



DA LUNEDÌ COMINCIO

Dr Monica Perotti

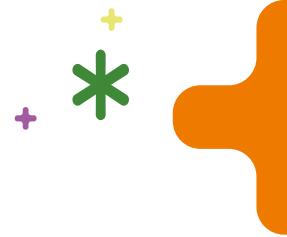
CONGRESSO MEDICINA DI SEGNALE
BOLOGNA MARZO 2025

**da cosa dipende
la nostra salute?**





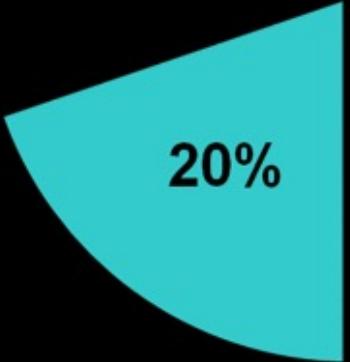
COSA DETERMINA LA SALUTE



Primo modello: americano

(rispecchia l'enfasi per la responsabilità individuale)

BIOLOGIA-GENETICA



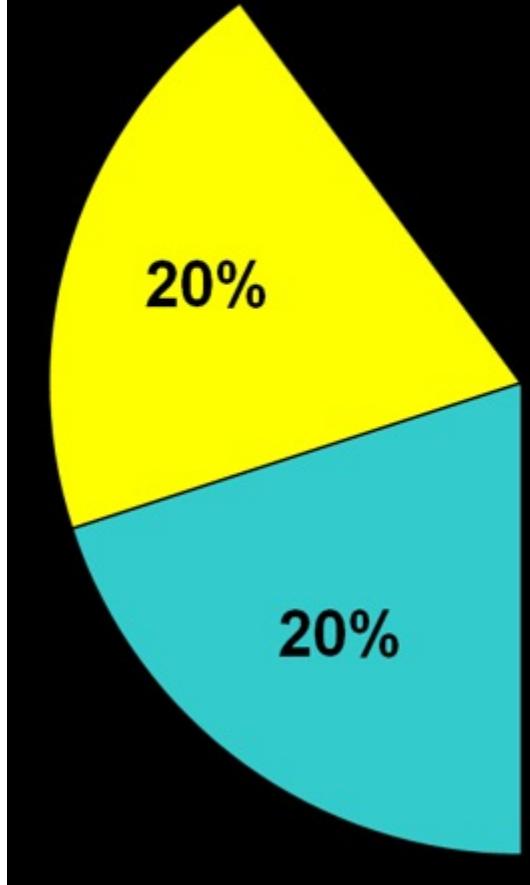
- A M Herskind, M McGue, N V Holm, T I Sørensen, B Harvald, J W Vaupel
 - 2.872 coppie di gemelli ha dimostrato che solo il 20 % della durata della vita è scritto nei nostri geni, mentre il resto dipende dalle scelte quotidiane. L'EPIGENETICA: ambiente e stile di vita influenzano l'attività dei geni

Hum Genet 1996

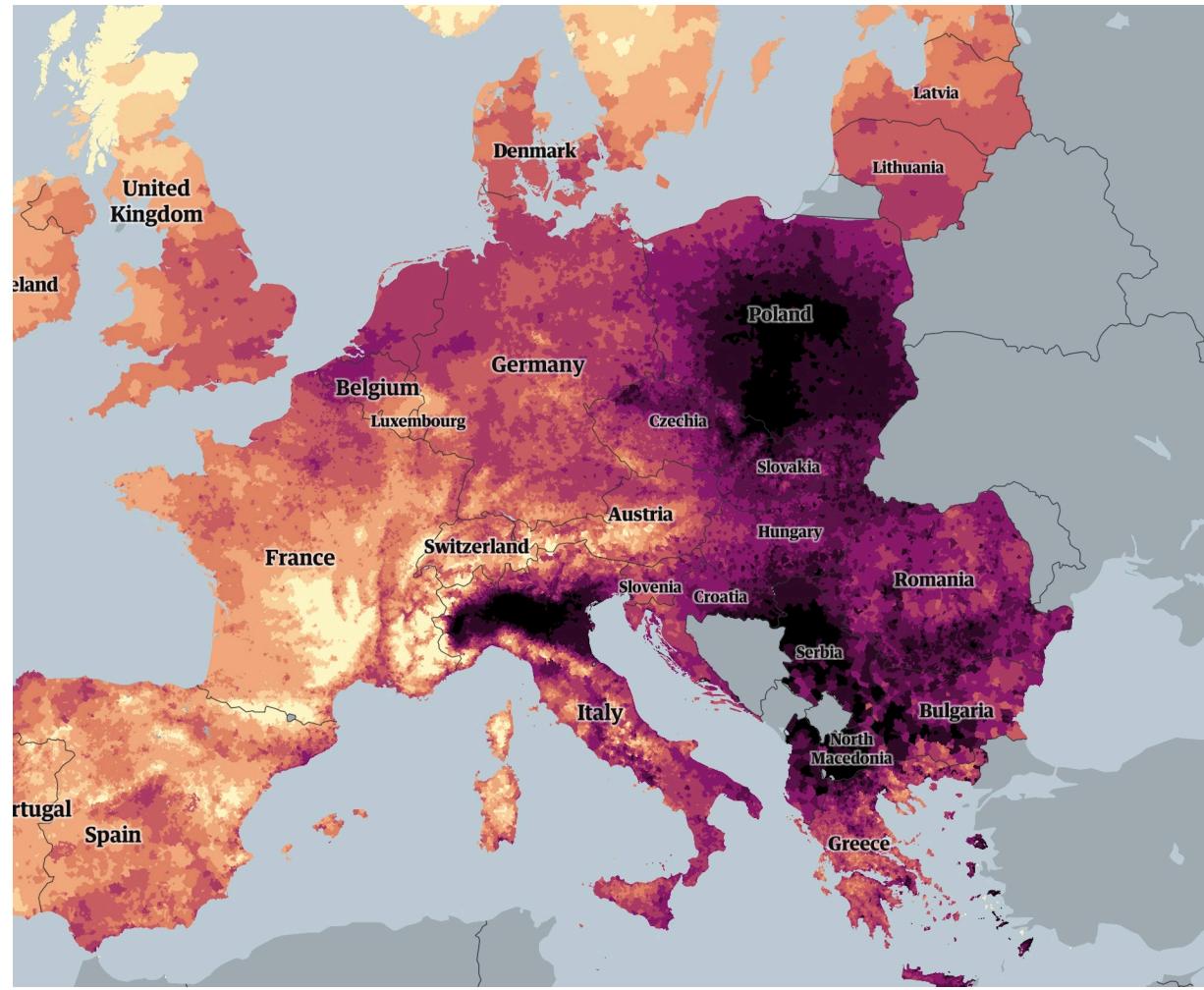
The heritability of human longevity: a population-based study of 2872 Danish twin pairs born 1870-1900

A M Herskind, M McGue, N V Holm, T I Sørensen, B Harvald, J W Vaupel

COSA DETERMINA LA SALUTE



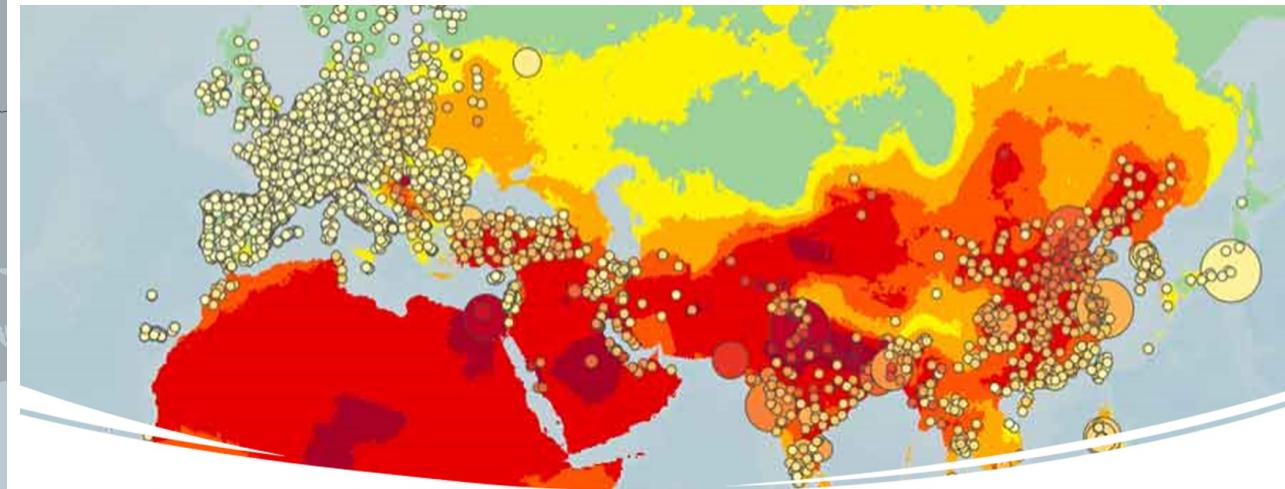
- Biologia-genetica ■
- AMBIENTE ■



98 % EUROPEI respira aria inquinata

Italia → 80.000 decessi/anno, primo paese in Europa per morti da inquinamento

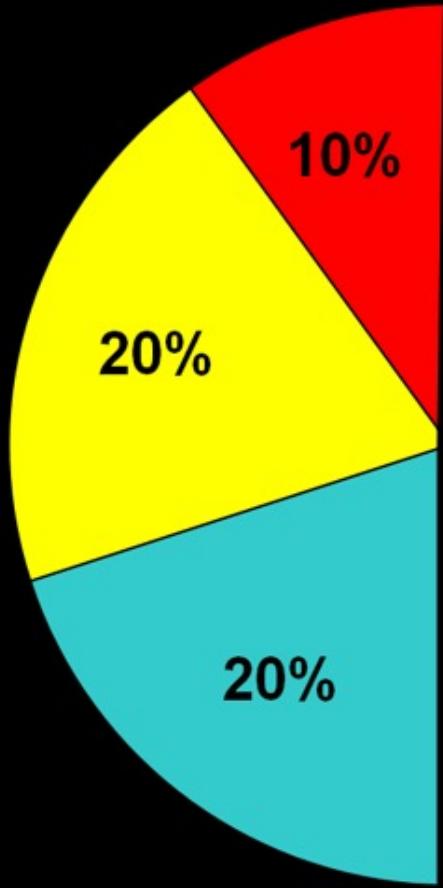
UE → 330.000 morti/anno da polveri sottili



**L'aria sporca è
la causa di
oltre 7 milioni
di morti l'anno**

Si stima che il **92% della
popolazione mondiale** sia
esposta a PM 2,5 superiori alla
media

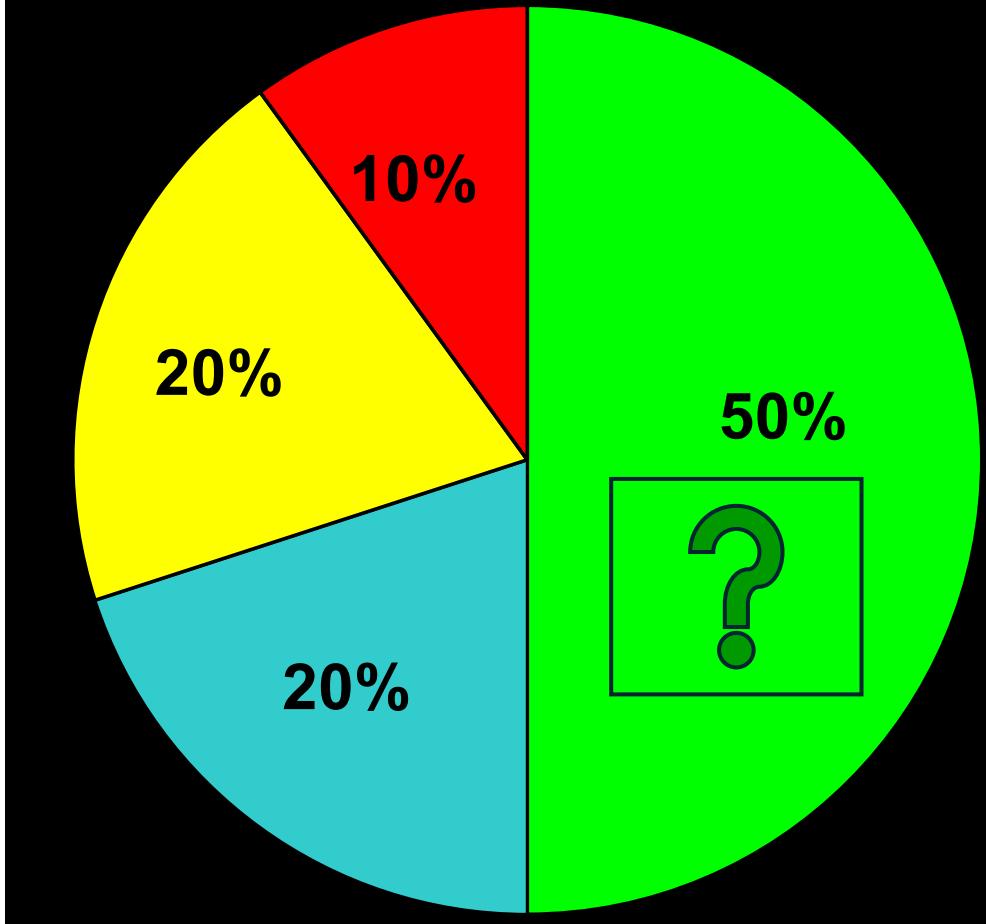
COSA DETERMINA LA SALUTE



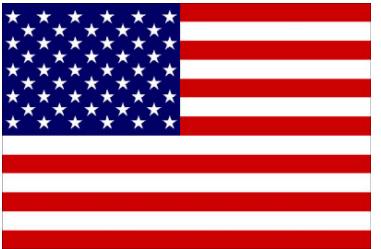
- Biologia-genetica
- Ambiente
- ACCESSO alle CURE



MA ALLORA ... COSA DETERMINA LA SALUTE???



- **STILI di VITA**
- Biologia-genetica
- Ambiente
- Cure Sanitarie



Modello americano



ALIMENTAZIONE

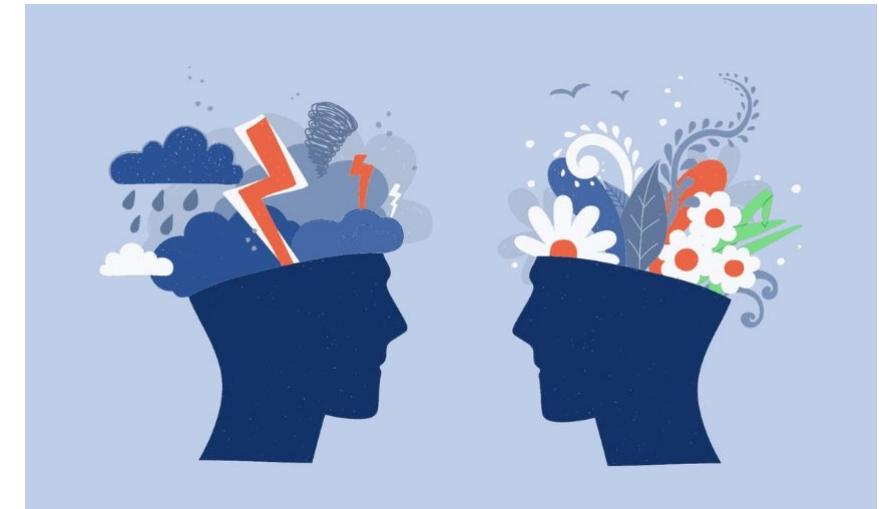
GLI STILI DI VITA



MOVIMENTO



**TABAGISMO e
SOSTANZE AD USO VOLUTTUARIO**



**SALUTE ed EQUILIBRIO
PSICO-EMOZIONALE**

C'è un singolo fattore che determina la salute e la durata della vita di tutti noi, ed è la **condizione sociale** in cui si vive ed il **ruolo gerarchico** che si ricopre nella società

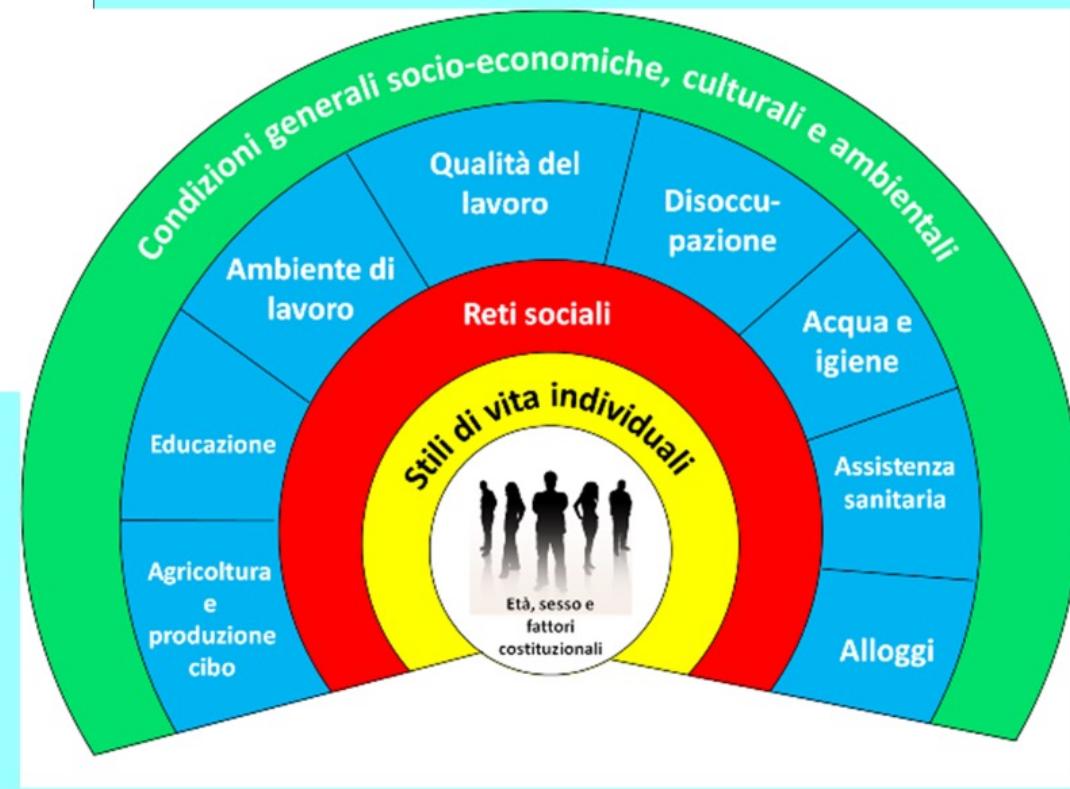
e il ruolo gerarchico che si ricopre nella società



M. Marmot
Director, Institute of Health Equity and MRC Research
Professor in Epidemiology, University College London

Strati concentrici, corrispondenti ciascuno a differenti livelli di influenza. Al centro c'è l'individuo, con le sue caratteristiche biologiche: il sesso, l'età, il patrimonio genetico: ovvero i determinanti non modificabili della salute

SECONDO MODELLO (Nord Europa)





LONDRA: Lo scarto tra gli estremi della città è di 6 anni di speranza di vita



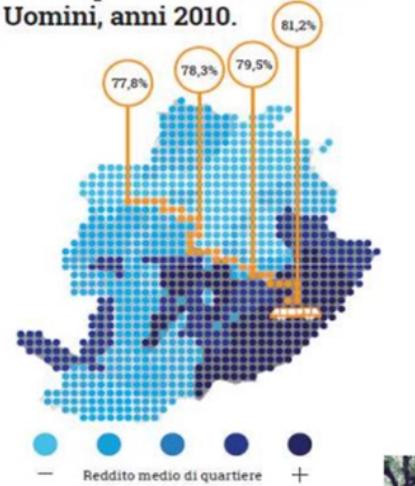
Donne benestanti a Glasgow: 85.2, donne che vivono nelle aree più svantaggiate 74.5. Il divario è aumentato da 8.1 a 10.7 anni in un periodo di 15 anni.

Aspettativa di vita

M. Marmot parla di “**Status Syndrome**”

Figura 1.

Speranza di vita alla nascita a Torino per zona di residenza. Uomini, anni 2010.



Linea tram 3-6:
si perdono 5 mesi/Km o
1 mese/minuto



Diseguaglianze di salute

Ridurre le diseguaglianze con azioni di politica pubblica e di servizi sanitari.
www.diseguaglianzadesalute.it
Questo fascicolo informativo è stato curato da Giuseppe Costa (Università di Torino, DORIS e Servizio di Epidemiologia ASL TO3 del Piemonte), e INMP- Istituto Nazionale per la promozione della salute (Istituto Nazionale per la Promozione della Salute e l'Attività della Povessità) con i contributi degli esperti INMP, ISS, AgeNas e IRSAT attivi nella Joint Action Europea sulle diseguaglianze di salute.
Elaborazione grafica: Alessandro Rizzo, Torino

TORINO 4 anni

Non sono solo le **condizioni materiali** di per sé a determinare gli esiti di salute. Ad esempio gli U.S.A. hanno un reddito nazionale procapite 1/3 più elevato rispetto a quello Svezia ma negli USA il rischio per un 15° di non arrivare al 60° anno è il doppio rispetto alla Svezia e le condizioni di salute sono sensibilmente peggiori (Malik, 2014)

REGOLE delle BLUE ZONE



RETE SOCIALE e IKIGAI



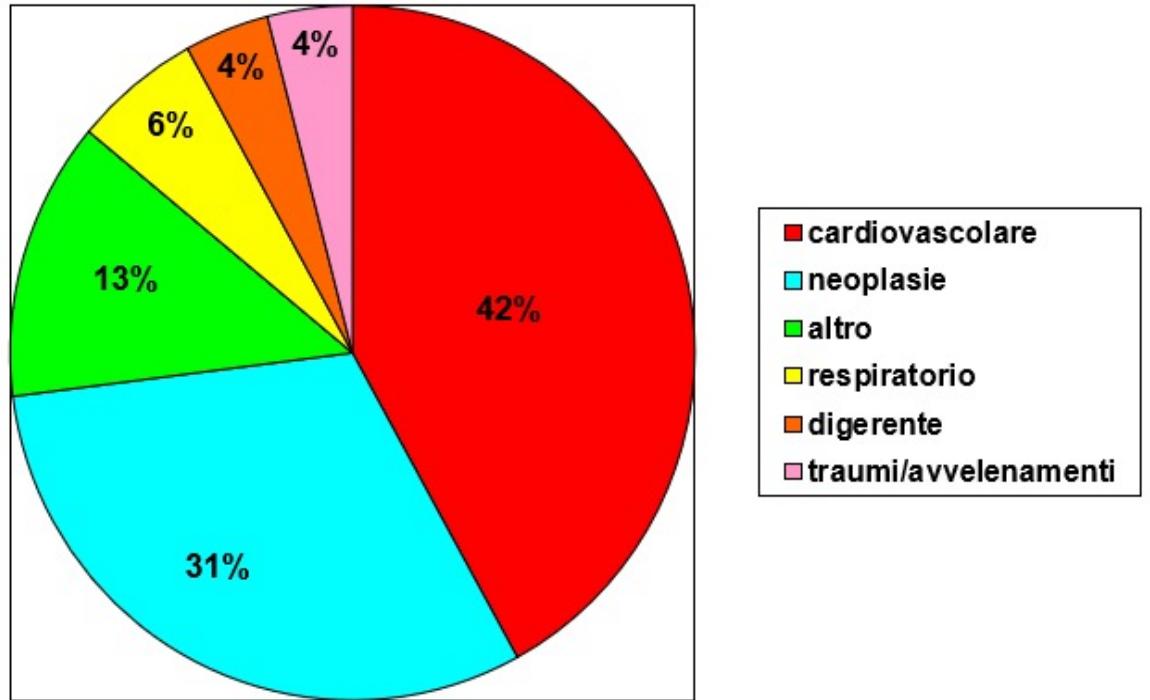
1. **Muoversi in modo naturale**
2. **Mangiare i prodotti della propria terra.** Una dieta basata soprattutto su prodotti locali stagionali,
3. **Usare la regola dell'80%.** «**Hara hachi bu**», che ricorda loro di smettere di mangiare quando lo stomaco è pieno all'80%.
4. **Trovare il proprio scopo:** Gli abitanti di Okinawa lo chiamano “**Ikigai**” in Costa Rica «**PLAN DE VIDA**»
5. **Coltivare la spiritualità**
6. **Coltivare forti relazioni familiari e sociali.** I “**moai**”, gruppi di cinque amici che si sono impegnati a sorreggersi e frequentarsi a vicenda per tutta la vita
7. **Rallentare i ritmi**



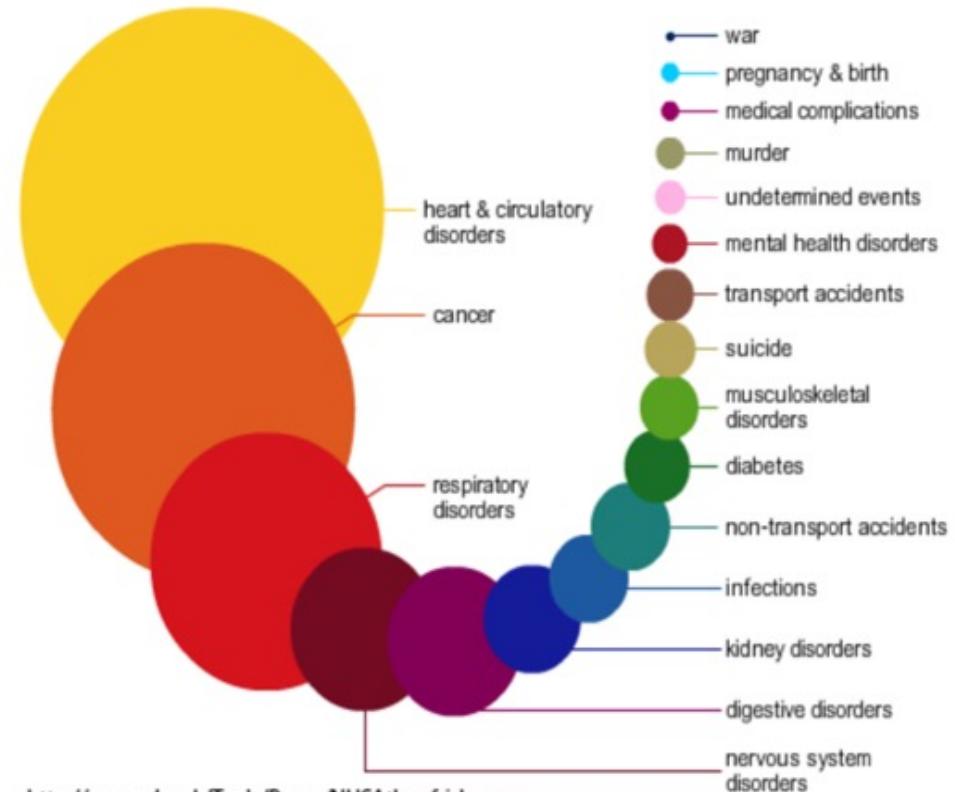
Am J Lifestyle Med. 2016
Blue Zones
Lessons From the World's Longest Lived

Dan Buettner, Sam Skemp

Cause globali di morte

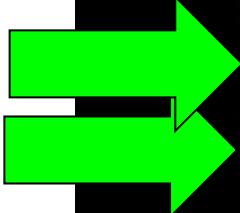


Leading causes of death in perspective

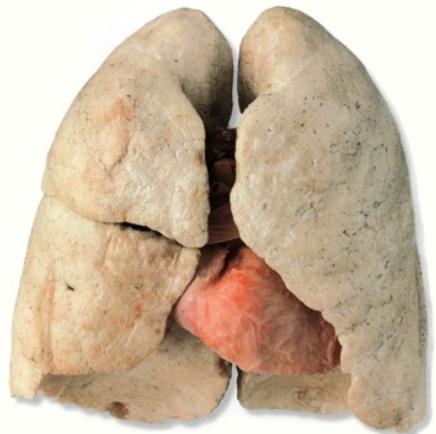
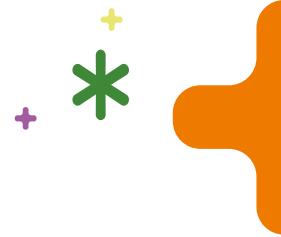


MALATTIE CARDIOVASCOLARE → FATTORI DI RISCHIO

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. Età: | non modificabile |
| 2. Sesso: | non modificabile |
| 3. Familiarità CV: | non modificabile |
| 4. Dislipidemia | modificabile |
| 5. Ipertensione | modificabile |
| 6. Diabete | modificabile |
| 7. Obesità addominale | modificabile |
| 8. Fumo | modificabile |
| 9. Sedentarietà | modificabile |



Tutti sappiamo che il FUMO è un fattore di rischio



Polmoni di adulto non fumatore



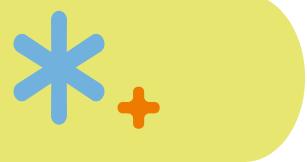
Polmoni di adulto fumatore

**7 anni di vita in meno
5 milioni** di morti/anno nel
mondo → **8% delle morti**



SEDENTARIETÀ?

5,3 milioni morti/anno nel mondo →
9% delle morti
In Italia → **90 mila morti/anno** (80 mila
l'inquinamento atmosferico)

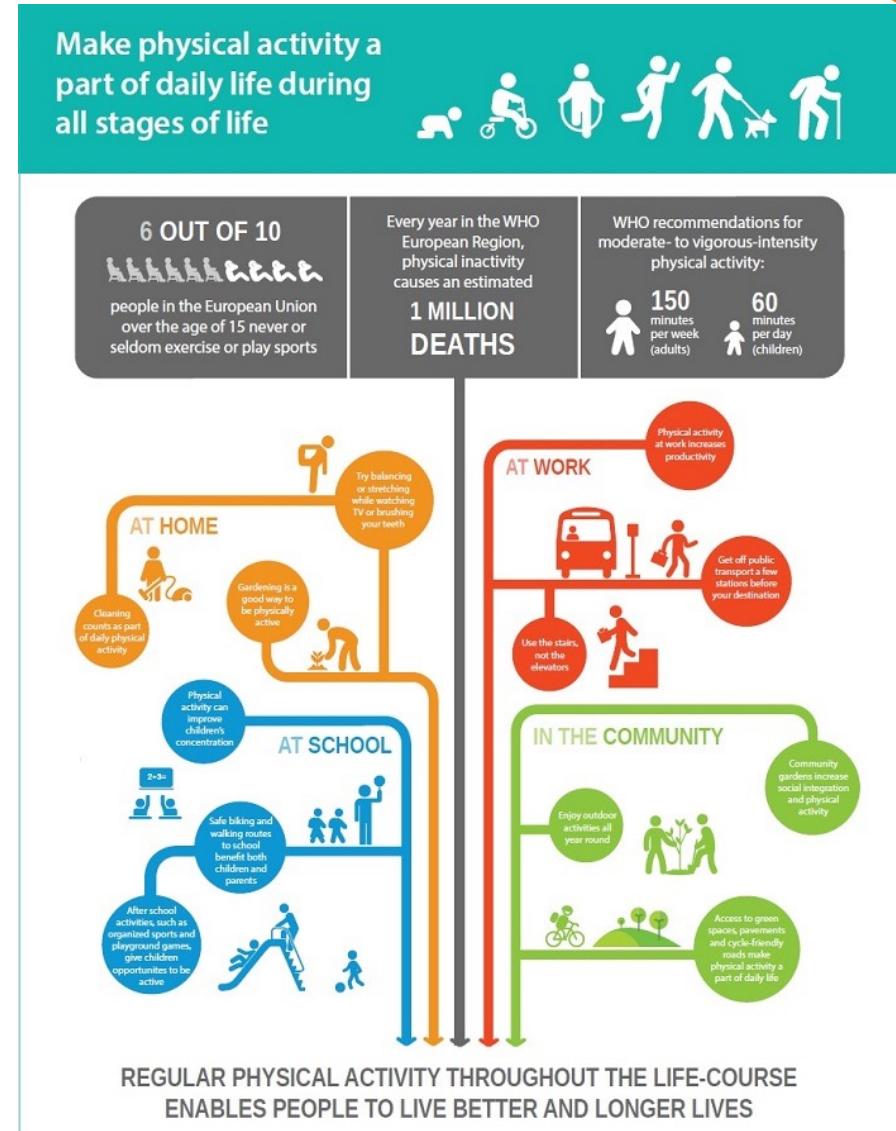




Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE è fondamentale per PREVENIRE e CURARE le NCD (malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon) → responsabili del **decesso di 15 milioni di persone/anno tra i 30 e i 70 anni**



L'epidemia di sedentarietà:

E' il 4° fattore di rischio di mortalità nel mondo

Il 60% della popolazione mondiale non raggiunge i livelli minimi di attività fisica consigliati

In tutta Ue il 45% delle persone non raggiunge i livelli di attività fisica necessari a mantenere un buono stato di salute

Almeno 150-300 minuti/settimana di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa 2-3 volte a settimana.



SEDENTARIETA'

- Nella **Ue** tra gli **adolescenti > 80 %** non raggiunge i livelli di attività fisica necessari a mantenere un buono stato di salute
- Il **BAGAGLIO MOTORIO** che viene **interiorizzato tra i 7 e i 15 anni** è fondamentale per la salute futura.
I giochi da cortile all'aria aperta sono allenamenti di coordinazione, di rinforzo, di equilibrio.



ATTIVITA' FISICA e TUMORI



Riduce l'indice
di massa corporea



Riduce l'insulino
resistenza



Riduce il tempo di
permanenza delle sostanze
tossiche nell'intestino



Riduce sarcopenia
Aumento flusso di sangue:
ossigenazione facilita anche
l'arrivo di sostanze nutritive,
< INF e l'eliminazione delle
sostanze tossiche



Riduce la produzione di
ormoni come gli estrogeni

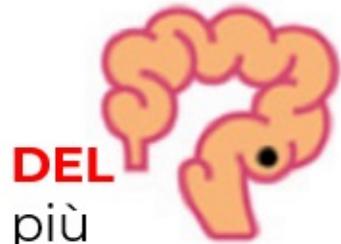


Interagisce
con il
microbiota



Stimola il sistema
immunitario

Livelli elevati di attività
fisica **PRE-DIAGNOSI** e
POST-DIAGNOSI →
associati a **MAGGIORE
SOPRAVVIVENZA** per
almeno **11 tipi di tumore**
rispetto ai pazienti
sedentari. Efficacia
soprattutto: **TUMORI AL
SENO, UTERO, COLON-
RETTO, POLMONI e
PROSTATA**



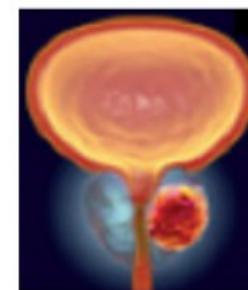
DEL più di più di 50 studi che dimostrano nelle persone che praticano una attività fisica **una riduzione del rischio di ammalarsi, proporzionale all'intensità, durata o frequenza della pratica sportiva**. Alcuni studi stimano una riduzione del **30-40 % rispetto alle persone sedentarie**. L'**obesità** è un fattore di rischio importante ma anche il **tempo di contatto tra le sostanze di scarto e la parete intestinale**, riducendo quindi gli effetti tossici e infiammatori. **Lee, 2003**

Gli effetti dell'attività fisica sul **CANCRO**

COLON sono quelli studiati. Disponiamo



Alcune ricerche hanno analizzato il **CANCRO DEL POLMONE** e si stima che **l'attività sportiva riduca del 20 %** il rischio di ammalarsi, ma *non è in grado di contrastare gli effetti negativi del fumo*, specialmente nelle donne



Infine vi sono numerosi studi sul **CANCRO DELLA PROSTATA** che al momento non sono conclusivi ma i ricercatori ipotizzano che gli effetti positivi ci possano essere, perché si tratta di un **cancro sensibile agli ormoni**, che vengono ridotti dalla pratica sportiva.

Riduzione di incidenza dal **10 al 30 %**

Gli studi sul **CANCRO DELL'ENDOMETRIO**, sebbene meno numerosi, dimostrano anch'essi una **riduzione di del 20-40 %**, proporzionale all'intensità e frequenza **dell'impegno fisico**. I benefici sono presenti in tutte le **età**. I meccanismi protettivi principali dipendono **dalla riduzione del peso e dalla conseguente diminuzione degli ormoni femminili (estrogeni) in circolo**.



Anche per il **CANCRO DELLA MAMMELLA** sono disponibili molti studi (oltre 60) e i risultati sono piuttosto chiari: l'attività fisica frequente riduce il rischio: i dati indicando una riduzione che oscilla tra il **20% e l'80%**, a seconda di fattori come l'intensità e la durata dell'esercizio, l'età e lo stato di salute. Una ricerca pubblicata sul "**British Journal of Sports Medicine**" ha evidenziato una riduzione del rischio di carcinoma mammario pari al **41%** nelle donne che praticano regolarmente attività

UNDER-50: TUMORI IN AUMENTO per COLPA della SEDENTARIETÀ

Livelli insufficienti di moto →

rischio maggiore **10 al 20 % per 11 tipi di tumori**

In Italia l'inattività causa...

10-20 % dei tumori della mammella

10-20 % dei tumori del colon

Ogni anno in Italia
55.000 nuovi casi di
tumori al seno

Da 5.500 a 11.000 persone **NON**
riceverebbero la diagnosi di tumore di
mammella

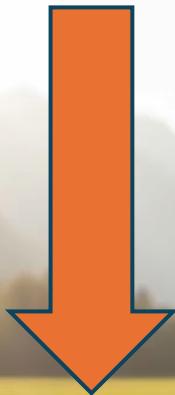
Ogni anno in Italia
50.500 nuovi casi di
tumori del colon

Da 5.050 a 10.100 persone **NON**
riceverebbero la diagnosi di tumore di
del colon

Nelle persone che hanno sviluppato
un **tumore al seno** come

PREVENZIONE DELLE RECIDIVE

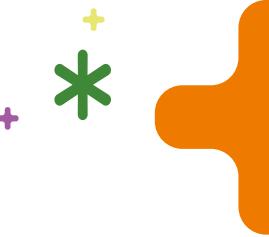
- Peso e metabolismo energetico
- Rafforza il sistema immunitario
- Riequilibra gli ormoni
- Riduce l'infiammazione



POST-DIAGNOSI → livelli di attività fisica moderata di 3, 6, 9, 20 ore/settimana → equivalgono ad una **riduzione del rischio di mortalità** rispettivamente del **43%, 59%, 69% e 108%**

L'attività fisica durante il trattamento antitumorale?

Aiuta a tollerare meglio le terapie!



Diversi studi scientifici hanno evidenziato che il movimento aiuta a contrastare alcuni effetti collaterali delle terapie antitumorali e a migliorare la qualità di vita. In particolare, l'attività fisica riduce:



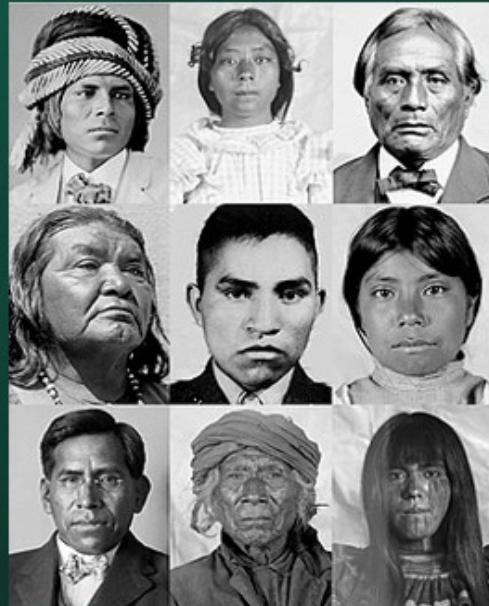


Iipertensione e sedentarietà

Cornelissen 2005

- **Riduzione PA ipertesi 7 mmHg sistolica e 5 mmHg diastolica**
- **Ogni kg perso da una persona con necessità di dimagrire abbassa la pressione di circa 1 mmHg**

Diabete: fare sport aiuta il controllo della glicemia



Praticare esercizio fisico regolarmente aiuta a mantenere sotto controllo il peso, ridurre la **glicemia** e accresce la sensibilità insulinica. Riduce la pressione arteriosa e aumenta il colesterolo HDL

American Journal of Epidemiology, 2003

Physical Activity, Obesity, and the Incidence of Type 2 Diabetes in a High-Risk Population

Andrea M. Kriska, William C. Knowler et al

Dopo studio di 6 anni 1728 indiani Pima non diabetici (che hanno tassi di incidenza del diabete di tipo 2 più alti al mondo → 50 %)

Si è visto che **più le persone erano attive, meno erano a rischio di sviluppare il diabete.** La relazione era indipendentemente dal peso.

- 150 minuti alla settimana di esercizio aerobico a media intensità.
- Dai 30 ai 45 minuti di attività aerobica a giorni alterni, più due sessioni settimanali di attività di forza e potenza con pesi, oltre a esercizi anaerobici

Diabete: fare sport aiuta il controllo della glicemia

- Attività dei GLUT 4 indipendente dalla insulinemia
- Consumo di glucosio e glicogeno come carburante
- più massa muscolare, più glucosio può essere utilizzato e meno insulina necessaria.

Ricerca neozelandese dell'Università di Otago (*Diabetologiy, Andrew Reynolds*) dimostra → fare una passeggiata di **10 minuti dopo i pasti principali può ridurre la glicemia** in maniera significativa.

Nei soggetti dediti alla passeggiata dopo i pasti, i **livelli di glicemia post-prandiali risultavano in media ridotti del 12% in più, rispetto a quelli che camminavano ½ H al giorno, a vari orari**

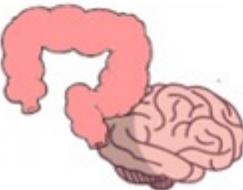
“La maggior parte di questo guadagno consiste nella **riduzione del 22% della glicemia** camminando **dopo cena**, il pasto più ricco di carboidrati della giornata e che in genere è seguito dal periodo della giornata più sedentario di tutti.”

- Colberg et al., 2010
- Ibañez et al., 2005

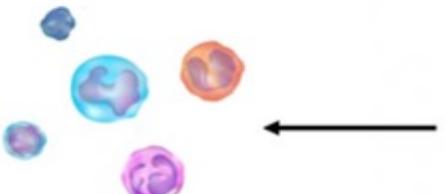
Effetti dell'Attività fisica sul DIGERENTE

Asse intestino-cervello

- ↓ Ansia-Depressione
- ↓ Sindrome dell'intestino irritabile
- ↓ Dispepsia funzionale
- ↓ Patologie neuro-gastroenterologiche



- ↑ TNF-beta
- ↑ IL-10
- ↓ IL-1
- ↓ IL-6
- ↓ TNF-alfa



Attività antinfiammatoria

- ↓ Stipsi
- ↑ Svuotamento gastrico
- Regolarizza l'alvo



Motilità gastro-intestinale

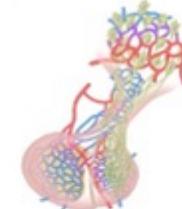
Modulazione del Microbiota

- ↑ Akkermansia muciniphila
- ↑ Faecalibacterium prausnitzii
- ↑ Roseburia hominis
- ↑ SCFAs



Modulazione Mitochondrio

- ↑ Fosforilazione ossidativa
- ↑ Beta-ossidazione degli acidi grassi
- ↓ ROS



Modulazione Neuroendocrina

- ↑ Sensibilità insulinica
- Asse HPA
- Secrezione ormoni gastro-intestinali e neurotrasmettitori

Alimentazione e Attività Fisica → EFFETTO SUI TELOMERI

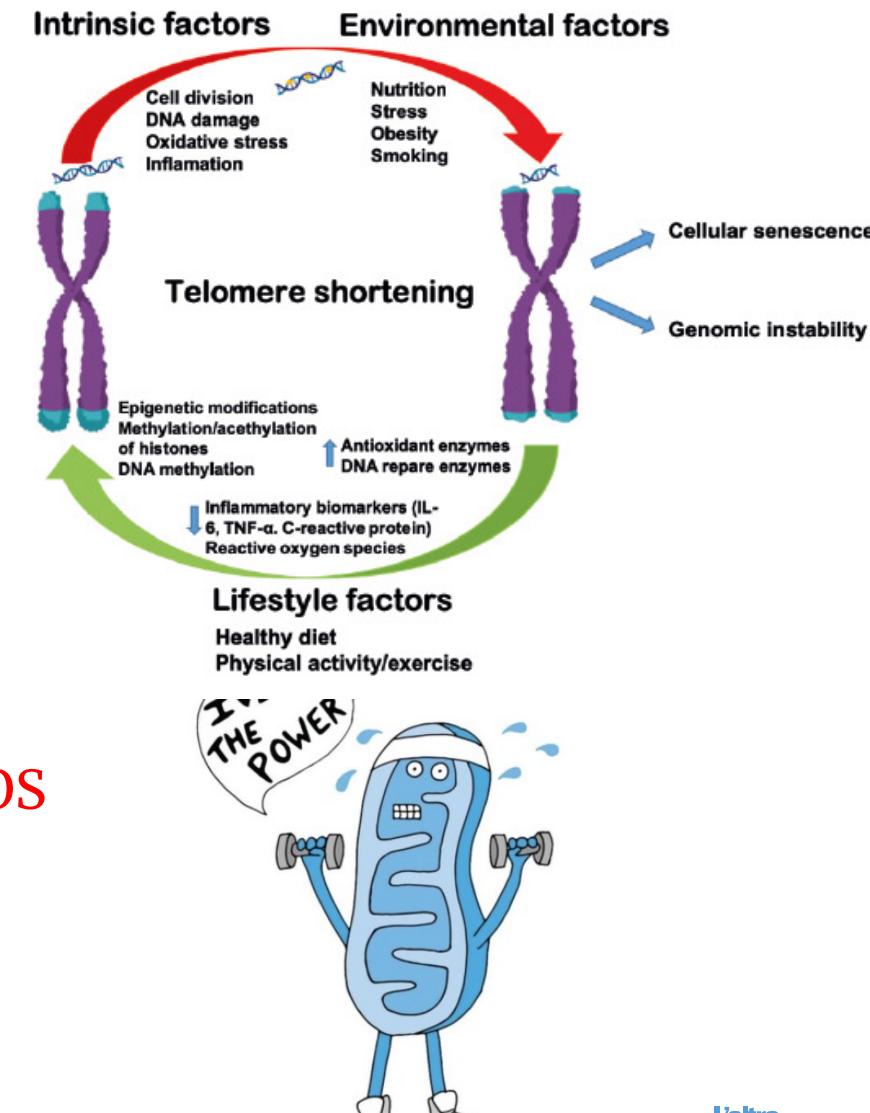
Navarro-Ibarra MJ, Hernández J, Caire-Juvera G. [Diet, physical activity and telomere length](#) in adults. *Review_Nutr Hosp.* 2019 Oct 28. doi: 10.20960/nh.02673.

LUNGHEZZA TELOMERI correlano con bassi livelli dei biomarcatori di infiammazione (PCR, IL-6 e il TNF- α)

I risultati di tutti gli studi hanno dimostrato che l'esecuzione di **UN'ATTIVITÀ FISICA MODERATA È ASSOCIAТА A UN TL PIÙ LUNGO** così una **DIETA SANA** è *associata a un maggiore TL*

NUMERO ed **EFFICIENZA** dei **MITOCONDRI** correla con l'esercizio fisico: **aumenta il potenziale OX e diminuisce i ROS prodotti**

Drake, JC e Yan, Z. 2019. *Rimodellamento di precisione: come l'esercizio migliora la qualità mitocondriale nelle miofibre. Opinione corrente in fisiologia*, 10, 96–101.
Groennebaek, T. e Vissing, K. 2017. *Impatto dell'allenamento di resistenza sulla biogenesi, sul contenuto e sulla funzione mitocondriale del muscolo scheletrico. Frontiere in fisiologia*,



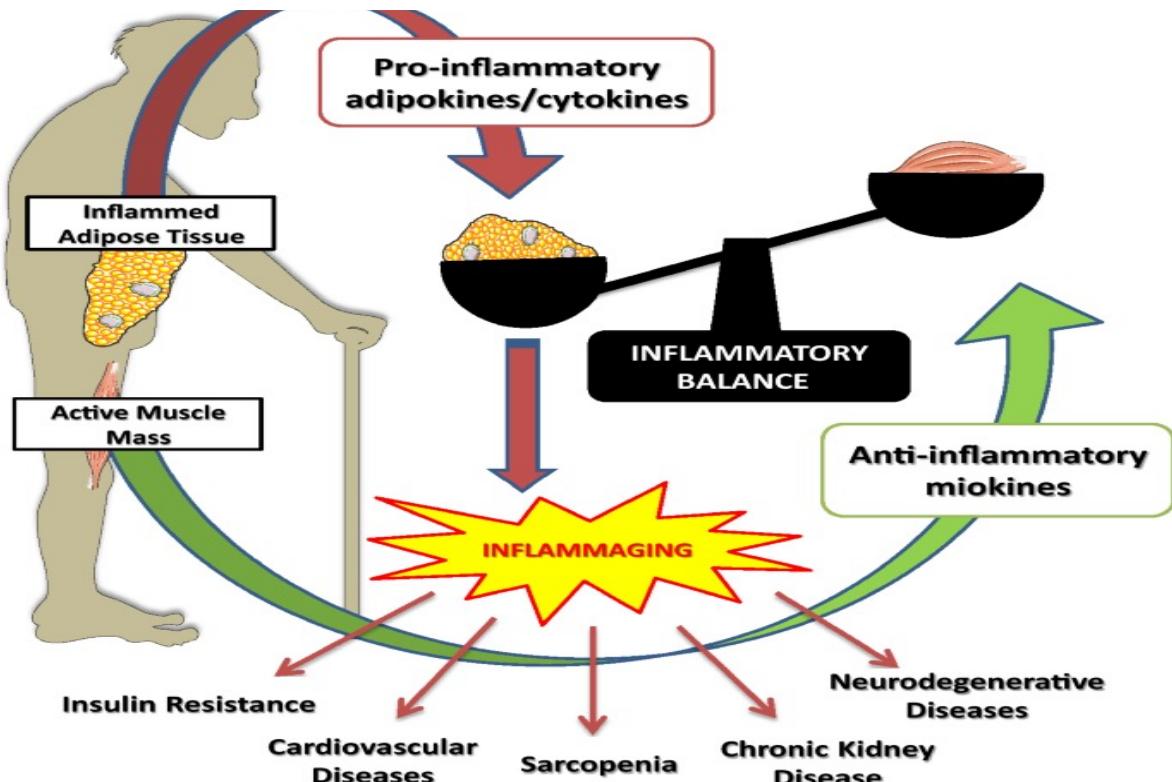
IRISINA l'ormone dello SPORT + *



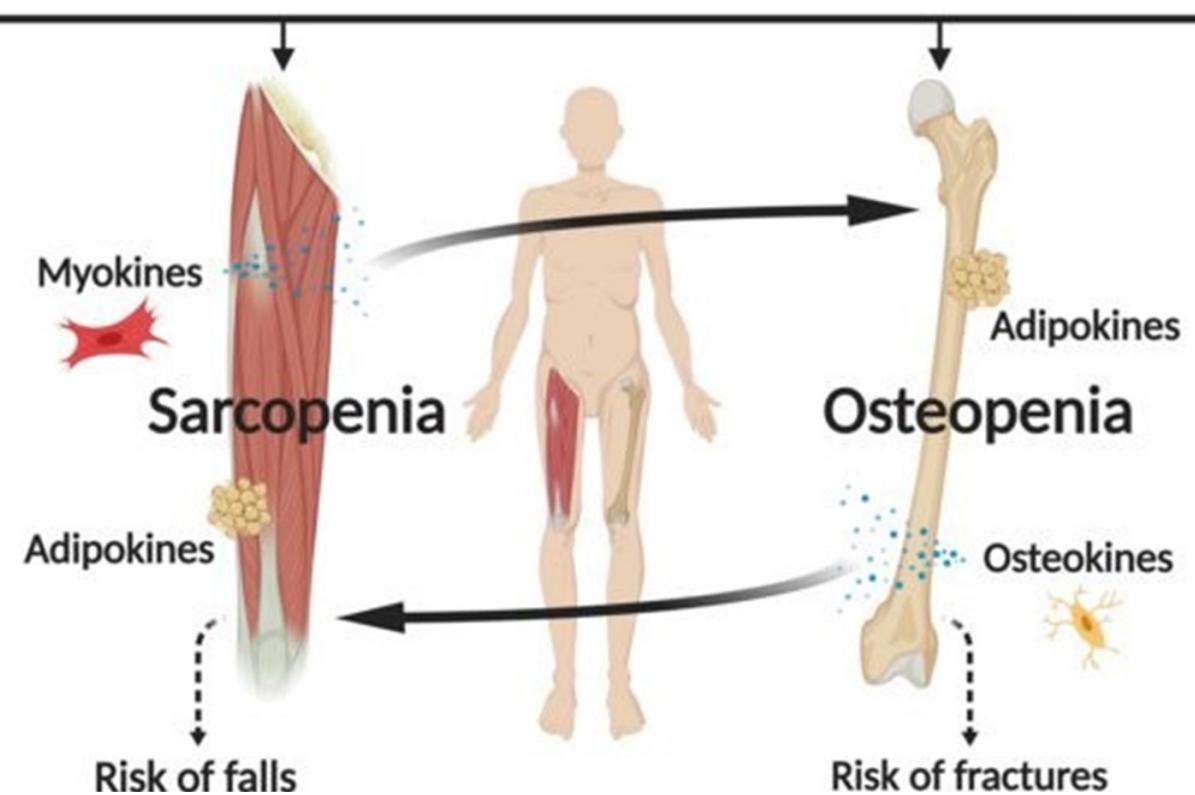
Dr Monica Perotti



SARCOPENIA



OSTEOPENIA



Il muscolo scheletrico è un potente regolatore:

- della funzione del **SISTEMA IMMUNITARIO**
- produce miochine con **AZIONE ANTINFAMMATORIA**

IL CUORE È UN MUSCOLO, sarcopenia vuol dire anche → **INSUFFICIENZA CARDIACA**

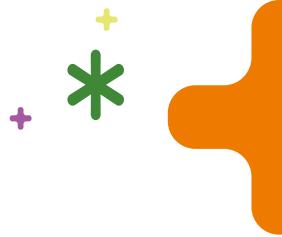


Molti studi hanno dimostrato il beneficio dell'esercizio per
migliorare **DEPRESSIONE - L'ANSIA - PERFORMANCE CEREBRALI**

- l'aumento del volume della sostanza grigia e bianca,
- effetti sulla neurogenesi nell'ippocampo (**BDNF**)
- l'aumento della produzione del fattore di crescita endoteliale vascolare
- formazione di nuove sinapsi tra i neuroni
- Produzione di **beta-endorfina**

BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR (BDNF)

della famiglia del NGF



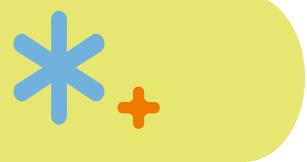
Negli esseri umani, sia a riposo che durante l'esercizio fisico, **il cervello contribuisce 70-80% del circolante BDNF**; **ESERCIZIO** aumenta **BDNF** da **2 a 3 volte** [Rasmussen P et al., 2009]
Sia il CERVELLO che MUSCOLI contribuiscono a questo fenomeno

Stress e al cortisolo

→ diminuiscono BDNF e se persiste
→ atrofia dell'ippocampo e di altre strutture limbiche come si vede nella depressione cronica



Aumento del BDNF nel plasma è correlato:
→ **AUMENTO DEL LATTATO** circolante, indipendentemente dall'alimentazione o dal digiuno. Il cervello può passare dal consumo di glucosio al lattato, avviando percorsi che portano ad aumento BDNF
→ Durante l'attività fisica, le **PIASTRINE AUMENTANO DEL 20%** (immagazzinano grandi quantità di BDNF) il loro aumento porta all'incremento del BDNF



Fudan University di Shanghai
(77esimo incontro American
Academy of Neurology: San
Diego, **aprile 2025**) su **73.411**
persone dimostra che se
svolgono ATTIVITÀ FISICA da
MODERATA a INTENSA hanno
meno probabilità di sviluppare:

ICTUS, DEMENZA,
ANSIA, DEPRESSIONE E
DISTURBI DEL SONNO

Mentre una vita sedentaria ne
aumenta sensibilmente il rischio

BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA



**7 giovani su 10 hanno vissuto
periodi di ansia, depressione o
altri disturbi dell'umore**

Nature Prescriptions → prescrizione di “dosi” di natura

Sistema sanitario scozzese (Isole Shetland) →
prevedere che i pazienti soprattutto con malattie
cardio e cerebro-vascolari, ansia, depressione, diabete e ipertensione come parte integrante delle terapie tradizionali

“Esistono prove schiaccianti che la natura abbia benefici per la salute del corpo e della mente”

The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan

Bum Jin Park et al. *Environmental Health and Preventive Medicine*



Diminuzione dell'ansia, ruminazione e **benefici cognitivi** (aumento delle prestazioni e della memoria)

Previene l'eccessivo aumento peso

Migliora la funzione cardio vascolare

Riduce il rischio di diabete gestazionale

Riduce il rischio d'ipertensione quindi di pre-eclampsia ed eclampsia

Riduce la perdita ossea associata alla gravidanza

Riduce la ritenzione idrica e gli edemi agli arti inferiori ed emorroidi

Riduce il dolore lombare

Migliora l'autostima

Riduce rischi incontinenza

Riduce la stipsi e le nausee

Migliora l'umore e qualità del sonno

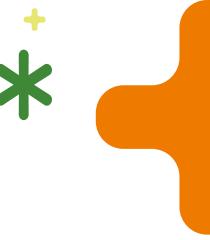
Promuove la forza muscolare, la resistenza e il tono che saranno molto utili al momento del parto

Sport in gravidanza?

Fa bene a mamma e bambino

Benefici per la mamma





Prove suggeriscono che feti di donne che praticano attività fisica:

- tollerano meglio il travaglio
- il distress fetale (presenza di meconio nel liquido amniotico, frequenza cardiaca fetale e punteggio di Apgar) è meno frequente nelle donne *che si esercitano al 50% del livello preconzezionale durante la gravidanza*, in confronto ad atlete che hanno interrotto l'esercizio entro la fine del primo trimestre

In generale:

Migliora la funzioni della placenta:

- incremento del fluido amniotico,
 - aumento del flusso e del volume della placenta. Migliora la velocità di crescita placentare e del tessuto viloso
 - migliora la funzione vascolare fetale
- Migliora lo sviluppo neuronale del feto
- Riduce la percentuale di grasso corporeo feto



“MOVIMENTO” = Attività fisica + Esercizio fisico *

“ATTIVITÀ MOTORIA” sinonimo di ATTIVITÀ FISICA → Movimento non strutturato, collegato allo stile di vita. “Qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in *un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo*”

ESERCIZIO FISICO → Movimento strutturato, ciò che fa sudare
S'intende l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente



Sedentarietà e Inattività fisica non sono espressioni intercambiabili:

INATTIVITA' FISICA → livello di attività insufficiente a soddisfare le raccomandazioni delle istituzioni sanitarie

SEDENTARIETA' → comportamento a bassissimo dispendio energetico tipico di quando si è seduti o sdraiati

Trascorrere molto tempo in **SEDENTARIETA'** RIDUCE I BENEFICI DEL **MOTO** anche in persone con buoni livelli di esercizio fisico

E' un fattore di rischio **ONCOLOGICO** INDIPENDENTEMENTE DAL LIVELLO DI ESERCIZIO FISICO SVOLTO

Non delegare la cura:
tu ne sei l'artefice ed il beneficiario



«FAT BUT FIT» «GRASSO MA IN SALUTE»

Soggetti **SOVRAPPESO**, con **GRASSO SOTTOCUTANEO**, **MA ALLENATI**
hanno una spettanza di vita migliore di **SOGGETTI MAGRI-SEDENTARI**



Come combattere la SEDENTARIETÀ?
le palestre giornaliere



Fidenza –
Liceo
Scientifico

4,0 km

8,0 km
(A/R)

Perché non usiamo di più la bici?

Palestra casa-scuola

Equivalente di un anno scolastico in bici su 180 gg

90 ore

1440 Km



Gli scienziati hanno scoperto che
5 – 10 ore/settimana (300-600
minuti) di **ESERCIZIO FISICO
MODERATO** → riduce rischio di
mortalità **26 -31%** per qualsiasi
tipologia di causa

Coloro che svolgono **2,5 -
5 ore** (150-300 minuti) di
ATTIVITÀ FISICA INTENSA
alla settimana → rischio
inferiore del **21-23%**



Gente che va su e giù
che guida automobili,
schiacciando un po'
per smaltire il grasso.



Ascensore o Scale?

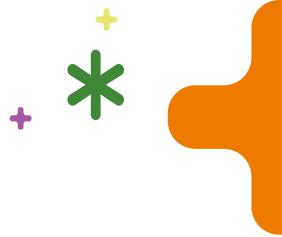
2 piani in
iscesa

ceste (/anno)	Totale (kcal/anno)
640	11.880
080	13.860

Movimento come Farmaco



MA PERCHE' E' COSÌ DIFFICILE ?



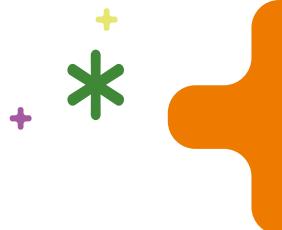
Per cambiare le abitudini c'è bisogno di DISCIPLINA

Le ABITUDINI strutturano la vita quotidiana e sono 30–50% delle azioni quotidiane. Sono:

- **Frutto d'AUTOMATISMO cerebrale**
- **OFFRONO SICUREZZA**
- **NASCONDONO RICOMPENSE**



Come si cambiano le abitudini ? Per obiettivi



#1 **Non cambiare tutto dall'oggi al domani:** scegliere al massimo **una o due buone abitudini per i prossimi 3 mesi**

#2 **Evitare il perfezionismo.** Non è un “errore” mangiare un pezzo di cioccolato “buono” se il nostro stile di vita è sano. **O tutto o niente? Non è la strada giusta!** non buttare tutto all’aria perché hai rinunciato per un giorno.

#3 **Rimani realista. Prefiggiti obiettivi raggiungibili**

Se non ho mai fatto attività fisica 4 sedute/settimane con un personal trainer assunto dalla “Gestapo” potrebbe essere troppo

...Ma non uscire mai dalla “zona pilates” potrebbe impedirci passi importanti

- OBIETTIVI**
- Concreti
 - Misurabili
 - Raggiungibili
 - Temporizzati



#4 Gratificati. Le abitudini nascono dalla ricompensa. Anche la registrazione delle attività nelle app può essere una **ricompensa**
Soluzione efficace è modificare una cattiva abitudine sostituendola con una buona

#5 Condividi la tua esperienza. Trova qualcuno che vuole sviluppare buone abitudini insieme a te e confronta le esperienze.

#6 Decidi se hai bisogno di aiuto. Il confine tra dipendenza e abitudine, sia mentale che fisica, è molto sottile.

Sono necessari in media **60 giorni** affinché un'azione **diventi una routine** e dunque un'abitudine



7 Concentriamoci sui piccoli miglioramenti:

- Facciamo meno fatica ad eseguire gli esercizi fisici
- Entriamo meglio nei vestiti
- Il craving di cibo è diminuito
- È migliorato il controllo dell'ansia
- Ci amiamo un po' di più

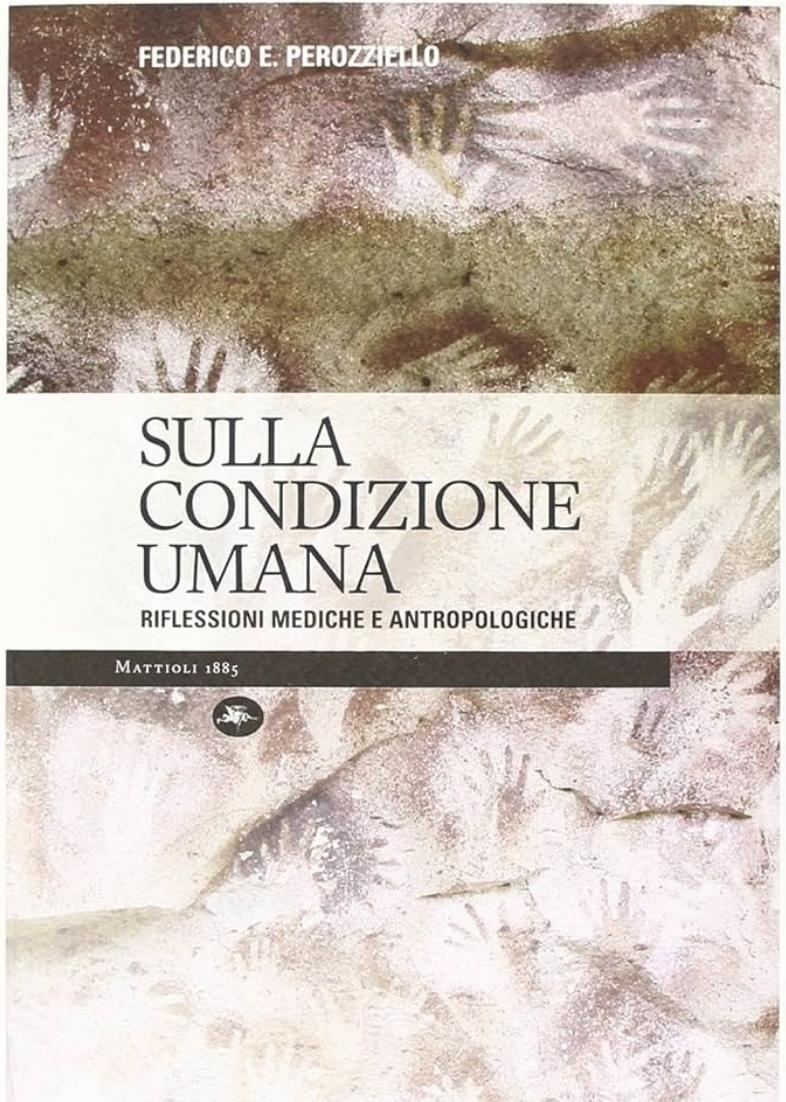
#8 Ci vogliono 2 o 3 mesi per valutare se i cambiamenti sono serviti all'obiettivo

- ✓ Le tue convinzioni diventino i tuoi PENSIERI
- ✓ I tuoi pensieri diventino le tue PAROLE
- ✓ Le tue parole diventino le tue AZIONI
- ✓ Le tue azioni diventino le tue ABITUDINI
- ✓ Le tue abitudini diventano i tuoi VALORI
- ✓ I tuoi valori diventino il tuo DESTINO

Mahatma Gandhi

Incominciare subito ma continuare gradualmente

FEDERICO E. PEROZZIELLO



« Ogni uomo deve trovare o crearsi un proprio equilibrio nel vissuto »

F. E. Perrozziello

