

Dossier tematico

## Come stiamo?



Cosa ci mantiene in buona salute e come possiamo favorire il nostro benessere? La salute e il benessere sono influenzati da innumerevoli fattori fisici, psichici, sociali e ambientali. Occorre quindi avere un approccio globale che integri diverse prospettive. Nel dossier tematico “Come stiamo?” si evidenzia la complessità di questo soggetto e si illustra alle allieve e agli allievi come possono ampliare i loro concetti e le loro competenze in materia di salute.

### éducation21

Paketpost- und Standortadresse | Monbijoustrasse 31 | 3011 Bern  
Briefpostadresse | Monbijoustrasse 31 | Postfach | 3001 Bern  
T +41 31 321 00 21 | [info@education21.ch](mailto:info@education21.ch)  
[www.education21.ch](http://www.education21.ch)



## Sommario

<b>1.</b>	<b>Pertinenza ESS</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Domande ESS</b> .....	<b>4</b>
2.1.	1° ciclo .....	4
2.2.	2° ciclo .....	5
2.3.	3° ciclo .....	6
2.4.	Sec II.....	7
<b>3.</b>	<b>Approfondimenti</b> .....	<b>8</b>
3.1.	Cosa significa essere in buona salute? .....	8
3.2.	Come stanno i bambini e i giovani in Svizzera .....	9
3.3.	Come sta il nostro pianeta Terra? .....	11
3.4.	In che modo la salute del pianeta influenza la mia salute? .....	14
3.5.	Come potremmo promuovere congiuntamente la nostra salute e quella del pianeta? .....	15



# 1. Pertinenza ESS

L'obiettivo 3 per lo sviluppo sostenibile (OSS 3) delle Nazioni Unite (ONU) mira a garantire una vita sana e a promuovere il benessere a tutte le età. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la salute è "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia o disabilità" (1946). Per capire il concetto di salute nel contesto dello sviluppo sostenibile, è indispensabile considerare esplicitamente la dimensione ambientale, finora inclusa solo implicitamente nelle interpretazioni e definizioni precedenti.

I progressi prodotti dalla rivoluzione industriale hanno portato a benefici significativi in termini di benessere materiale come il miglioramento delle strutture sanitarie nei Paesi industrializzati e la riduzione della malnutrizione nonostante la crescita della popolazione. Allo stesso tempo, il mantenimento di questo livello di benessere nei Paesi industrializzati altamente sviluppati sta accelerando il cambiamento climatico antropogenico. Quest'ultimo si sta sempre più trasformando nella sfida più grande per la salute umana a livello mondiale. Le temperature più elevate favoriscono un aumento di varie malattie, dello stress e infine dei decessi. Altri cambiamenti ambientali, come la perdita di biodiversità, pregiudicano il nostro sistema alimentare e hanno pure influssi negativi sulla salute. Oltre a causare carichi psicologici, come l'eco-ansia, queste crisi multiple possono anche ripercuotersi negativamente sull'economia e aumentare le tensioni sociali.

Questa complessità, presente nel soggetto "salute e benessere", dovrebbe essere tematizzata in una lezione ESS. L'obiettivo è sviluppare una comprensione globale della salute. Tale comprensione integra gli aspetti psichici, fisici, sociali ed ambientali. Per approfondirla, occorre sviluppare conoscenze interdisciplinari e stimolare la capacità di pensare in modo sistemico. È inoltre necessario promuovere le competenze rilevanti per la salute. Le allieve e gli allievi devono avere l'opportunità di promuovere e mantenere sia la propria salute che la salute del pianeta. Per fare ciò, è necessario riflettere criticamente sulle strutture esistenti e mettere in discussione i valori e le norme.



## 2. Domande ESS

### 2.1. 1° ciclo

Domanda ESS: Come vogliamo migliorare la salute delle piante per poter rimanere anche noi in buona salute?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
Sensibilizzare, attivare	Esercitarsi, approfondire, fare rete	Sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	Scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Introduzione alla domanda ESS. Attivare e raccogliere le conoscenze pregresse.</p> <p><b>Di cosa hanno bisogno le piante per vivere in buona salute?</b></p> <p><b>Di cosa ho bisogno per vivere una vita sana?</b></p>	<p><b>Di cosa hanno bisogno le piante per vivere in buona salute?</b> Utilizzando un esempio tratto dalla vita quotidiana, fare esperimenti al fine di capire l'importanza della luce, dell'acqua, del calore e dell'aria per una pianta.</p> <p><b>Di cosa ho bisogno per vivere una vita sana?</b> Imparare a conoscere l'influsso di acqua, luce, calore e aria sulle persone</p> <p><b>Perché una flora in buona salute mi fa star bene?</b> Imparare a conoscere la correlazione tra la salute individuale e un ambiente intatto andando nella natura.</p>	<p><b>In futuro come voglio migliorare la mia salute e la salute delle piante?</b> Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p><b>Cosa possiamo fare insieme per migliorare la nostra salute individuale e la salute delle piante?</b> Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p><b>Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro?</b> Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p><b>Quali esperienze avete/abbiamo avuto?</b> Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p><b>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro?</b> Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Come voglio alimentarmi in modo sano in futuro?</li> <li>- Cosa possiamo fare affinché tutte e tutti si sentano bene in classe?</li> <li>- Cosa significa per me "la salute" e di cosa ho bisogno per rimanere in buona salute? (Vedere la possibilità d'attuazione per il 2° ciclo.)</li> </ul>			

## 2.2. 2° ciclo

Domanda ESS Cosa significa per me la salute e di cosa ho bisogno per rimanere in buona salute?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
Sensibilizzare, attivare	Esercitarsi, approfondire, fare rete	Sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	Scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Introduzione alla domanda ESS. Attivare e raccogliere le conoscenze pregresse.</p> <p><b>Come ci si sente ad essere in buona salute?</b></p> <p><b>Di cosa ho bisogno per rimanere in buona salute o per guarire?</b></p> <p><b>Cosa fa ammalare le persone?</b></p> <p><b>Come ci si sente quando si è malati?</b></p>	<p><b>In quali situazioni mi sento a mio agio?</b> Sensibilizzazione al benessere soggettivo.</p> <p><b>Come posso proteggermi?</b> Imparare a conoscere le misure che servono a proteggersi nella vita quotidiana, imparare a dire di no.</p> <p><b>Chi o cosa può aiutarmi quando sono malata/o? Come posso aiutare le altre persone a rimanere in buona salute?</b> Conoscere le strutture sanitarie e i mezzi ausiliari che favoriscono la guarigione.</p>	<p><b>Come voglio migliorare la mia salute in futuro?</b> Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p><b>Cosa possiamo fare insieme per rimanere in buona salute?</b> Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p><b>Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro?</b> Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p><b>Quali esperienze avete/abbiamo avuto?</b> Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p><b>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro?</b> Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Come voglio alimentarmi in modo sano affinché anche il nostro pianeta stia bene in futuro?</li> <li>- Come possiamo spostarci o viaggiare in modo sano, tenendo conto della salute del pianeta?</li> <li>- Come vogliamo creare un clima sano in classe?</li> <li>- Cosa dovrebbe fare la nostra scuola per promuovere la salute?</li> </ul>			

## 2.3. 3° ciclo

Domanda ESS: come voglio utilizzare la salute come risorsa per la vita in futuro?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
Sensibilizzare, attivare	Esercitarsi, approfondire, fare rete	Sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	Scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Introduzione alla domanda ESS. Attivare e raccogliere le conoscenze pregresse.</p> <p><b>Cosa significa per me essere in buona salute?</b></p> <p><b>Com'è la mia vita quando sono sana/o o malata/o?</b></p> <p><b>Cosa influenza positivamente/negativamente la mia salute?</b></p> <p><b>Come posso migliorare la mia salute?</b></p>	<p><b>Cosa influenza la salute?</b> Imparare a conoscere i diversi fattori individuali, sociali ed ambientali che influenzano la salute.</p> <p><b>Quali sono i fattori positivi/negativi determinanti per la salute?</b> Imparare a conoscere e nominare le condizioni, le situazioni e le azioni presenti nella vita quotidiana che hanno un effetto benefico o dannoso.</p> <p><b>Come si può mantenere/promuovere la salute?</b> Imparare a conoscere diverse strategie (p. es. le competenze di vita).</p> <p><b>In quali situazioni è importante poter fare affidamento sulla propria salute?</b> Stabilire le situazioni individuali in cui la salute personale è particolarmente importante come risorsa.</p>	<p><b>Come voglio migliorare la mia salute in futuro?</b> Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p><b>Che strategia o strategie in materia di salute vogliamo seguire a scuola in futuro?</b> Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p><b>Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro?</b> Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p><b>Quali esperienze avete/abbiamo avuto?</b> Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p><b>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro?</b> Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cosa contempla un'alimentazione sana, se si tiene conto dei fattori ambientali, sociali ed economici?</li> <li>- Che contributo possiamo dare per promuovere la nostra salute e quella del pianeta nella vita scolastica quotidiana?</li> <li>- Cosa dovrebbe fare la nostra scuola per promuovere la salute?</li> </ul>			

## 2.4. Sec II

Domanda ESS Come potrebbe essere uno stile di vita sano, tenendo conto dei co-benefici?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
Sensibilizzare, attivare	Esercitarsi, approfondire, fare rete	Sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	Scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Introduzione alla domanda ESS. Attivare e raccogliere le conoscenze pregresse.</p> <p><b>Com'è per me uno stile di vita sano?</b></p> <p><b>Quali fattori individuali, sociali e ambientali hanno un effetto positivo/ negativo sulla salute?</b></p> <p><b>In che modo l'ambiente naturale influisce sulla mia salute?</b></p> <p><b>Quale contributo posso fornire per promuovere la mia salute e la salute del pianeta?</b></p>	<p><b>Quali fattori biologici hanno un impatto sulla salute?</b> Imparare a conoscere l'impatto dell'alimentazione, del movimento e del consumo di sostanze psicoattive (p. es. materia: biologia).</p> <p><b>Quali fattori sociali hanno un impatto sulla salute?</b> Imparare a conoscere l'ambiente sociale come risorsa esterna, l'autoefficacia come risorsa interna (p. es. materia: psicologia).</p> <p><b>I fattori ambientali come influenzano la salute?</b> Imparare a conoscere gli effetti del cambiamento climatico sulla salute (p. es. materia: geografia).</p> <p><b>Come si può promuovere la salute personale e la salute del pianeta?</b> Imparare a conoscere il concetto dei co-benefici (p. es. materia: biologia/geografia).</p>	<p><b>Come dev'essere il mio stile di vita sano, se tengo conto dei co-benefici?</b> Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p><b>Come vogliamo organizzare la nostra vita scolastica quotidiana volta a promuovere la salute, tenendo conto dei co-benefici?</b> Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p><b>Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro?</b> Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p><b>Quali esperienze avete/abbiamo avuto?</b> Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p><b>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro?</b> Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cosa contempla un'alimentazione sana, se si tiene conto dei fattori ambientali, sociali ed economici?</li> <li>- Com'è il mio/nostro comportamento sano in materia di mobilità all'interno dei limiti del nostro pianeta?</li> <li>- Cosa dovrebbe fare la nostra scuola per promuovere la salute?</li> <li>- Come dovrebbe essere un sistema sanitario equo?</li> </ul>			

## 3. Approfondimenti

### 3.1. Cosa significa essere in buona salute?

La visione dell'obiettivo 3 per lo sviluppo sostenibile (OSS 3) delle Nazioni Unite (ONU) mira a garantire una vita sana e a promuovere il benessere di tutte e tutti a tutte le età. Ma cosa si cela dietro i termini "salute" e "benessere"?

Già nel lontano 1946, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aveva definito la salute "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia o disabilità". Di conseguenza, la salute è uno stato olistico che contempla non solo l'assenza di malattie, ma anche il benessere a livello fisico, psichico e sociale. Questo presuppone avere delle conoscenze su ciò che fa ammalare le persone (patogenesi) da un lato, e su ciò che mantiene le persone in buona salute nonostante i rischi e le avversità (salutogenesi) dall'altro.

La **salute fisica** ("livello corporeo") si riferisce alla condizione fisica generale che comprende tutto, ossia dall'assenza di malattie legate agli organi (apparato) alla forma fisica. Una persona è **psichicamente sana** ("livello mentale") quando è in grado di sfruttare il proprio potenziale intellettuale ed emotivo. La salute psichica ingloba aspetti quali il benessere, la felicità, l'autostima, le capacità relazionali e l'autoefficacia. La **salute sociale** ("livello sociale") si riferisce a quanto una persona è ben integrata nel suo contesto sociale e circondata da una rete di supporto. Anche fattori come il reddito, la situazione abitativa e le pari opportunità svolgono un ruolo in questo ambito.

Per capire la salute nel 21° secolo, anche nell'ottica dello sviluppo sostenibile, è indispensabile includere esplicitamente anche una quarta dimensione, ossia quella ambientale. Nella concezione dell'OMS risalente a circa 80 anni fa, questa dimensione era integrata solo in modo implicito e subordinata al livello sociale. Si teneva troppo poco conto del fatto che i cambiamenti ambientali causati dall'essere umano possono dar luogo a malattie fisiche e psichiche. O viceversa: gli ecosistemi intatti con spazi verdi diversificati e una ricca flora e fauna possono promuovere la salute fisica, psichica e sociale. Per questo motivo, si sono sviluppati diversi approcci scientifici olistici quali "EcoHealth", "One Health" e "Planetary Health". Gli ultimi due concetti in particolare, ossia "One Health" e "Planetary Health", si sono notevolmente diffusi e hanno acquisito grande popolarità negli ambienti scientifici. Entrambi tentano, utilizzando un approccio sistemico e transdisciplinare, di prendere in considerazione le interrelazioni tra ambiente e salute e di trovare soluzioni sinergiche alle sfide in entrambi gli ambiti di ricerca.

Le competenze di vita (life skills) comprendono le capacità che consentono ad una persona di affrontare le sfide della vita quotidiana (promozionesalute.ch).

Le competenze di vita sono:

- relazioni efficaci
- empatia
- comunicazione efficace
- consapevolezza di sé
- gestione delle emozioni
- gestione dello stress
- pensiero creativo e critico
- capacità di prendere decisioni

Per sentirsi in buona salute, non si devono però sempre soddisfare totalmente tutti gli aspetti citati. Secondo l'OMS, la salute è il risultato di interrelazioni complesse e dinamiche tra fattori biologici, psicologici e sociali.

Per illustrare il legame inscindibile tra i livelli psichico, sociale ed ambientale, può essere utile far capo, a titolo d'esempio, all'**autoefficacia**. Quest'ultima è considerata una risorsa interna che permette di mantenere una buona salute psichica. Per autoefficacia s'intende la fiducia dell'individuo nelle proprie capacità di compiere azioni con competenza e successo. A livello personale, l'autoefficacia può anche essere vista come il risultato di **competenze di vita** applicate con successo.

Anche il contesto sociale è fondamentale per promuovere l'autoefficacia. Per esempio, la fiducia riposta in una persona e lo spazio di manovra messo a disposizione hanno un'influenza significativa sulla possibilità di fare esperienze di autoefficacia. Le crisi ambientali, come la crisi climatica e la perdita di biodiversità, possono compromettere la fiducia nell'autoefficacia e quindi portare a un deterioramento della salute psichica e del benessere. Viceversa, l'impegno e la dedizione a favore della conservazione del nostro ambiente naturale possono rendere l'autoefficacia un'esperienza positiva.

Le spiegazioni precedenti mostrano che la salute e il benessere sono concetti complessi da analizzare da diverse angolazioni. Si devono prendere in considerazione fattori fisici, psichici, sociali e ambientali adottando un pensiero sistemico. Per promuovere e mantenere la salute, occorre tener presente congiuntamente tutte le dimensioni e considerare la salute in modo molto più olistico rispetto alla semplice assenza di malattia o alla lotta contro di essa ricorrendo alla medicina.

#### Fonti:

- Ufficio federale della sanità pubblica [UFSP] (2015): Bericht Psychische Gesundheit Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder, abgerufen unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch), stato: 16.09.2024.
- Ufficio federale della sanità pubblica [UFSP] (2022): La prima infanzia influenza la salute per tutta la vita, stato: 16.09.2024
- Ufficio federale dell'ambiente [UFAM] (2019): Umwelt und Gesundheit in der Schweiz, abgerufen unter: [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch), stato: 16.09.2024
- Promozione Salute Svizzera (2020): Risorse sociali. La promozione delle risorse sociali fornisce un contributo importante alla salute psichica e a una buona qualità di vita, stato: 16.09.2024
- Promozione Salute Svizzera (s. a.): Psychische Gesundheit. Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen fördern, abgerufen unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch), stato: 16.09.2024
- Promozione Salute Svizzera (s. a.): Salute psichica. Promuovere l'autoefficacia nei bambini e nei giovani, stato: 16.09.2024
- Wenker, Mary (2020): Diritti dell'infanzia 2020. In salute, tutti insieme!, stato: 16.09.2024

## 3.2. Come stanno i bambini e i giovani in Svizzera

Lo studio nazionale "Health Behaviour in School-aged Children" (studio HBSC, 2022) mostra che l'85% delle ragazze e dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni considera il proprio stato di salute da buono a eccellente. Il 67% delle e dei giovani intervistati (tra gli 11 e i 15 anni) valuta il proprio benessere psichico da medio a alto. Tuttavia, lo studio evidenzia che lo stato di salute e il benessere infantili e giovanili in Svizzera sono peggiorati rispetto all'ultimo rilevamento del 2018.

I bambini e i giovani si sentono spesso stressati, ciò che si ripercuote negativamente sulla loro salute e sul loro benessere. Secondo lo studio sullo stress di Pro Juventute (2021), quasi un terzo dei bambini e dei giovani intervistati ha dichiarato di sentirsi stressato. In quest'ambito emergono differenze a seconda delle regioni linguistiche: mentre il 31% delle allieve e degli allievi della Svizzera tedesca presenta alti livelli di stress, la percentuale nella Svizzera francese sale al 34% e in Ticino addirittura al 39%. Ad essere particolarmente soggette allo stress sono le giovani donne di età superiore ai 14 anni (59%).

Ma cosa significa lo stress per i bambini e i giovani? Molte delle persone intervistate dichiarano di non sentirsi all'altezza delle richieste e delle aspettative poste e dei compiti assegnati, e presentano un comportamento insicuro e ansioso. Nelle ragazze, la sensazione di stress è inoltre associata a un minor benessere, ad un'autoefficacia inferiore e al sentimento di non essere adeguate o di essere un fallimento.

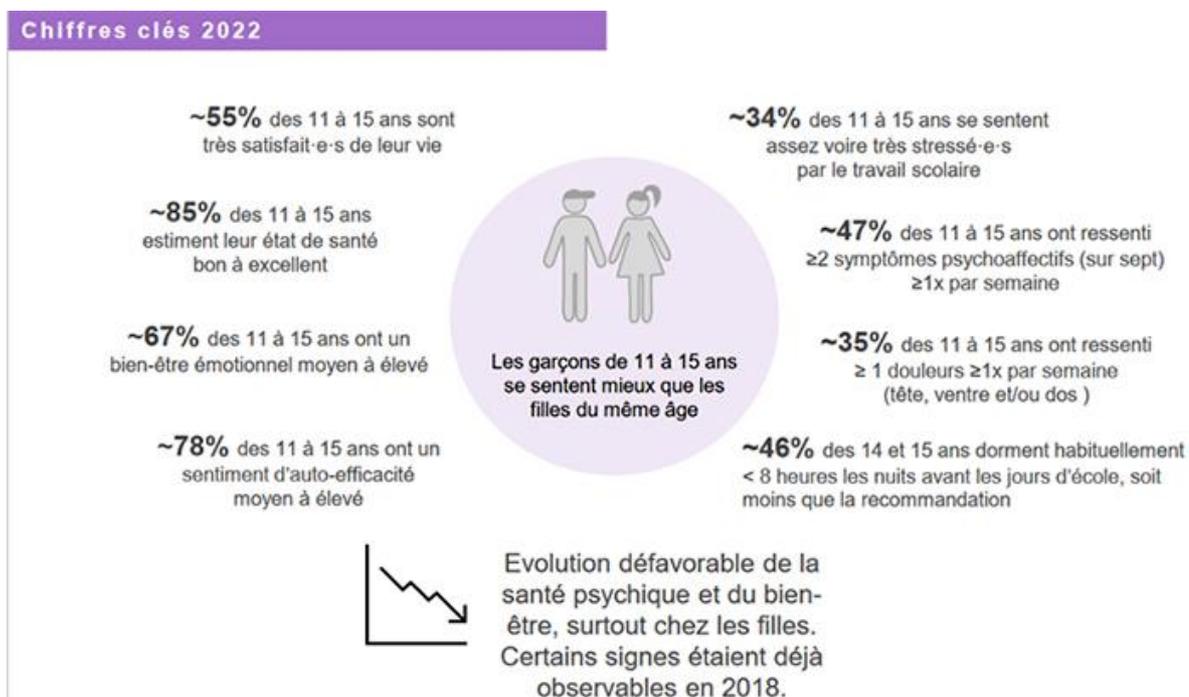
Le cause del declino della salute e del benessere sono molteplici. Possono svolgere un ruolo, per esempio, i fattori di stress globali come la guerra in Ucraina o le paure associate al cambiamento climatico. Secondo lo studio sullo stress di Pro Juventute, sono tuttavia le situazioni sociali stressanti come i litigi con i genitori, il bullismo e i conflitti in classe ad essere tra le cause scatenanti più comuni dello stress.

Anche il fattore "attività del tempo libero" è determinante. I bambini e i giovani con bassi livelli di stress riferiscono sovente di avere abbastanza tempo per riposare e riprendersi. Spesso investono il loro tempo libero in attività come allenamenti sportivi, lezioni di musica o incontri con gli amici. Al contrario, i bambini e i giovani con alti livelli di stress trovano spesso stressanti le loro attività del tempo libero, in quanto trascorrono questo tempo facendo i compiti o lavorando per guadagnare denaro. Dallo studio emerge inoltre che un maggior consumo di media elettronici porta ad un aumento dei livelli di stress.

Anche i fattori d'influenza familiari e scolastici sono determinanti per il benessere. Le aspettative elevate dei genitori possono avere un impatto negativo sul modo in cui i bambini e i giovani si sentono. I risultati dello studio di Pro Juventute mostrano anche che la sensazione di stress si riduce quando i bambini e i giovani possono avere voce in capitolo a casa e nell'organizzazione delle loro attività del tempo libero e quando hanno la sensazione che i loro genitori o responsabili legali si interessino a loro.

Nel contesto scolastico sono soprattutto le prestazioni scolastiche a svolgere un ruolo decisivo. Scarse prestazioni scolastiche possono aumentare la sensazione di stress. Al contrario, una cultura scolastica che promuove la salute può ridurre la sensazione di stress. Una tale cultura comprende, per esempio, l'offerta di spazi per il movimento e di zone di riposo nell'area della scuola. Come ha rilevato lo studio sullo stress di Pro Juventute, anche la collegialità tra le e gli insegnanti contribuisce a una cultura scolastica che promuove la salute. Per contro, la presenza di insegnanti molto stressati a causa delle richieste di genitori, allieve e allievi o colleghe e colleghi ha un impatto negativo sulla cultura scolastica e quindi anche sulla sensazione di stress provata dalle persone in formazione.

Secondo Dipendenze Svizzera, è importante incoraggiare i bambini e i giovani a condurre uno stile di vita sano e fare in modo che siano nella condizione di farlo, al fine di mantenere o migliorare la loro salute e il loro benessere. Questo include movimento e sonno a sufficienza, un'alimentazione sana ed equilibrata, l'astensione dal consumo di sostanze psicoattive e un uso appropriato dei servizi online. Si dovrebbero inoltre perseguire approcci che promuovano e rafforzino le competenze psicosociali (competenze di vita o life skills). Una promozione della salute e una prevenzione di questo genere sono anche in linea con il mantenimento della salute del pianeta. Il funzionamento di tutto questo è descritto nel Capitolo 5 "Come potremmo promuovere congiuntamente la nostra salute e la salute del pianeta?"



Imagine : Addiction Suisse

#### Fonti:

- Albrecht I., Kottlow M., Stocker P., Ziegler H. (2021): Circa un terzo dei bambini e dei giovani in Svizzera è stressato – Spunti di riflessione per giovani, genitori e scuole Pro Juventute Svizzera, Zurigo, stato: 16.09.2024.
- Balsiger N., Delgrande Jordan M. & Schmidhauser V. (2023): Santé et bien-être des jeunes adolescent.e.s, Factsheet HBSC 2022. Lausanne, stato: 16.09.2024
- Dipendenze Svizzera (2023): Enquête nationale auprès des élèves : bien-être en baisse, avec un recul plus marqué chez les filles, stato: 16.09.2024

### 3.3. Come sta il nostro pianeta Terra?

Dalla rivoluzione industriale di 200 anni fa, gli esseri umani – soprattutto quelli che vivono nelle regioni del mondo industrializzate, economicamente altamente sviluppate e privilegiate e che fanno parte delle classi sociali agiate – intervengono nel sistema Terra in modo così rapido e radicale che delle ricercatrici e dei ricercatori parlano di una nuova era geologica: l'Antropocene (Traidl-Hoffmann et al., 2021). Ciò genera ripetutamente titoli che fanno notizia come: "La Terra ha la febbre?". Ma cosa significa questo? E la Terra presenta altri sintomi?

Nel 2020, la temperatura media globale era già superiore di circa 1,2 °C rispetto al periodo precedente l'industrializzazione. Il 2023 è stato l'anno più caldo degli ultimi 2000 anni e la tendenza è confermata anche per il 2024 che nel mese di giugno ha registrato 0,14 °C in più rispetto al precedente record di giugno 2023. Il motivo è da ricercare nelle emissioni (antropogeniche) di gas serra (CO<sub>2</sub>, metano, protossido di azoto) causate dall'essere umano a seguito della combustione di fonti d'energia fossile (carbone, petrolio, gas naturale). E la metà di queste emissioni è stata prodotta negli ultimi 30 anni.

Colpisce il fatto che il riscaldamento globale non sia ripartito in modo uniforme in tutte le regioni del mondo. Nell'Artico, evolve ad una velocità doppia rispetto alla media globale. L'Europa è il continente che si riscalda più velocemente. Un pericolo particolare del cambiamento climatico antropogenico è che il superamento di determinate soglie di temperatura innesca processi irreversibili (punti di non ritorno). Per esempio, lo scioglimento dei ghiacci porta a una minore riflessione dei raggi solari, ciò che a sua volta causa ulteriori aumenti della temperatura. Parallelamente, il livello del mare si innalza, ciò che può provocare l'inondazione di città costiere e quindi esodi e migrazioni. Il riscaldamento globale è anche accompagnato da eventi meteorologici estremi come incendi, alluvioni, siccità, ondate di caldo e tempeste (vedere anche il [dossier tematico sul clima](#) di éducation21).

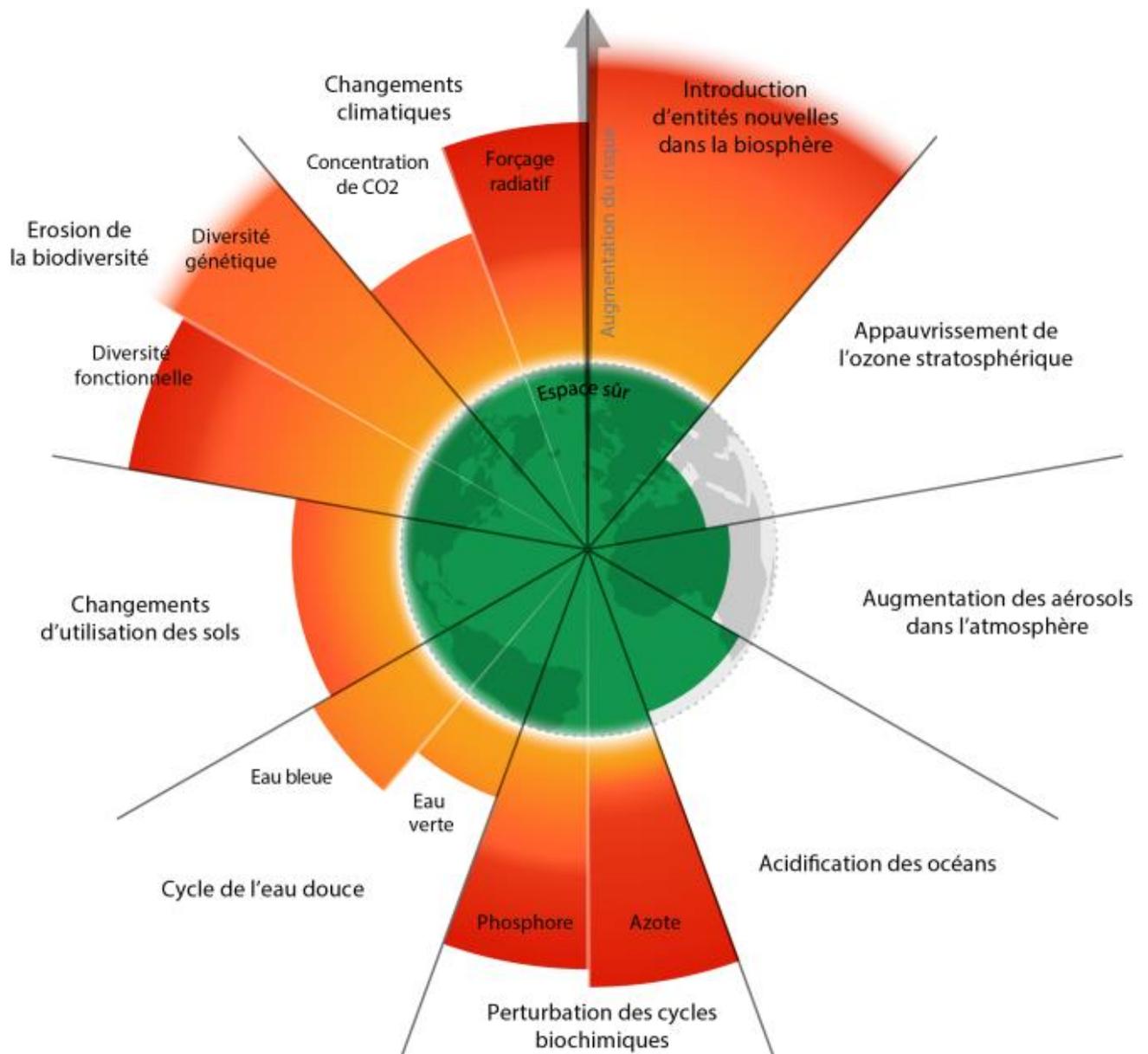
Il cambiamento climatico causato dalle attività umane ha pure effetti negativi sulla biodiversità. Fra gli altri fattori che alimentano il riscaldamento globale vi sono l'agricoltura (impiego di fertilizzanti azotati, cambiamenti nell'uso del suolo), le specie invasive e la pesca eccessiva. Dall'inizio della coltivazione dei campi, circa 11'000 anni fa, la quantità totale di materiale vegetale (vegetazione terrestre) è diminuita di circa il 50%, ciò che è associato a una perdita di circa il 20% della biodiversità. Negli ultimi 500 anni è stata documentata l'estinzione di oltre 700 specie di vertebrati e 600 specie di piante, anche se poi sono scomparse molte altre specie senza che ce ne accorgessimo. Anche la biodiversità oceanica è minacciata dalla crisi climatica causata dall'essere umano: gli oceani assorbono gran parte del calore in eccesso e della CO<sub>2</sub> presente nell'atmosfera e diventano sempre più acidi, ciò che a sua volta provoca l'estinzione di varie specie. Le popolazioni di corallo, per esempio, si sono dimezzate negli ultimi 200 anni. Una simile estinzione di specie produce interferenze di vasta portata negli ecosistemi e provoca il collasso di intere catene alimentari. Anche l'estinzione degli insetti ha un impatto negativo sulla nostra sicurezza alimentare, in quanto il 35% della produzione alimentare globale dipende dall'impollinazione da parte degli insetti (vedere anche il [dossier tematico sulla biodiversità](#) di éducation21).

Oltre al cambiamento climatico e alla perdita di biodiversità, il pianeta è confrontato ad altre sfide. L'aria, per esempio, è inquinata da polveri fini, ossidi di azoto e zolfo o ozono troposferico. Le nuove sostanze chimiche create dall'essere umano (p. es. sostanze perfluorate e polifluorate, PFAS), i residui di farmaci persistenti, le materie plastiche (microplastica) o i pesticidi contaminano i suoli e i corpi idrici e sono in parte persino rilevati nei luoghi più ameni del pianeta. A causa della contaminazione di terreni coltivabili, le sostanze chimiche entrano nella catena alimentare e possono pregiudicare la salute umana. Uno sfruttamento intensivo dei terreni causa, inoltre, la perdita di aree boschive (soprattutto nelle foreste pluviali tropicali) e di suoli fertili per via dell'erosione. La sovraconcimazione con fertilizzanti contenenti fosforo e azoto provoca un accumulo di nutrienti nei corsi d'acqua (eutrofizzazione) con conseguenti danni alla biodiversità acquatica. Inoltre, le riserve di acqua dolce utilizzabili – sia le cosiddette acque blu (p. es. prelievi da fiumi e laghi) che le cosiddette acque verdi (p. es. precipitazioni) – scarseggiano sempre più. Quattro miliardi di persone soffrono già oggi di gravi carenze idriche per almeno un mese all'anno, ciò che può provocare tensioni non solo economiche ma anche sociali.

**I principali 9 punti di non ritorno da nord a sud sono (Traidl-Hoffmann et al., 2021):**

1. il ghiaccio marino artico
2. la calotta glaciale della Groenlandia
3. il permafrost
4. le foreste di conifere boreali
5. la corrente oceanica atlantica
6. le barriere coralline
7. la foresta pluviale amazzonica
8. la calotta glaciale dell'Antartide occidentale
9. il ghiaccio marino del Bacino di Wilkes nell'Antartide orientale

È quindi chiaro che il nostro pianeta Terra non ha solo la febbre, ma soffre pure di molteplici disturbi causati da fattori umani che compromettono la sua "salute" e il suo "benessere". Questa situazione può essere riassunta con il concetto dei limiti planetari. Dal 2009, un gran numero di ricercatrici e ricercatori del sistema Terra, sotto la guida di Johan Rockström e Will Steffen, ha identificato nove processi le cui funzionalità sono indispensabili per avere un pianeta Terra stabile (= sano). Per questi processi "vitali" hanno definito dei limiti biofisici che, se vengono superati, ci esporranno ad un rischio significativamente crescente di destabilizzazione grave e potenzialmente irreversibile dell'ecosistema terrestre. Nella valutazione più recente dello stato di questi limiti effettuata nel 2023, sei processi su nove avevano già superato le loro zone di sicurezza (flussi biochimici, cambiamento di acqua dolce, cambiamento d'uso del suolo, integrità della biosfera, cambiamento climatico, nuove sostanze e nuovi organismi rilasciati nell'ambiente).



 Espace de fonctionnement sécurisé pour l'activité humaine dépassé : risque de répercussions graves élevé

 Humanité se trouve dans l'espace de fonctionnement sécurisé

 Espace de fonctionnement sécurisé pour l'activité humaine dépassé : risque de répercussions graves accru

Imagine : École vaudoise durable



**Fonti:**

- Ufficio federale di meteorologia e climatologia [MeteoSvizzera] (2023): Europa erwärmt sich schneller als andere Regionen der Welt, stato: 16.09.2024.
- Ufficio federale di meteorologia e climatologia [MeteoSvizzera] (2024): Tredicesimo mese consecutivo globalmente più caldo, stato: 16.09.2024.
- Federazione dei medici svizzeri [FMH] (2021): Planetary Health – Strategien zu den Handlungsmöglichkeiten der Ärzteschaft in der Schweiz zum Klimawandel, stato: 16.09.2024
- Thompson, Andrea (2024): The Summer of 2023 Was the Hottest in 2,000 Years, stato: 16.09.2024
- Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän.
- Zschachlitz, Tomke et al. (2023): Die Bedeutung der Konzepte One Health und Planetary Health für die Umweltmedizin im 21. Jahrhundert, stato: 16.09.2024

### 3.4. In che modo la salute del pianeta influenza la mia salute?

I progressi dell'industrializzazione hanno portato a benefici significativi in termini di benessere materiale, come il miglioramento delle strutture sanitarie nei Paesi industrializzati o la riduzione della malnutrizione nonostante la crescita della popolazione. Tuttavia, i fattori antropici stanno avendo ripercussioni sempre più negative sull'ecosistema terrestre e quindi anche sulla nostra salute. In particolare, il cambiamento climatico, associato alla perdita di biodiversità, sta gradualmente trasformandosi nella più grande minaccia per la salute umana, situazione riconosciuta anche dall'OMS. Nel capitolo seguente si esamineranno più da vicino le conseguenze sulla salute dei cambiamenti planetari, utilizzando principalmente l'esempio del cambiamento climatico.

#### Malattie non trasmissibili

Ci sono diversi fattori che favoriscono l'insorgenza di malattie non trasmissibili. L'aumento dell'inquinamento atmosferico, e in particolare delle polveri fini derivanti dalla combustione di fonti d'energia fossile, sono uno di questi fattori. I modelli di calcolo mostrano che, a livello mondiale, si potrebbero evitare diversi milioni di decessi all'anno, se si facesse a meno di tali fonti d'energia. Una decarbonizzazione del settore dei trasporti e dell'industria ridurrebbe inoltre l'incidenza delle malattie croniche e i costi ad esse associati.

Oltre all'inquinamento atmosferico, anche il caldo sta diventando un rischio sempre più importante per la salute. Il caldo intenso può causare il decesso di persone vulnerabili e compromettere pure la qualità del sonno e la pratica di attività sportive. L'innalzamento delle temperature è anche associato ad un aumento dello stress, dei comportamenti aggressivi, degli stati d'animo depressivi e quindi del tasso di suicidi. Inoltre, gli eventi meteorologici estremi legati al clima provocano lesioni, danni fisici permanenti o addirittura la morte. Il cambiamento climatico favorisce inoltre un prolungamento della stagione dei pollini e una proliferazione delle specie vegetali invasive. Questa situazione può indurre lo sviluppo di allergie e, come conseguenza, dell'asma (anche infantile). Infine, ma non meno importante, l'aumento della radiazione solare favorisce l'insorgenza del cancro della pelle. Oltre ai cambiamenti legati al caldo e alla perdita di qualità dell'aria, le persone sono pure esposte ad un incremento dell'inquinamento acustico, soprattutto nelle grandi città. Questo può portare ad un aumento della sensazione di stress. L'urbanizzazione è anche accompagnata da una diminuzione di spazi verdi. Di conseguenza, le persone trascorrono meno tempo nel "verde". Le esperienze a contatto con la natura hanno un effetto positivo sulla salute e sul benessere. La mancanza di tali opportunità si ripercuote negativamente sulla salute sia fisica che psichica.

### Malattie infettive

I cambiamenti climatici alterano sempre più l'equilibrio dei sistemi naturali. Questo può dare origine ad aree in cui gli agenti patogeni e i vettori possono sopravvivere ed espandersi. Questa situazione è illustrata in modo esemplare dalla diffusione della malaria, della febbre gialla e della febbre dengue. In Europa, la diffusione della borreliosi e della meningococcalite primaverile-estiva, o meningococcalite da zecche, causata dal virus FSME/TBE, è in aumento a causa della maggior presenza di zecche. Durante gli inverni miti, le zecche non solo si diffondono a quote più elevate o in regioni più settentrionali, bensì sopravvivono pure meglio. La vicinanza di esseri umani e animali che vivono gli uni accanto agli altri favorisce le zoonosi. Queste ultime sono malattie infettive che si trasmettono dal regno animale all'essere umano. La distruzione di habitat naturali, le condizioni abitative ristrette, per esempio nelle città, e la mobilità globale (viaggi aerei) favoriscono la comparsa epidemica di queste nuove malattie infettive. Esempi tipici di malattie zoonotiche sono la peste e l'Ebola.

### Malattie psichiche

Gli effetti dei cambiamenti ambientali globali riguardano non solo la salute fisica, ma anche la salute psichica. Le catastrofi naturali o l'innalzamento del livello dei mari possono portare a migrazioni forzate. Una carenza di acqua dolce favorisce i conflitti civili. I cambiamenti ecologici si ripercuotono quindi sui nostri sistemi sociali. Questo grava sulla nostra salute causando per esempio disturbi da stress post-traumatico a lungo termine. In definitiva, la crescente consapevolezza per le crisi ambientali può portare a sensazioni di sopraffazione, impotenza, perdita o paura (eco-ansia). Tuttavia, la salute psichica non dovrebbe essere vista esclusivamente come un deficit. L'impegno sia individuale che collettivo per un futuro degno di essere vissuto può rafforzare il senso di autoefficacia e contribuire così allo sviluppo della resilienza personale.

### Fonti:

- Federazione dei medici svizzeri [FMH] (2021): Planetary Health – Strategien zu den Handlungsmöglichkeiten der Ärzteschaft in der Schweiz zum Klimawandel, stato: 16.09.2024
- Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän.
- Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen [WBGU] (2023): Gesund leben auf einer gesunden Erde, stato: 16.09.2024

## 3.5. Come potremmo promuovere congiuntamente la nostra salute e quella del pianeta?

Il modo in cui mangiamo, ci muoviamo, abitiamo, lavoriamo o organizziamo il nostro tempo libero influisce non solo sulla nostra salute, ma anche sulla salute del pianeta. I cambiamenti nel comportamento individuale e sociale favoriscono non solo la salute umana, ma anche il mantenimento dell'ambiente naturale. Nella letteratura scientifica, si parla in questo caso del concetto di co-benefici in cui si evidenziano in particolare tre ambiti d'intervento:

---

I **co-benefici** designano misure che vanno a vantaggio della salute umana e riducono i carichi ambientali. Il concetto di co-benefici persegue quindi un duplice vantaggio.

---

### Alimentazione

Cosa e come mangiamo è non solo importante per l'economia, la cultura e la società, ma costituisce anche un fattore di salute rilevante. Anche se la malnutrizione è diminuita nell'ultimo secolo, le Nazioni Unite (ONU) prevedono che ricomincerà a crescere. Parallelamente, le malattie non trasmissibili causate

dalla malnutrizione (p. es. ipertensione, obesità, diabete) sono in aumento, soprattutto nei Paesi industrializzati. I regimi alimentari malsani sono una delle principali cause di decesso a livello mondiale.

Il sistema alimentare rappresenta un aspetto fondamentale anche dal punto di vista ambientale. Per esempio, il 21-37% delle emissioni globali di gas serra è generato nel settore alimentare. Inoltre, i terreni sono sovrasfruttati per via dell'uso eccessivo di sostanze chimiche (fertilizzanti, pesticidi), ciò che causa erosione, perdita di biodiversità e inquinamento di suolo e acqua. Ne consegue non solo una riduzione della produzione agricola, bensì anche una perdita di qualità dei prodotti alimentari. Una diminuzione della biodiversità e un numero ridotto di impollinatori provocano infatti il calo dei raccolti di piante ricche di vitamine e nutrienti. Un elevato livello CO<sub>2</sub> nell'atmosfera favorisce inoltre la diminuzione di sostanze nutritive come il ferro e lo zinco negli alimenti di base (p. es. frumento e riso). Infine, ma non meno importante, gli eventi meteorologici favoriti dal riscaldamento globale causano perdite di raccolti.

Queste considerazioni dimostrano che un sistema alimentare sostenibile dev'essere impostato in funzione dei limiti planetari. A livello di agricoltura, questo significa proteggere maggiormente gli ecosistemi. Inoltre, il comportamento delle consumatrici e dei consumatori nei Paesi industrializzati dev'essere ripensato. L'elevato consumo di carne non solo favorisce le malattie non trasmissibili, bensì grava allo stesso tempo sul pianeta a causa dell'elevato fabbisogno di acqua e terreni. Per questo motivo è stato sviluppato il concetto di Planetary Health Diet, ossia la dieta planetaria della salute. Questa modalità di alimentazione prevede un regime alimentare prevalentemente vegetale con un consumo ridotto e consapevole di proteine animali (carne, pesce, latticini). Adottando questo regime alimentare non solo si potrebbero ridurre a livello mondiale gli 11 milioni di decessi prematuri dovuti alla malnutrizione, ma si riuscirebbero anche a rispettare i limiti ecologici, permettendo così all'intera popolazione mondiale di avere cibo a sufficienza. Inoltre, si potrebbero minimizzare i problemi legati all'allevamento intensivo come la resistenza agli antibiotici, la sovraconcimazione e le preoccupazioni etiche (benessere degli animali). Infine, ma non meno importante, è necessario ridurre gli sprechi alimentari. Un terzo di tutti gli alimenti prodotti va oggi perso (vedere anche il [dossier tematico sull'alimentazione](#) di [éducation21](#)).

### **Esperienze a contatto con la natura**

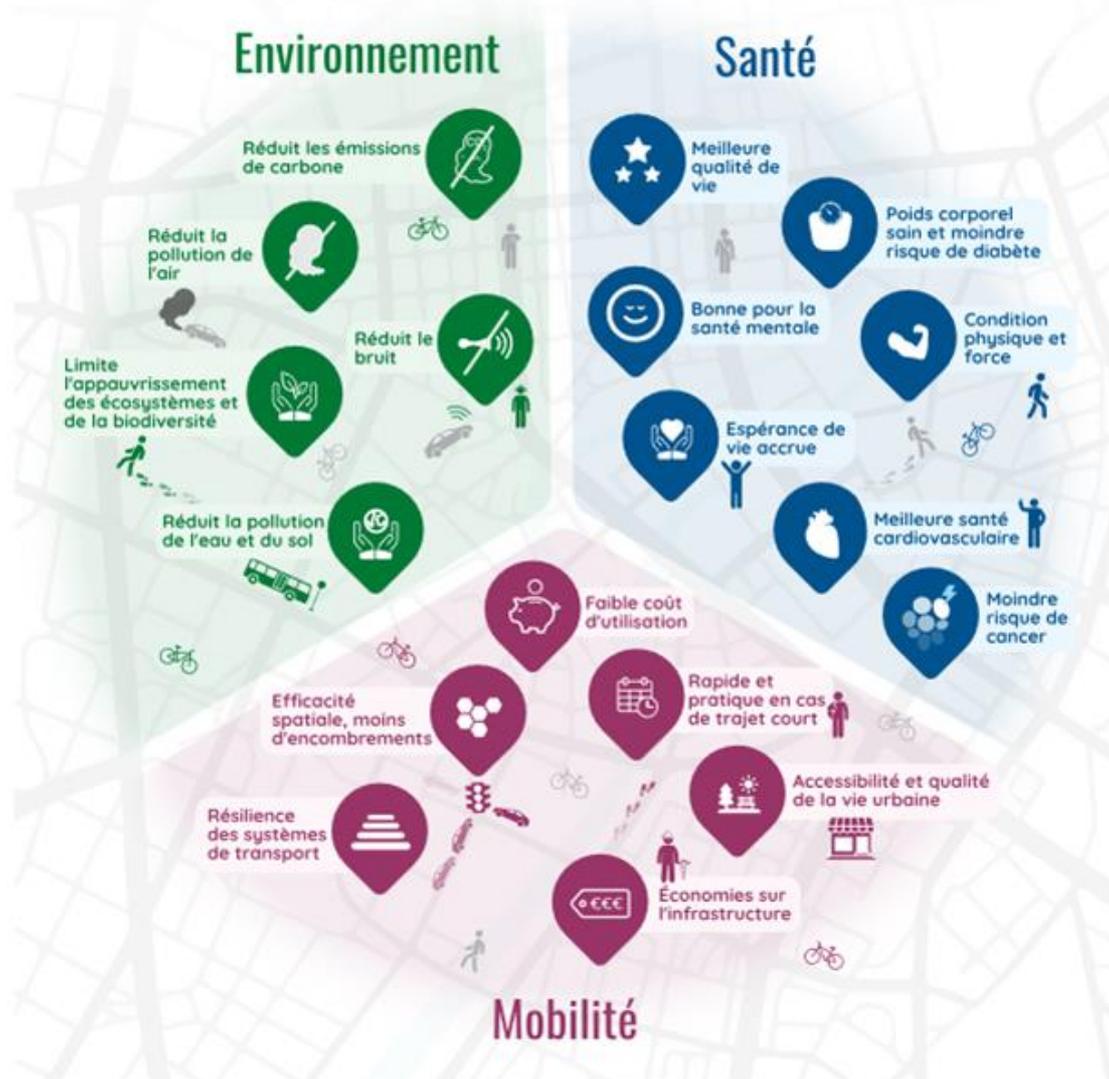
Per aumentare la consapevolezza dell'importanza dei sistemi naturali e contrastare il crescente distacco delle persone dalla natura, si dovrebbero integrare maggiormente le esperienze a contatto con la natura nella vita quotidiana. Il contatto con la natura ha un effetto positivo sulla salute umana sia a breve che a lungo termine. Dagli studi in materia emerge infatti che trascorrere del tempo nella natura permette di diminuire la pressione sanguigna e di ridurre il rischio di sviluppare un diabete di tipo II o di essere vittima di un infarto. Chi nell'infanzia trascorre abbastanza tempo nella natura ha anche una migliore salute psichica. Questo ha un effetto positivo sulla gestione dello stress o sul disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Inoltre, l'accesso a giardini urbani, parchi e altri spazi verdi favorisce le interazioni sociali e le attività comunitarie. Secondo il concetto di co-benefici, queste esperienze reali sono preferibili ai contatti virtuali, in quanto un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo può causare problemi di salute sia fisica (p. es. ipertensione, obesità) che psichica (p. es. disturbi del sonno). Inoltre, le nostre attività online hanno un'importante impronta ecologica simile a quella del traffico aereo globale (vedere anche il [dossier tematico su salute – movimento – natura](#) di [éducation21](#)).

### **Mobilità attiva**

In Svizzera, i trasporti consumano il 38% del bilancio energetico totale e producono un terzo delle emissioni di gas serra nazionali (escluso il traffico aereo). Il trasporto privato svolge un ruolo importante in questo contesto. Il concetto di co-benefici raccomanda la promozione di forme attive di mobilità come andare in bicicletta o camminare. Attualmente, molte persone non raggiungono i livelli di movimento raccomandati dall'OMS, anche se è stato scientificamente dimostrato che una mobilità attiva è associata a un minor numero di malattie cardiovascolari o di casi di cancro. La mobilità attiva favorisce inoltre la salute psichica. La promozione della mobilità attiva diminuisce l'inquinamento atmosferico e acustico, minimizza il rischio di incidenti stradali e riduce i costi. Oltre alle decisioni individuali, ciò richiede anche cambiamenti strutturali come la messa a disposizione di infrastrutture adeguate.



# Avantages de la pratique de la marche et du vélo



Imagine: OMS | Données récentes à l'appui de la pratique de la marche et du vélo et des politiques en la matière. ([unece.org](https://www.unece.org))

## Fonti:

- Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit [KLUG] (2021): Co-benefits: Gut fürs Klima – Doppelt gut für den Menschen, stato: 16.09.2024
- Gonzales Holguera, Julia et al. (2020): Co-benefits: Concepts and recommendations for clinical practice, stato: 16.09.2024
- Gonzales Holguera, Julia; Senn, Nicolas (2021): Das Konzept der «Co-benefits» von Gesundheit und Umwelt, stato: 16.09.2024