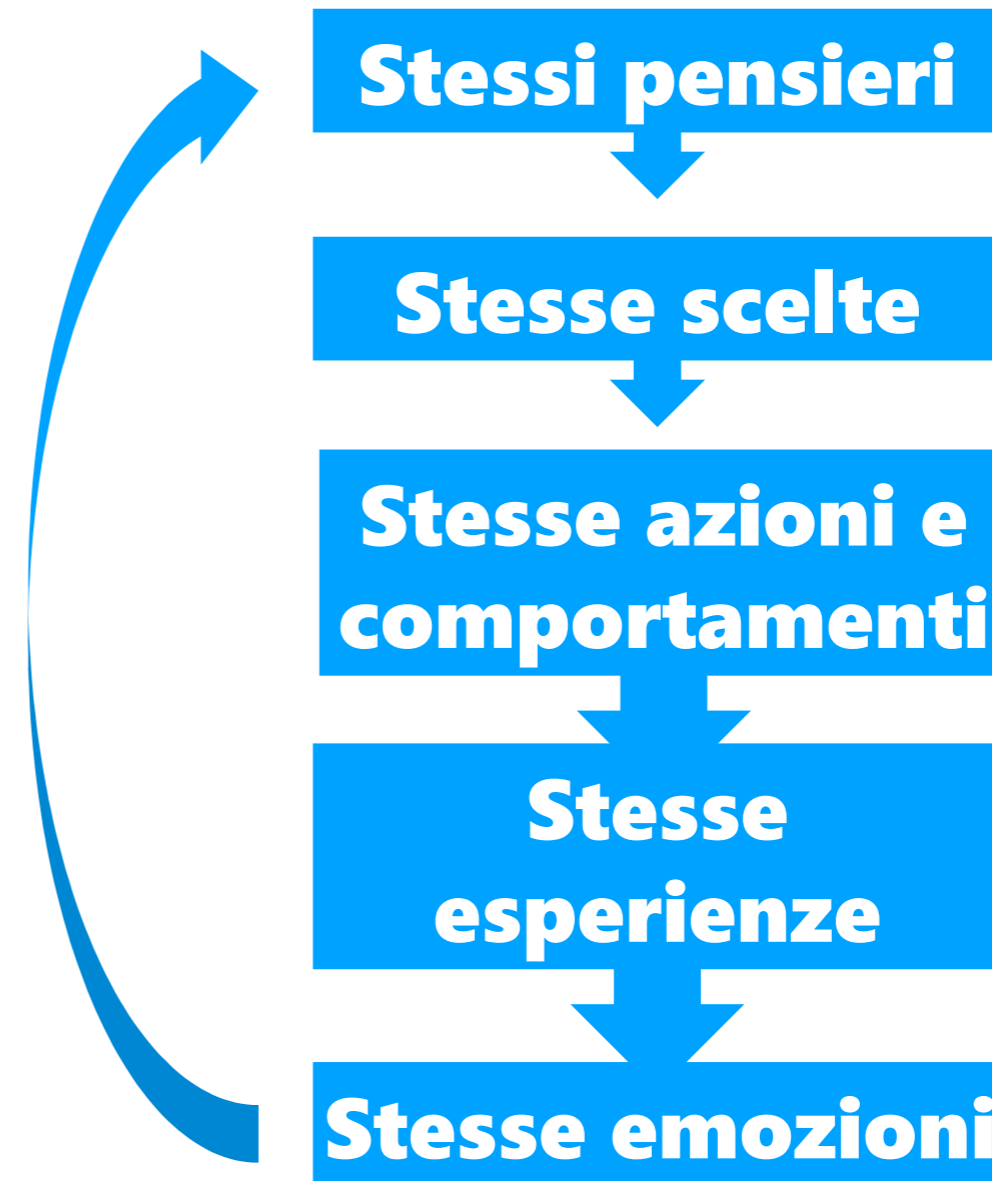
**E' possibile
migliorare le nostre
abitudini?**

**La Biologia del cambiamento:
dall'informazione alla trasformazione**

IL 95% DEL CERVELLO È UN PROGRAMMA DI COSCIENZA CORPO-MENTE



**Migliaia di pensieri al
giorno
Il 90% dei pensieri sono
identici a quelli del
giorno precedente**



Placebo Effect J. Dispenza

NEUROFISIOLOGIA DELLE EMOZIONI

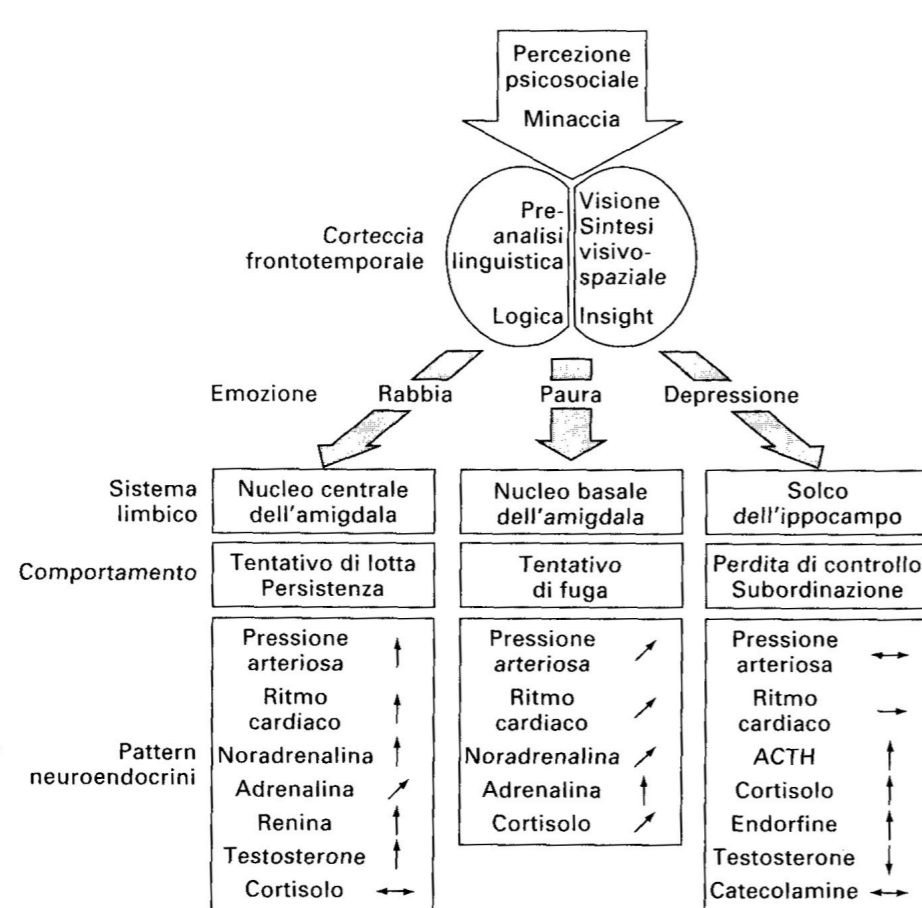


Figura 12.1
Tre emozioni fondamentali: rabbia, paura e depressione. Rabbia e paura sono associate ad aspetti di attacco e fuga, rispettivamente, dell'asse midollo surrenale-sistema simpatico. Nei rispettivi riquadri vengono presentati i tipici pattern comportamentali e neuroendocrini.
Fonte: Henry (1986).

Le emozioni sono programmi automatici

Hanno una fisiologia nel corpo

Il cervello limbico (cervello emotivo) regola i differenti aspetti della nostra vita

The Archeology of Mind Panksepp 2012



MENTE CONSCIA 5%

- **Forza di volontà**
- **Logica e ragionamento**

MENTE INCONSCIA 95%

- **Emozioni**
- **Credenze e Valori**
- **Motivazioni**
- **Abitudini e comportame**
- **Reazioni protettive**
- **Immaginazione**
- **Intuito**



MOTIVAZIONI



IL MOTORE DELLE NOSTRE AZIONI



MOTIVAZIONE DENTRO O FUORI DI TE?

MOTIVAZIONE ESTRINSECA: ciò che motiva l'azione è una ricompensa che arriva dall'esterno collegata al risultato

MOTIVAZIONE INTRINSECA: è legata ad una spinta interiore collegata alle emozioni di curiosità e piacere, insieme delle sensazioni positive nel fare una attività

Cosa Fare?

L'ingrediente principale che ci permette di iniziare un processo di cambiamento è l'informazione, la conoscenza



EDUCAZIONE ALLA SALUTE NELLE SCUOLE



ADVICE (RACCOMANDAZIONE, COUNSELING BREVE)

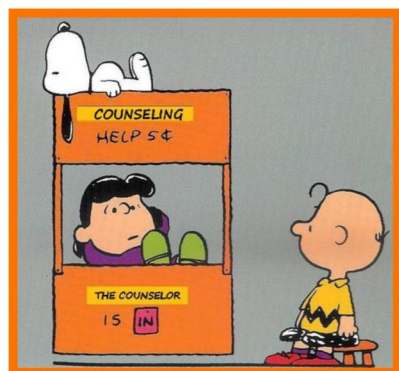
Intervento attuato da un operatore sanitario in contesti ambulatoriali e ospedalieri

Cosa Fare?

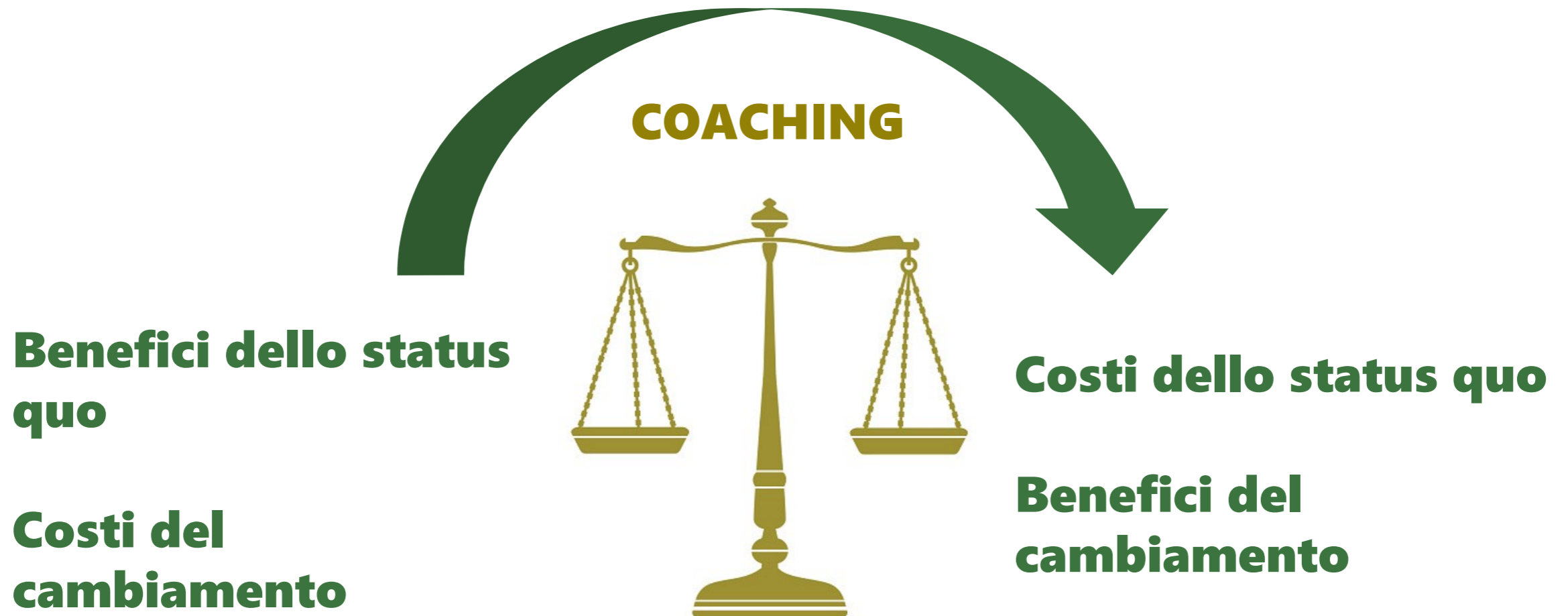
**CONDURRE LE PERSONE
DALLA CONOSCENZA
ALL'ESPERIENZA**

DAL PENSARE AL FARE ALL'ESSERE

**Formare PROFESSIONISTI DELLA SALUTE dotati di
competenze orientate al raggiungimento di obiettivi,
con conoscenze che spaziano dalle neuroscienze
all'epigenetica,
dalle emozioni alla comunicazione.**



LA BILANCIA DECISIONALE DEL CAMBIAMENTO



LA MEDICINA DEGLI STILI DI VITA

INCREMENTARE ATTIVITA' FISICA

CIBO PER LA SALUTE

STRATEGIE PER REGOLARE LO STRESS



LIFESTYLE MEDICINE FOCUSES ON 6 AREAS TO IMPROVE HEALTH

SMETTERE DI FUMARE

FORMARE E MANTENERE RELAZIONI

MIGLIORARE IL SONNO



LO STRESS NEI TEMPI MODERNI: IPERCONNETTIVITA' E MULTITASKING

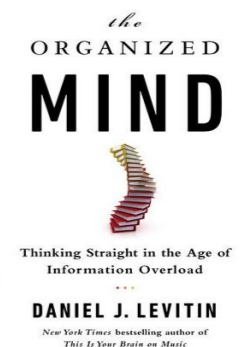


L'iperconnettività non ci permette di staccare la spina. Perdiamo il contatto con la realtà. Non viviamo il presente.



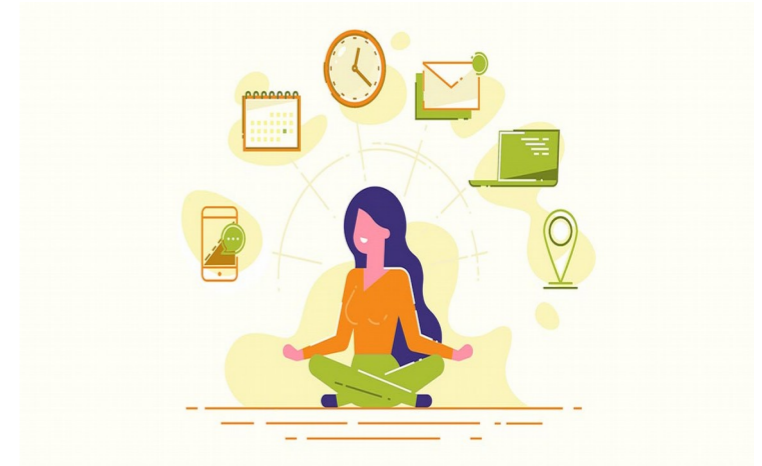
Lavorare in modalità multitasking: Il rapido passaggio da una azione all'altra comporta un impegno cognitivo e provoca un incremento di cortisolo, ormone che regola lo stress e adrenalina, ormone che ci mantiene all'erta

Daniel Levitin



MINDFULNESS: consapevolezza del momento presente

Portare attenzione al momento presente con intenzionalità e senza giudizio. Affrontare ogni esperienza con apertura mentale senza attaccamento al passato o preoccupazione per il futuro



Mindfulness praticata a scuola con bambini: studi hanno dimostrato un miglioramento significativo della socialità e riduzione dell'aggressività (Flook 2015 Dev Psychol)



MINDFULNESS: consapevolezza del momento presente



Studi mostrano come un programma di Minfulness porta:

Miglioramento della qualità del sonno (Black DS et al. 2015 JAMA Intern Med)

Migliora la plasticità di alcune aree del cervello (Tang al, 2010 PNAS)


Rafforza le abilità dei processi mentali e memoria (Zeidon, 2010 Conscious Cogn)

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Respirazione lenta (5/6 respiri al minuto)
inducono attivazione del sistema
parasimpatico che porta:

- **Inibizione dell'inflammazione**
(Tracey KJ. 2002 Nature)
- **Diminuzione della pressione sanguigna**
(Joseph Cn 2005 Hypertension)





*Vivere è la cosa più rara al mondo.
La maggior parte delle persone esiste,
questo è tutto.
(Oscar Wilde)*