



Rebirth sbarca su Euronext Growth Paris: intervista al CEO Massimiliano Alfieri

> **PAROLA ALL'ESPERTO...**

Un nuovo modo di vivere la menopausa

> **PARLIAMO DI...**

Mindfulness: come la pratica della consapevolezza può migliorare la salute e il rendimento lavorativo

> **WELFARE**

Diversity & Inclusion nel welfare aziendale

> **SOCIALE**

Solidarietà e Prevenzione, l'inizio del 2025 di Banca delle Visite: nuove iniziative e presenze significative per il territorio



PERIODICO BIMESTRALE DI INFORMAZIONE SULLA SANITÀ INTEGRATIVA

Anno XII - Gennaio/Febbraio 2025 - N°65

DIRETTORE RESPONSABILE
Nicoletta Mele

DIRETTORE EDITORIALE
Ing. Roberto Anzanello

COORDINAMENTO GENERALE
Health Italia

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Claudia Martucci
Nicoletta Mele
Alessia Elem
Alessandro Notarnicola

DIREZIONE E PROPRIETÀ
Health Italia SpA
Via di Santa Cornelia, 9
00060 - Formello (RM)
www.healthitalia.it

ISCRITTO PRESSO IL REGISTRO STAMPA DEL TRIBUNALE DI TIVOLI

n. 2/2016 - diffusione telematica
n.3/2016 - diffusione cartacea
9 maggio 2016

IMMAGINI
© AdobeStock
Pexels
Pixabay

Scarica Health Online in versione digitale su www.healthonline.it

Per info e contatti:
mkt@healthonline.it

© 2025 Health Italia S.p.A. - Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte può essere riprodotta in alcun modo senza permesso scritto del direttore editoriale.
Articoli, notizie e recensioni firmati o siglati esprimono soltanto l'opinione dell'autore e comportano
di conseguenza esclusivamente la sua responsabilità diretta.

SOMMARIO

EDITORIALE

04 Sanità e trend
di Roberto Anzanello

ATTUALITÀ

06 Albergo diffuso Marta: l'ospitalità sostenibile secondo Rebirth
di Nicoletta Mele

10 Legge di Bilancio 2025: le novità per il settore sanitario e il ruolo di Health Italia
di Alessia Elem

SALUTE

12 Per una nuova cultura della disabilità infantile
di Alessandro Notarnicola

16 Prevenzione e benessere in inverno: come rafforzare il sistema immunitario
di Alessia Elem

IN EVIDENZA

18 Rebirth sbarca su Euronext Growth Paris: intervista al CEO Massimiliano Alfieri
di Nicoletta Mele

PARLIAMO DI...

22 Italiani sempre meno sedentari. I dati del Rapporto Sport e Salute 2024
di Alessandro Notarnicola

24 Mindfulness: come la pratica della consapevolezza può migliorare la salute e il rendimento lavorativo
di Alessia Elem

WELFARE

26 Diversity & Inclusion nel welfare aziendale
a cura della Redazione

28 La riforma del welfare e la condizione femminile
di Alessandro Notarnicola

PSICOLOGIA

32 Come affrontare l'ansia: strategie per un equilibrio emotivo
di Nicoletta Mele

SOCIALE

36 Solidarietà e Prevenzione, l'inizio del 2025 di Banca delle Visite: nuove iniziative e presenze significative per il territorio
a cura della Redazione

PAROLA ALL'ESPERTO

38 Un nuovo modo di vivere la menopausa
di Claudia Martucci

LA STRETTA STRADA DELLA SANITÀ E DELLA PREVIDENZA IN ITALIA

La sanità e la previdenza sono gli unici veri fattori che determinano la capacità socioassistenziale dello Stato, in conformità con il dettato della nostra Costituzione, ove deviare da questi valori etici, sociali ed economici determinerebbe una incapacità dello Stato stesso di rispettare i propri doveri istituzionali, che dovrebbero essere finalizzati a supportare e sostenere i propri cittadini in termini pensionistici e sanitari.

Di conseguenza l'obiettivo principale di chi governa dovrebbe essere quello di assicurare il rispetto degli impegni pensionistici e delle spese sanitarie indispensabili a garantire l'equilibrio economico degli individui e delle famiglie, gestendo un imponente impegno finanziario che, per nessuna ragione, può essere derogato.

La spesa pensionistica e la spesa sanitaria incidono sul bilancio statale per una cifra superiore ai 500 miliardi di euro ed assorbono praticamente tutti gli incassi che lo Stato ottiene dalle imposte dirette e una parte anche di quelle indirette, elemento che, anche da solo, sarebbe sufficiente a dovere attirare la massima attenzione di chi governa, senza considerare anche gli aspetti sociali, etici, costituzionali quali ulteriori rafforzativi sul tema.

Diviene quindi indispensabile, per realizzare una politica sociale ed economica coerente, avere la capacità di comprendere anticipatamente le tendenze future in una logica sanitaria, assistenziale e previdenziale, operando di conseguenza per non farsi cogliere impreparati, considerato il fatto che alcuni parametri statistici stanno modificandosi rapidamente.

Innanzitutto, è indispensabile considerare che già oggi gli over 65 sono il 24% della popolazione e gli over 80 sono il 7,6%, percentuali destinate ad aumentare nei prossimi anni e che delineano una costante tendenza di invecchiamento della popolazione, con conseguente maggiore numero di pensionati e di individui con necessità sanitarie sempre più accentuate e crescenti.

Inoltre, si sta rapidamente modificando anche la composizione dei nuclei familiari che al momento sono costituiti per il 40% da coppie senza figlie e per il 30% da un solo componente, con il risultato che si sta perdendo il concetto di economia familiare che, storicamente, ha costituito un sostegno economico importante per la sussistenza delle famiglie, principalmente per quelle più giovani.

Infine, dobbiamo considerare che su 38 milioni di cittadini in età lavorativa ne risultano occupati ufficialmente solo 24 milioni, in un momento storico nel quale il PIL del paese cresce in modo limitato ed il debito accumulato dallo Stato pesa, solo in termini di interessi, circa 90 miliardi di euro all'anno, il che comporta che gli spazi economici di manovra a livello statale sono ridotti. Da questi numeri emerge un quadro econometrico che richiede lungimiranza, visione prospettica, abbandono di ogni polemica, soprattutto di quelle pretestuose od addirittura di parte.

Se sgombriamo il campo dalle distorsioni e dai segnali di disturbo e ci basiamo

a cura di
Roberto Anzanello



Milanese, ho maturato un'esperienza ultra ventennale nel settore assicurativo e finanziario, occupandomi sia dei prodotti che del marketing e dello sviluppo commerciale, fino alla direzione di compagnie assicurative, nazionali ed estere. Nel 2005 sviluppo un progetto di consulenza e strategia aziendale che ha consentito di operare con i maggiori player del settore assicurativo per realizzare piani strategici di sviluppo commerciale. Dal 2009 mi occupo di Sanità Integrativa, assumendo la carica di Presidente ANSI, Associazione Nazionale Sanità Integrativa e Welfare, e contestualmente di Health Holding Group, importante realtà del settore. Dal 2016 sono presidente di Health Italia, una delle più grandi realtà nel panorama della Sanità Integrativa Italiana e società quotata in Borsa sul mercato Euronext Growth Milan.

sui valori numerici, che per definizione non mentono, allora è semplice comprendere che la soluzione è a portata di mano: ampliare le facilitazioni esistenti ed eliminare alcuni vincoli inopportuni al fine di incrementare sostanzialmente l'adesione dei cittadini alle strutture in grado di gestire, in una logica no-profit, le integrazioni previdenziali e quelle sanitarie.

Ampliare e rafforzare il ruolo dei Fondi Pensione e degli Enti di Sanità Integrativa quali Fondi Sanitari, Società di Mutuo Soccorso e Casse di Assistenza Sanitaria, deve essere il principio guida verso uno Stato sociale ma in equilibrio economico e deve essere un'attività implementata tempestivamente.

Se facciamo un focus sul mondo sanitario, possiamo rilevare che la spesa sanitaria nazionale stimata per il 2024 dovrebbe essere stata di circa 183 miliardi di euro, dei quali 139 miliardi di spesa sanitaria pubblica e 44 miliardi di spesa sanitaria privata o, come spesso definita, out of pocket.

Ma il dato significativo è che dei 44 miliardi di spesa sanitaria privata solo 6,5 miliardi sono intermediati dagli enti di sanità integrativa, con il risultato che la maggior parte della spesa privata, pari ad oltre l'86% della spesa privata complessiva, viene sostenuta direttamente da individui e famiglie, appesantendo ulteriormente il bilancio dei nuclei esistenti, già gravato da una situazione economica contingente non favorevole.

Gli enti di sanità integrativa, così come i fondi pensione complementari, sono quindi la soluzione organizzativa da implementare fortemente per consentire ai cittadini italiani di usufruire, in una logica di mutualità, dei diritti costituzionali alla pensione ed alla salute.

Il legislatore, in maniera particolarmente illuminata, ha creato per tempo tutti gli strumenti legislativi e giuridici utili a far funzionare i tre pilastri della previdenza, affiancando alla pensione INPS, la Pensione Integrativa da operare attraverso i Fondi Pensione e la ulteriore possibile Pensione Privata da realizzarsi tramite le Polizze Vita, così come ha già definito il quadro normativo per operare con i tre pilastri della sanità con la Sanità Pubblica, universale e trasversale, con la Sanità Integrativa, in forma collettiva e mutualistica, e con la Sanità Privata in forma individuale.

Con questo quadro normativo e legislativo già esistente e ben strutturato, implementare tali soluzioni consentirebbe, tramite i Fondi Pensione, che già oggi contano su circa 4 milioni di aderenti, di dedicare risorse finanziarie allo sviluppo del sistema Italia per realizzare progetti moderni e strutture innovative investendo in progetti utili a tutti i cittadini, e, tramite gli Enti di Sanità Integrativa, che già oggi contano su circa 16 milioni di aderenti, di ridurre le liste d'attesa, sviluppare la telemedicina, rinnovare le apparecchiature mediche, oltre a far risparmiare alle famiglie italiane circa 10 miliardi di euro, tutto senza gravare sul bilancio dello Stato.

Potenziare le possibilità di adesione alla Previdenza Integrativa ed alla Sanità Integrativa eliminando inutili blocchi normativi, incrementando le agevolazioni fiscali ferme da anni, allargando le possibilità di adesione per fasce sempre più ampie della popolazione. significherebbe sviluppare significativamente il numero degli aderenti, con un evidente risultato positivo in termini di sistema Paese, di diritto sociale, di economia pubblica, generale e familiare.

Sicuramente la strada è stretta per realizzare compiutamente sia il Sistema Previdenziale Nazionale sia il Sistema Sanitario nazionale del futuro, però il percorso è già ben definito, bisogna solo percorrerlo velocemente, perché i parametri evolvono molto molto rapidamente e l'inerzia cererebbe un danno irreversibile.



ALBERGO DIFFUSO MARTA: L'OSPITALITÀ SOSTENIBILE SECONDO REBIRTH

Le istituzioni locali a supporto del progetto per la valorizzazione del territorio

di Nicoletta Mele

Rebirth S.p.A., società impegnata da oltre 20 anni nei mercati immobiliari, presenta con orgoglio un progetto innovativo che ridefinisce il concetto di ospitalità sostenibile: **Albergo Diffuso Marta**.

Situato nel suggestivo borgo storico di **Marta**, sulle rive del **Lago di Bolsena**, questo progetto unisce tradizione e modernità, valorizzando il territorio attraverso il recupero di edifici storici e la creazione di un'esperienza immersiva per gli ospiti.

"L'idea alla base di Albergo Diffuso Marta è quella di preservare l'identità autentica del borgo, trasformandolo in un modello di ospitalità diffusa che coniuga storia, cultura e comfort moderno. Il nostro obiettivo è dare nuova vita a questi edifici, offrendo un'esperienza unica ai visitatori e creando valore per la comunità locale", spiega **Massimiliano Alfieri**, CEO di Rebirth S.p.A.

Un nuovo modo di vivere il borgo

Il progetto prevede la **ristrutturazione di sei**

edifici storici nel centro di Marta, trasformandoli in eleganti alloggi dotati di ogni comfort, senza alterare la loro identità architettonica. Le strutture saranno distribuite nel tessuto urbano del borgo, permettendo agli ospiti di vivere un'esperienza autentica, immersi nella vita quotidiana della comunità locale.

"L'Albergo Diffuso è un modello innovativo che valorizza il patrimonio esistente e promuove un turismo sostenibile. Non si tratta solo di accogliere i visitatori, ma di integrarli in un'esperienza autentica, permettendo loro di scoprire il territorio attraverso il contatto diretto con la sua storia e le sue tradizioni", aggiunge **Alfieri**.

Per garantire un intervento che rispetti la storia e l'identità del luogo, **Rebirth ha scelto come partner l'architetto Alberto Lisoni**, professionista di Marta con una profonda conoscenza del territorio e una lunga esperienza nella valorizzazione del patrimonio architettonico locale.

Il Comune di Marta: un gioiello sul Lago

Incastonato come una perla preziosa sulle rive del Lago di Bolsena, il comune di Marta rappresenta una delle più affascinanti testimonianze della ricca storia e cultura della Tuscia viterbese. Questo borgo incantevole, dove passato e presente si intrecciano armoniosamente, offre ai visitatori un'esperienza autentica e indimenticabile.

Storia Millenaria

Le radici di Marta affondano in un passato affascinante, dalle misteriose necropoli etrusche alle maestose fortificazioni medievali. Ogni pietra del centro storico racconta storie di antiche civiltà e tradizioni secolari. Il castello longobardo, con la sua imponente Torre dell'Orologio del XIV secolo, domina ancora oggi il panorama urbano, mentre i vicoli lastricati conducono i visitatori attraverso un viaggio nel tempo, rivelando antichi portali, chiese romaniche e palazzi nobiliari che testimoniano il prestigioso passato del borgo.

Posizione Strategica

Adagiata sulle sponde cristalline del Lago di Bolsena, Marta regala ai visitatori viste spettacolari delle acque azzurre e delle colline circostanti. La sua posizione privilegiata offre un perfetto equilibrio tra natura selvaggia e comfort moderni. Il lungolago, recentemente riqualificato, è diventato il cuore pulsante della vita sociale, mentre i sentieri naturalistici che si diramano dal borgo permettono di esplorare un territorio ricco di biodiversità, tra uliveti secolari, vigneti rigogliosi e macchia mediterranea incontaminata.

Cultura Vibrante

Il cuore pulsante di Marta batte al ritmo di antiche tradizioni ancora vive, come la famosa Festa della Madonna del Monte. La sua rinomata cucina lacustre, con il pregiato coregone e l'anguilla, delizia i palati più raffinati. Le tradizioni marinare si tramandano di generazione in generazione, con i pescatori che ancora oggi utilizzano tecniche ancestrali, mentre le botteghe artigiane mantengono vive antiche arti come la lavorazione del legno e del ferro battuto. Gli eventi culturali, dai festival gastronomici alle rievocazioni storiche, animano il borgo durante tutto l'anno, creando un'atmosfera di festa e condivisione.

Questo armonioso connubio tra storia, natura e tradizione rende Marta una destinazione unica nel panorama turistico italiano, un luogo dove il tempo sembra scorrere più lentamente, permettendo ai visitatori di immergersi completamente nell'autentica atmosfera di un borgo lacustre ricco di fascino e carattere.

Tra sostenibilità e impatto locale

L'iniziativa **Albergo Diffuso Marta** porta con sé un impatto significativo sul territorio, contribuendo allo sviluppo economico e sociale della comunità.

Il progetto favorisce la creazione di **oltre 50 nuovi posti di lavoro**, coinvolgendo artigiani, guide turistiche e professionisti dell'ospitalità. Inoltre, promuove un **turismo di qualità**, attirando visitatori interessati a esperienze autentiche e soggiorni più lunghi. Un altro aspetto chiave è la **tutela del patrimonio culturale**, grazie a interventi di restauro conservativo degli edifici storici e alla collaborazione con artigiani locali.

Il progetto si inserisce in una più ampia strategia di valorizzazione del territorio, che l'amministrazione comunale sta portando avanti attraverso progetti mirati.

Recentemente, durante la Tavola Rotonda "Quale futuro per Marta?", promossa nell'ambito dei festeggiamenti in onore di Sant'Andrea Pescatore, il sindaco di Marta **Maurizio Lacchini** ha sottolineato l'importanza della costituzione di una rete d'impresa per valorizzare le risorse locali e

promuovere una crescita sostenibile.

*"Un progetto come l'Albergo Diffuso Marta rappresenta una grande opportunità per il nostro territorio. È un'iniziativa che sposa perfettamente la nostra visione di sviluppo sostenibile, valorizzando il nostro patrimonio e offrendo nuove possibilità di crescita per la comunità. Marta ha una storia millenaria da raccontare, e questa formula innovativa permette di farlo nel pieno rispetto delle nostre tradizioni. Inoltre, si allinea con le iniziative che, come amministrazione, stiamo promuovendo per coinvolgere attivamente la comunità e gli operatori economici locali in un percorso di sviluppo condiviso", dichiara **Lacchini**.*

A rafforzare questa visione, interviene anche il vicesindaco di Marta **Roberto Pesci**, sottolineando come il progetto non solo promuova il turismo sostenibile, ma contribuisca in modo significativo alla rigenerazione urbana del borgo.

"Questo progetto si inserisce perfettamente nella nostra visione di sviluppo, che punta a coniugare tutela del territorio e innovazione. La riqualificazione del borgo attraverso l'Albergo



Iniziativa Marta Lake: esperienza unica nel cuore d'Italia

- 1 **Acquisizione Immobili Storici**
Sei edifici emblematici nel centro storico, selezionati con cura nel gennaio 2025, ciascuno con la propria storia unica, pronti per una straordinaria trasformazione in rifugi di charme. Questi gioielli architettonici, distribuiti strategicamente nel tessuto urbano di Marta, rappresentano secoli di storia locale e tradizioni artigianali.
- 2 **Ristrutturazione Arte e Tradizione**
Un delicato intervento di restauro che sposa l'autenticità delle antiche mura con moderne comodità, preservando affreschi originali e dettagli architettonici mentre integra discretamente tecnologie all'avanguardia. Ogni intervento è stato pianificato in collaborazione con esperti restauratori e artigiani locali per garantire il massimo rispetto dell'identità storica degli edifici.
- 3 **Bistrot**
Un elegante spazio gastronomico sul lungolago dove la tradizione culinaria locale si esprime attraverso ingredienti freschi del territorio, dalle prelibatezze del lago alle eccellenze agricole locali, servite in un'atmosfera accogliente e raffinata. La cucina, guidata da chef esperti nella gastronomia lacustre, propone menu stagionali che celebrano i sapori autentici del territorio.
- 4 **Servizi Esclusivi e Benessere**
Un'offerta completa di servizi personalizzati che include esperienze wellness con prodotti naturali locali, tour guidati del territorio in barca e in bicicletta, e sessioni di degustazione dei migliori vini della regione. Ogni aspetto è curato nei minimi dettagli per garantire un soggiorno indimenticabile.
- 5 **Integrazione con la Comunità**
Un programma di eventi e attività che coinvolge attivamente la comunità locale, dai laboratori artigianali alle serate culturali, creando un ponte autentico tra gli ospiti e le tradizioni viventi di Marta. Le partnership con produttori e artisti locali arricchiscono ulteriormente l'esperienza degli ospiti.

Diffuso Marta rappresenta un passo importante per Marta che possiede un patrimonio storico, culturale e paesaggistico di straordinaria bellezza. Il nostro impegno è quello di preservarlo e renderlo sempre più fruibile. Ogni intervento che favorisce la rigenerazione urbana e la crescita economica del borgo è un passo in avanti verso un turismo di qualità, capace di rispettare l'identità del territorio e, al tempo stesso, di offrire nuove opportunità alla comunità locale", afferma Pesci.

Il futuro di Albergo Diffuso Marta

Oltre agli alloggi, il progetto prevede anche la creazione di un **Bistrot sul lago**, un elegante spazio gastronomico che valorizza i prodotti tipici della Toscana, e un programma di **eventi culturali e workshop artigianali** per coinvolgere gli ospiti nella vita del borgo.

L'inizio delle attività è previsto per **settembre 2025**, con un piano di crescita che porterà alla piena operatività. Una volta a regime, il progetto garantirà 50 nuovi posti di lavoro, contribuendo in modo significativo all'economia locale.

Grazie a una gestione attenta alla sostenibilità e all'integrazione con la comunità locale, Albergo Diffuso Marta si candida a diventare un modello replicabile in altre realtà storiche italiane.

La crescita di Rebirth S.p.A si traduce in progetti concreti che valorizzano il patrimonio e generano sviluppo sostenibile. L'iniziativa Albergo Diffuso Marta ne è un perfetto esempio: un progetto innovativo che unisce riqualificazione urbana, turismo esperienziale e impatto positivo sul territorio.

Questa visione strategica, già evidenziata nella quotazione su Euronext Growth Paris, dimostra come Rebirth stia consolidando il suo ruolo di leader nell'immobiliare, puntando su qualità, sostenibilità e crescita internazionale.

La notizia di questo innovativo progetto di ospitalità sostenibile è stata ripresa da **Adnkronos**.

Leggi la notizia [qui](#)



Health
ASSISTANCE

www.healthassistance.it

ABBIAMO LA RISPOSTA PRONTA

Health Assistance fornisce le soluzioni più qualificate in ambito di salute integrativa, servizi sociali e assistenza sanitaria, per privati e aziende. Siamo un Service Provider indipendente sul mercato dell'Assistenza Sanitaria Integrativa, dei servizi Socio Assistenziali e Socio Sanitari, nel comparto del Welfare Aziendale e privato. Per offrirti il meglio, abbiamo stipulato accordi e convenzioni con le più accreditate Società di Mutuo Soccorso, Casse di Assistenza, Fondi Sanitari e Compagnie di Assicurazione, nonché Cooperative, Società di Servizi, strutture sanitarie e liberi professionisti.

Per i servizi sanitari e socio assistenziali,
anche domiciliari:

Numero Verde: 800.511.311

Numero dall'estero: +39 06 90198080

Per le strutture del Network o a coloro che
intendano candidarsi al convenzionamento

Ufficio Convenzioni: 06.9019801 (Tasto 2)

email: network@healthassistance.it

Health Assistance S.C.p.A.

c/o Palasalute

Via di Santa Cornelia, 9

00060 Formello (RM)



LEGGE DI BILANCIO 2025: LE NOVITÀ PER IL SETTORE SANITARIO E IL RUOLO DI HEALTH ITALIA

di Alessia Elem

La Legge di Bilancio 2025, approvata definitivamente il 28 dicembre 2024 ed entrata in vigore il 1 gennaio 2025, introduce una serie di misure rilevanti per il settore sanitario italiano.

Con un incremento del Fondo Sanitario Nazionale e nuovi investimenti in prevenzione, salute mentale e personale medico, il governo mira a potenziare il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e migliorare l'accesso alle cure per i cittadini.

In questo contesto, Health Italia, azienda leader nel settore della Sanità Integrativa e delle soluzioni per il welfare aziendale, può svolgere un ruolo chiave nel supportare il sistema sanitario attraverso i suoi servizi di Sanità Integrativa e prevenzione.

Vediamo nel dettaglio di cosa si tratta.

Fondo Sanitario Nazionale

La manovra prevede un aumento delle risorse per il SSN, portando il finanziamento da 136,5 miliardi di euro nel 2025 a 141,3 miliardi di euro nel 2027. Questo incremento consentirà di migliorare l'accesso alle cure, potenziare le infrastrutture

sanitarie e garantire un servizio più efficiente.

Liste d'Attesa: una priorità per i cittadini

Uno dei temi più sentiti dalla popolazione riguarda i tempi di attesa per visite ed esami diagnostici.

La Legge di Bilancio introduce un aumento del limite di spesa per le Regioni nell'acquisto di prestazioni dal privato accreditato: 61,5 milioni di euro per il 2025 e 123 milioni di euro annui dal 2026. Inoltre, sono previsti incentivi economici per le Regioni che riusciranno a ridurre significativamente i tempi di attesa (50 milioni di euro per il 2025 e 100 milioni annui dal 2026).

Health Italia, attraverso la controllata Health Assistance, dispone di una centrale operativa e di una rete che comprende oltre 8.500 Convenzioni Sanitarie e più di 15.000 professionisti in tutto il territorio nazionale, contribuendo così a ridurre la pressione sulle liste d'attesa offrendo percorsi di assistenza integrativa più rapidi e accessibili.

Livelli Essenziali di Assistenza (LEA)

Viene stanziato un finanziamento di 50 milioni di euro annui a partire dal 2025 per l'aggiornamento

dei LEA e la revisione delle tariffe massime nazionali delle prestazioni assistenziali.

Cure Palliative

Il Fondo per le cure palliative viene incrementato di 10 milioni di euro nel 2025.

Personale Sanitario

Il governo ha previsto un aumento delle indennità per il personale medico e infermieristico:

- 50 milioni di euro aggiuntivi dal 2025 per il personale del pronto soccorso;
- 120 milioni di euro annui dal 2026 per migliorare il trattamento economico degli specializzandi;
- Flat tax al 5% sugli straordinari per gli infermieri.

Queste misure mirano a incentivare la permanenza dei professionisti nella sanità pubblica e migliorare la qualità dell'assistenza.

Prevenzione e nuovi fondi per la salute

Tra le misure più importanti per la prevenzione vi sono:

- Rifinanziamento del programma di screening al polmone;
- Istituzione del Registro Unico Nazionale delle Breast Unit per il tumore al seno;
- Creazione di un Fondo per la prevenzione e la cura dell'obesità (1,2 milioni di euro per il 2025, fino a 1,7 milioni dal 2027);
- Campagne di sensibilizzazione sui test di riserva ovarica e la prevenzione dei disturbi della nutrizione.

Health Italia, con i suoi programmi di prevenzione e benessere, può affiancare le iniziative pubbliche, offrendo percorsi di screening e promozione della salute ai propri assistiti.

Piano Pandemico Nazionale 2025-2029

La Legge di Bilancio introduce finanziamenti specifici per il Piano Pandemico Nazionale

2025-2029 per preparare il Paese a eventuali future emergenze sanitarie. Il Piano viene finanziato con 50 milioni di euro nel 2025, 150 milioni nel 2026 e 300 milioni annui dal 2027.

Salute Mentale: nuove risorse e Bonus Psicologico

La manovra stanZIA ulteriori risorse per la salute mentale, con un aumento del bonus psicologico fino a 9,5 milioni di euro nel 2025 e la creazione di un Fondo per il sostegno psicologico nelle scuole (10 milioni di euro per il 2025, 18,5 milioni annui dal 2026).

Health Italia, anche con il nuovo portale online [Sputa il Rospo](#) promuove il benessere psicologico attraverso servizi di supporto, che possono integrarsi con le misure governative per un accesso più capillare ai servizi di salute mentale.

Digitalizzazione e Innovazione in Sanità

- Dal 2025 tutte le ricette saranno in formato elettronico;
- Prosegue la sperimentazione della "farmacia dei servizi" per una maggiore capillarità dell'assistenza;
- Semplificazione delle procedure per il riconoscimento delle invalidità oncologiche.

Health Italia già promuove l'innovazione con servizi digitali per la gestione della salute, facilitando l'accesso ai servizi sanitari per i pazienti.

In conclusione, la Legge di Bilancio 2025 rappresenta un passo importante per il rafforzamento del sistema sanitario italiano, affrontando sfide cruciali come le liste d'attesa, la carenza di personale e la prevenzione.

In questo scenario, Health Italia ricopre un ruolo strategico nel supportare il SSN con soluzioni di Sanità Integrativa, migliorando l'accesso alle cure e promuovendo la salute e il benessere dei cittadini.



PER UNA NUOVA CULTURA DELLA DISABILITÀ INFANTILE

In dialogo con Francesca Sessa, presidente dell'associazione 'Seconda stella a destra'

di Alessandro Notarnicola

La nuova cultura della disabilità infantile rappresenta un cambiamento profondo nel modo in cui la società vede e si relaziona con le bambine e i bambini con disabilità ma anche con i loro fratelli, senza trascurare i genitori. Negli ultimi decenni, si è passati da un modello assistenzialistico e medicalizzato, fortemente incentrato sulla malattia del paziente, a una visione più inclusiva, basata appunto sui diritti della persona e su una piena integrazione multidisciplinare nell'ambito di un migliore contesto familiare e sociale. Questo decisivo cambio di rotta ha comportato una maggiore attenzione alla qualità della vita dei bambini con

disabilità, alle loro opportunità di partecipazione sociale e, soprattutto, al rispetto della loro dignità. Un aspetto fondamentale della nuova cultura della disabilità infantile è l'inclusione, intesa come il diritto del bambino con disabilità di partecipare attivamente alla vita sociale, scolastica, culturale e ricreativa insieme agli altri bambini, senza essere escluso o emarginato. Non parliamo esclusivamente di libero e facile accesso fisico agli spazi, ma anche della piena possibilità di fruire delle stesse opportunità di crescita, apprendimento e sviluppo. Questo implica che le istituzioni educative, le famiglie, i professionisti e la comunità debbano adattarsi, creando ambienti

che siano davvero accoglienti e favorevoli alla diversità.

Una premessa che bene si riassume nell'impegno e nell'attività quotidiana svolta dall'associazione 'Seconda Stella a destra' di recente entrata a fare parte della rete di realtà aderenti alla Banca delle visite e presieduta da **Francesca Sessa**.

Presidente, l'associazione 'Seconda stella a destra' nasce dall'esperienza diretta di genitori di ragazzi disabili. Qual è la sua storia?

È un'associazione di volontariato nata nel 2012 come gruppo di auto mutuo aiuto da neogenitori coinvolti nella disabilità, allo scopo di supportare la genitorialità delle famiglie di bimbi fragili, nati con patologie, qualunque esse siano. Sostenere e promuovere un cammino insieme di appoggio emotivo e relazionale, attraverso progetti ed eventi di inclusione e partecipazione a diverse attività per i bambini e le loro

famiglie, ha come mira quella di arginare il senso di isolamento, disorientamento, inadeguatezza e disperazione che spesso colpisce loro. Da questa necessità di non sentirsi e di non lasciare soli altri, nasce la mission dell'associazione che, a differenza delle realtà associative che si rivolgono alla specifica malattia di una persona, non ha mai voluto aggregare le famiglie e i bambini con disabilità, chiudendoli in una bolla di protezione, ma anzi includere e far partecipare tutte le famiglie, anche quelle che non vivono direttamente le dinamiche legate alla disabilità, credendo fermamente che il solo modo di conoscere davvero i problemi di qualcuno è accostarsi a quanti vivono quei problemi e trarre da essi un confronto, uno scambio e le risorse per riorganizzarsi.

Uno dei concetti manifesto di questa realtà associativa ha a che vedere proprio con la 'nuova cultura della disabilità infantile'. Che cosa si intende?



Francesca Sessa con le altre mamme del direttivo

La domanda impone una riflessione sulla società e sulla cultura odierna in Italia rispetto alla disabilità e di conseguenza al tema dell'inclusione, dell'integrazione e dell'accoglienza dell'handicap all'interno del nostro vivere quotidiano. Rispetto al passato molti passi sono stati fatti, grazie alla costanza e alla determinazione di famiglie ed associazioni di volontariato che credono in questa visione e che ogni giorno si muovono in funzione del miglioramento costante della situazione del disabile. Ad oggi diversi sono i progetti e i programmi di presa in carico di bambini affetti da disabilità alla nascita e non, ma siamo ancora distanti da una inclusione totale. Come Associazione sosteniamo l'intera famiglia con progetti a supporto della genitorialità, caregiver per eccellenza, e dei fratelli, che vivono direttamente la disabilità del familiare.

Tutte le istituzioni educative, dalla scuola dell'infanzia alle secondarie di secondo grado, si fanno promotrici di attività dedicate mettendo a disposizione spazi idonei e sviluppando progetti mirati per facilitare il vivere quotidiano e concretizzare il senso di appartenenza che tutti gli allievi devono sentire come proprio. Le barriere architettoniche e mentali sono ancora presenti nella comunità, ma l'attenzione e la sensibilità verso questi temi è aumentata in maniera esponenziale negli ultimi anni. La disabilità infantile oggi è tutelata e sostenuta da diversi attori che si fanno promotori di iniziative benefiche, culturale, ludiche e sportive costruendo una rete di collaborazione tra enti locali, pubblici, associazioni di volontariato e privati cittadini. La strada è ancora lunga, ma l'orizzonte è promettente.

Un ruolo decisivo è ricoperto dalla comunità educante. È così anche per voi?

Che tipo di relazione intercorre tra l'associazione da lei presieduta e le



istituzioni? Inoltre, in che modo sarebbe possibile consolidare ulteriormente il rapporto tra il terzo settore, la vostra realtà dunque, e queste?

L'associazione 'Seconda stella a destra' cerca e sostiene da sempre una collaborazione costante e profonda con le istituzioni comunali e regionali e con altre realtà associative di volontariato per creare una rete di scambio, confronto e condivisione attiva sul territorio del savonese. Ad oggi abbiamo un canale di dialogo e collaborazione attiva con il Comune di Savona, che ci dà l'opportunità di creare eventi all'interno di spazi pubblici, come l'evento 'Scuola Inclusiva' che coinvolge più di 600 studenti delle scuole savonesi. Siamo membri attivi della 'Consulta per l'inclusione, l'accoglienza e il benessere-ci' e ci relazioniamo con gli istituti comprensivi savonesi per organizzare dallo scorso anno workshop scolastici che possano portare messaggi necessari ai coetanei dei nostri ragazzi divulgando la nostra azione di danza inclusiva 'Yes, we can dance2.0' e le pari opportunità che vogliamo garantire per non lasciare indietro nessuno. Con il progetto di danza che include la disabilità sosteniamo la candidatura del nostro Comune per Savona Città della Cultura 2027.

Fuori Savona invece?

Abbiamo avuto inoltre collaborazioni anche con comuni limitrofi, come Vado Ligure e con altre istituzioni come la Regione Liguria che da anni ci sostiene con sovvenzioni, dandoci l'opportunità di partecipare a bandi di sussidiarietà regionali che ci permettono di portare avanti alcuni progetti fondamentali per la nostra filosofia di inclusione e partecipazione sociale e culturale di tutti i nostri iscritti. Si potrebbe consolidare ulteriormente la collaborazione tra le parti soprattutto in relazione al sostegno della genitorialità e dei siblings, ovvero i fratelli di ragazzi disabili, tema a cui teniamo molto come organizzazione genitoriale, e a cui si potrebbero dedicare maggiori sforzi per il benessere di tutta la famiglia coinvolta nella

disabilità di un figlio. Inoltre crediamo che serva promuovere progettualità per il disabile adulto, a partire dai 18 anni, soprattutto quando molte delle realtà educanti vengono meno e la famiglia ha sicuramente un maggior carico da sostenere.

'Seconda stella a destra' nasce con l'intento di dare supporto ai neogenitori, i quali si trovano ad affrontare un momento di totale smarrimento dopo la diagnosi di disabilità del proprio figlio, che in alcuni casi avviene alla nascita, ma in altri viene accertata solo dopo i primi anni di vita del bambino. Quali sono le progettualità principali?

Organizziamo concretamente azioni e progettualità inclusive che per coinvolgano tutti i soci e permettano loro di intessere relazioni sociali forti e capaci di aiutare concretamente le famiglie. I progetti sono tanti, il più longevo, avviato presso e in collaborazione con l'ASD '*Semplicemente danza*', riguarda lo sport attraverso la Danza inclusiva fascia pediatrica che ha permesso ai minori iscritti di sviluppare competenze sociali, di aumentare le autonomie, l'autostima, migliorare le capacità motorie e di coordinamento, crescere insieme con un forte senso di appartenenza ai gruppi di sport in cui sono nate e cresciute amicizie sane e genuine. Un altro significativo è *Un cavallo per amico, dedicato a Marta*, progetto di riabilitazione con il mezzo del cavallo che quest'anno è arrivato alla sesta edizione grazie alla collaborazione con il centro ippico Quiliano Riding Club e alla generosità di un donatore privato. Ma sono tanti gli altri i progetti nati per dare un senso di appartenenza alle famiglie e cementare le relazioni tra esse. La nostra volontà è quella di proseguire, mantenere i progetti già in atto e metterne in campo di nuovi affinché tutti possano partecipare e usufruire dell'aiuto, dell'orientamento e del sostegno di cui hanno bisogno, perché ognuno ha le proprie esigenze, ma anche le proprie inclinazioni e preferenze e anche nella disabilità si può e si deve poter scegliere.



PREVENZIONE E BENESSERE IN INVERNO: COME RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

di Alessia Elem

L'inverno porta con sé un aumento delle infezioni stagionali, rendendo fondamentale adottare strategie efficaci per rafforzare il sistema immunitario.

Un approccio integrato che combina vaccinazioni appropriate, una dieta equilibrata e stili di vita salutari può contribuire significativamente al benessere durante i mesi più freddi.

Vaccinazioni: una difesa preventiva

Le vaccinazioni rappresentano uno strumento chiave nella prevenzione delle malattie infettive. Oltre ai vaccini raccomandati durante l'infanzia, gli adulti, in particolare quelli a rischio a causa dell'età, condizioni di salute, professione o stile di vita, dovrebbero considerare ulteriori vaccinazioni per una protezione aggiuntiva.

Ad esempio, la vaccinazione antinfluenzale annuale è fortemente consigliata per prevenire l'influenza stagionale e le sue complicanze. Inoltre,

la vaccinazione contro lo pneumococco può proteggere da infezioni polmonari gravi, mentre quella contro l'herpes zoster è raccomandata per gli anziani per prevenire il fuoco di Sant'Antonio. È essenziale consultare il proprio medico per un piano vaccinale personalizzato, basato sulle specifiche esigenze individuali.

Alimentazione equilibrata: il carburante del sistema immunitario

Una dieta sana e bilanciata è fondamentale per sostenere le difese immunitarie. Il consumo regolare di frutta e verdura fornisce vitamine e minerali essenziali, come la vitamina C e lo zinco, che sono noti per il loro ruolo nel supportare il sistema immunitario. I legumi, ricchi di proteine e privi di grassi, rappresentano un'ottima alternativa alla carne e contribuiscono a una dieta equilibrata. È consigliabile aumentare l'assunzione di pesce, in particolare quello ricco di acidi grassi omega-3,

come il salmone e le sardine, che hanno proprietà antinfiammatorie. Limitare il consumo di grassi saturi, zuccheri raffinati e sale è altrettanto importante per mantenere il corpo in salute e prevenire malattie croniche. Un'attenzione particolare dovrebbe essere rivolta all'idratazione: bere adeguate quantità di acqua supporta le funzioni corporee e aiuta a mantenere le mucose umide, barriera naturale contro i patogeni.

Stili di vita salutari: pilastri del benessere

Oltre alla nutrizione, altri comportamenti influenzano significativamente la risposta immunitaria:

- **Attività fisica regolare:** Praticare esercizio moderato, come camminare o andare in bicicletta per almeno 30 minuti al giorno, migliora la circolazione sanguigna e contribuisce a una risposta immunitaria più efficiente.
- **Sonno di qualità:** Un riposo notturno adeguato, di circa 7-8 ore, è cruciale per il recupero dell'organismo e il

mantenimento delle difese immunitarie.

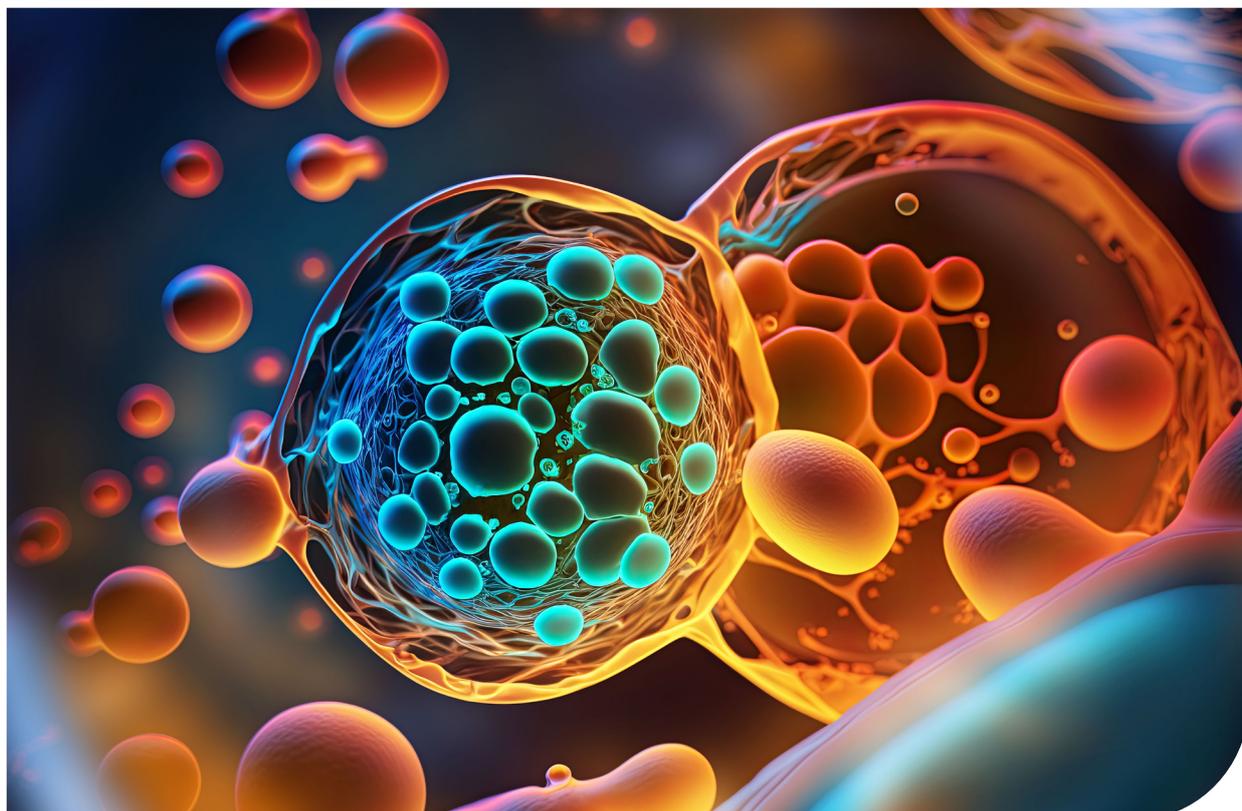
- **Gestione dello stress:** Tecniche di rilassamento, come la meditazione e la respirazione profonda, possono ridurre lo stress cronico, noto per indebolire il sistema immunitario.
- **Evitare il fumo e limitare l'alcol:** Il tabacco e l'eccesso di alcol compromettono le difese dell'organismo, aumentando la suscettibilità alle infezioni.

Adottare un approccio integrato che unisca vaccinazioni appropriate, una dieta equilibrata e stili di vita sani è fondamentale per rafforzare il sistema immunitario durante l'inverno. Consultare professionisti della salute per consigli personalizzati e affidarsi a fonti istituzionali garantisce informazioni accurate e aggiornate.

Fonti:

salute.gov.it

epicentro.iss.it/cuore.iss.it





REBIRTH SBARCA SU EURONEXT GROWTH PARIS: INTERVISTA AL CEO MASSIMILIANO ALFIERI

di Nicoletta Mele

Con oltre vent'anni di esperienza nel settore immobiliare, Rebirth S.p.A. ha raggiunto un nuovo traguardo con la **quotazione su Euronext Growth Paris** (ticker: ALREB).

L'azienda, fondata nel 2003, opera tra **Italia, Spagna e Isole Canarie** e punta a **espandersi in Francia**, consolidando la sua crescita internazionale.

Rebirth gestisce un portafoglio di oltre 116 proprietà suddivise in **residenziale, industriale, agricolo, turismo residenziale e turistico-alberghiero**, con un forte focus sulla valorizzazione del patrimonio.

Il debutto in Borsa è avvenuto tramite un collocamento privato di 17,2 milioni di azioni a

2,20 euro ciascuna, portando la capitalizzazione di mercato a circa 38 milioni di euro.

Per approfondire questo momento storico, abbiamo intervistato **Massimiliano Alfieri**, *CEO di Rebirth*.

Come nasce l'idea di Rebirth e qual è stata l'evoluzione dell'azienda fino a oggi?

Rebirth è nata con l'obiettivo di ripensare il settore immobiliare, creando valore attraverso un approccio innovativo e sostenibile. In vent'anni abbiamo costruito un modello di business solido, investendo in asset strategici e diversificati. Dopo

aver consolidato la nostra presenza in Italia e Spagna, ora guardiamo con determinazione alla Francia, un mercato chiave per il nostro sviluppo.

La quotazione su Euronext Growth Paris è la quarta ammissione su Euronext e la seconda su Euronext Paris nel 2025. Cosa significa questo per voi?

È un riconoscimento importante per la nostra solidità e le nostre prospettive di crescita. Essere tra le prime aziende a quotarsi nel 2025 dimostra la fiducia che gli investitori ripongono nel nostro progetto. Parigi è un hub finanziario strategico, e questa quotazione ci permetterà di aumentare la nostra visibilità, attrarre nuovi capitali e accelerare i nostri piani di espansione.

Quali sono i principali settori del vostro portafoglio immobiliare e su quale punterete maggiormente?

Gestiamo circa 120 proprietà, suddivise tra residenziale, industriale, agricolo, turismo residenziale e turistico-alberghiero.

Il segmento turistico è in forte crescita, con case vacanza, guest house e boutique hotel che rispondono a una domanda sempre più sofisticata. In parallelo, continueremo a sviluppare e valorizzare asset residenziali e commerciali con un approccio innovativo e sostenibile.

Come sta rispondendo il mercato a questa operazione?

Il collocamento privato di 3.1 milioni ha dimostrato un forte interesse da parte degli investitori, portando la nostra capitalizzazione di mercato a 38 milioni di euro. Siamo orgogliosi di vedere questa fiducia, che ci motiva a lavorare con ancora più determinazione.

Durante la cerimonia della quotazione, lei

e il suo team avete suonato la campanella a Parigi. Cosa ha significato per voi quel momento?

È stato un momento emozionante e simbolico. Quotarsi in una Borsa internazionale è il frutto di anni di lavoro e dedizione da parte di tutto il team. Vorrei esprimere la mia gratitudine a chi ha creduto in questo progetto: investitori, partner e collaboratori e i consulenti che ci hanno accompagnato. La quotazione è un punto di partenza e non di arrivo sul quale costruire l'inizio di un nuovo capitolo per Rebirth.

La quotazione su **Euronext Growth Paris** segna l'inizio di un nuovo capitolo per **Rebirth**, che rafforza il suo posizionamento internazionale con una strategia chiara: diversificazione del portafoglio, crescita nel settore turistico e ampliamento della presenza in mercati strategici come la Francia.

L'entusiasmo di investitori e partner dimostra la solidità del progetto, mentre il team guidato da **Massimiliano Alfieri** guarda al futuro con ambizione e determinazione.

Con una visione innovativa e sostenibile, Rebirth è pronta a consolidarsi come riferimento nel panorama immobiliare internazionale.



Massimiliano Alfieri

Rebirth

Rebirth S.p.A. è una società di sviluppo e gestione immobiliare con presenza in Italia e Spagna, nelle Isole Canarie. L'azienda gestisce proprietà esistenti, acquisisce immobili da riqualificare o costruisce nuove proprietà da affittare o rivendere sul mercato.

Rebirth si concentra sulla costruzione di immobili residenziali e sulla realizzazione e gestione diretta di strutture turistiche extra-alberghiere, offrendo appartamenti, case vacanza e guest house. Il suo portafoglio di asset immobiliari si suddivide in quattro categorie: industriale e uffici, commerciale, residenziale e turistico.

Euronext

Euronext è la principale infrastruttura del mercato dei capitali europeo e copre l'intera catena del valore dei mercati dei capitali, dalla quotazione, alla negoziazione, alla compensazione, al regolamento e alla custodia, fino ai servizi per gli emittenti e gli investitori. Euronext gestisce MTS, uno dei principali mercati elettronici europei per la negoziazione del reddito fisso, e Nord Pool, il mercato europeo dell'energia elettrica. Euronext fornisce inoltre servizi di compensazione e regolamento tramite Euronext Clearing e i suoi depositari centrali di titoli Euronext Securities in Danimarca, Italia, Norvegia e Portogallo. A settembre 2024, le borse valori regolamentate di Euronext in Belgio, Francia, Irlanda, Italia, Paesi Bassi, Norvegia e Portogallo ospitano quasi 1.900 emittenti quotati per una capitalizzazione di mercato di circa €6.3 trilioni, una forte presenza di blue-chip e il più grande centro globale per le quotazioni di titoli di debito e fondi. Con una base di clienti diversificata a livello nazionale e internazionale, Euronext gestisce il 25% delle negoziazioni azionarie europee. I suoi prodotti comprendono azioni, valute, ETF, obbligazioni, derivati, materie prime e indici.





Scegli la tranquillità di una copertura sanitaria per la tua famiglia, oltre 8.000 strutture convenzionate in tutta Italia.



Soluzioni di sanità integrativa per famiglie e aziende.
L'unione di tutti, la sicurezza di ognuno

www.mbamutua.org



ITALIANI SEMPRE MENO SEDENTARI. I DATI DEL RAPPORTO SPORT E SALUTE 2024

di Alessandro Notarnicola

In Italia circa 37 milioni di persone praticano sport e oltre 15 milioni sono tesserati. Il tutto è favorito da una consolidata rete del terzo settore: secondo i dati del RASD (Registro Nazionale delle Attività Sportive Dilettantistiche), il sistema sportivo italiano è infatti composto da oltre 112 mila associazioni e società sportive dilettantistiche con almeno un tesseramento attivo, di cui 5.700 con attività dedicate a persone con disabilità. Entra subito nel vivo il *Rapporto Sport 2024* condiviso a fine gennaio da Marco Mezzaroma, presidente di Sport e Salute, all'Osservatorio Valore Sport tenuto allo Stadio Olimpico di Roma. Il resoconto restituito lascia emergere inoltre un dato essenziale: dando ampio respiro all'articolo 33 della Costituzione italiana che ci ricorda come la Repubblica riconosca il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme, il paese sta diventando gradualmente sempre meno sedentario.

Mezzaroma ha poi precisato come oggi sia "importante una rinnovata attenzione da parte di tutti i soggetti sul tema dello sport". "Ho potuto verificare che c'è grande fame di sport sia da parte dei cittadini sia da parte dei soggetti pubblici per la promozione dell'impiantistica sportiva. Scontiamo una situazione che ereditiamo da tantissimi anni ma c'è da parte del Governo tanta attenzione sul

tema e uno stanziamento importante di risorse per porre fine a questa situazione", ha detto. A questo proposito l'ambito sportivo si conferma **un motore di inclusione sociale**: la valutazione di impatto condotta sulle iniziative finanziate da Sport e Salute e dall'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale ha restituito un valore medio dell'indice SROI (Social Return on Investment) superiore a 4,5x a conferma della capacità dello Sport di agire da potente moltiplicatore di benefici per i territori e le comunità. Ogni euro investito in progetti sportivi è in grado di generare mediamente oltre 4 euro di ritorni sociali, migliorando le 'prestazioni' delle comunità su alcuni indicatori chiave, quali salute, occupazione e istruzione.

Per il Ministro per lo Sport e i giovani Andrea Abodi il Rapporto Sport 2024 racconta tutte le forme e le espressioni socio-economiche dello sport italiano, ragione per cui deve essere inteso come uno strumento di analisi che rappresenta un nuovo punto di partenza per orientare le politiche sportive e indirizzare lo sviluppo, la promozione e la diffusione dello sport per tutti. "I dati contenuti in questo studio - ha rilevato - devono contribuire alla pianificazione di progetti, iniziative e investimenti per rendere lo sport accessibile, offrire opportunità, per ridurre le distanze e contrastare le "dispari opportunità", di genere, condizione economica e territoriali. Lo sport può

e deve diventare una premessa indispensabile per il benessere delle nostre comunità e dell'intera nazione: per questo lavoriamo per il consolidamento di un 'modello Italia', ispirato da una visione organica e sistemica, capace di dare piena attuazione alla presenza dello Sport in Costituzione”.

Non ci sono mai stati in Italia così tanti praticanti sportivi in forma continuativa come nel 2023, anno in cui, secondo i dati Istat, 16,2 milioni di italiani hanno eletto lo Sport praticato con regolarità a proprio stile di vita: il 28,3% della popolazione con 3 o più anni di età. In 10 anni (2013- 2023), si registra un aumento considerevole di 3,6 milioni.

Nell'analisi per fasce demografiche, spiccano i dati della pratica sportiva svolta in forma continuativa delle classi d'età comprese tra i 6 e i 17 anni con valori che si attestano oltre il 50% e che esprimono un rilevante incremento rispetto al periodo pandemico, caratterizzato da un crollo della partecipazione sportiva giovanile.

La popolazione sedentaria si attesta al 35% nel 2023, un dato in lento miglioramento, tra i più elevati da quando esistono le rilevazioni Istat del fenomeno. Permane uno stato di criticità

in tre Regioni (Campania, Sicilia e Basilicata) contraddistinte da livelli di sedentarietà sopra il 50%. Nonostante i progressi, l'Italia si posiziona ancora tra i Paesi europei con il più alto tasso di inattività.

Negli ultimi dieci anni (2013-2023) si è ridotta la quota di italiani in sovrappeso, mentre l'incidenza dei casi di obesità ha registrato una crescita attestandosi all'11,8% nel 2023 (+1,5 % rispetto al 2013). Questa dinamica caratterizza l'Italia nel contesto europeo dove da un lato il nostro Paese risulta quello con la minore presenza di adulti in eccesso di peso (Eurostat) ma è al secondo posto per numero di bambini (7-9) obesi (Rapporto COSI).

In questo contesto di forte crescita per l'attività sportiva nel paese, nel luglio 2023 è stata approvata la Riforma dello Sport che ha introdotto nuove figure dei lavoratori sportivi. Dai dati presenti nel Registro, sono quasi 310 mila i lavoratori sportivi che nel 2023 hanno attivato almeno una collaborazione coordinata e continuativa con Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche iscritte al RASD o direttamente con Organismi Sportivi. Dato che tuttavia non deve essere confuso con quello dei lavoratori sportivi individuati dall'Istat che, invece, afferiscono alla sfera delle imprese private.





MINDFULNESS: COME LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA PUÒ MIGLIORARE LA SALUTE E IL RENDIMENTO LAVORATIVO

di Alessia Elem

La mindfulness, o "consapevolezza", ha radici nelle tradizioni meditative buddiste ed è stata oggetto di numerosi studi scientifici negli ultimi decenni. Secondo Jon Kabat-Zinn, fondatore del programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), consiste nel "prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante".

Le ricerche condotte dall'[American Psychological Association \(APA\)](#) e dalla [Harvard Medical School](#) dimostrano che la mindfulness abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo a una maggiore calma e lucidità anche nelle situazioni più complesse.

Negli ultimi anni, la **mindfulness** è diventata oggetto di crescente interesse per i suoi effetti

positivi sulla salute mentale, sulla gestione dello stress e sul rendimento lavorativo. In un ambiente di lavoro sempre più frenetico, in cui le richieste sono incessanti e il tempo sembra non bastare mai, questa pratica si sta affermando come un valido strumento per migliorare il benessere psicofisico e la produttività.

Sebbene non vi siano studi specifici sulla mindfulness da parte dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), l'ente ha sviluppato l'**Osservatorio sul benessere e sulla gestione dello stress lavoro-correlato (OSSBen)**, che si occupa di promuovere la salute mentale nei luoghi di lavoro.

Inoltre, diverse ricerche scientifiche internazionali e studi condotti dall'INAIL hanno evidenziato i benefici della mindfulness sulla salute mentale e sulle capacità cognitive. Ad esempio, l'INAIL ha pubblicato una revisione

sulle strategie per la gestione dello stress lavoro-correlato, che include riferimenti alla mindfulness come strumento utile per migliorare il benessere psicofisico.

Quali sono i benefici?

A livello pratico, la mindfulness aiuta a gestire meglio il tempo, evitando sprechi e favorendo una pianificazione più efficace delle attività. Inoltre, la mindfulness può rafforzare le relazioni interpersonali: ascoltare attivamente i colleghi, comunicare con maggiore empatia e ridurre i conflitti sono tutti aspetti che contribuiscono a un ambiente di lavoro più sereno e collaborativo. Secondo l'AGENAS (Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali), lo sviluppo di una mentalità resiliente è fondamentale per prevenire il burnout e migliorare il benessere generale.

Tecniche principali

Incorporare la mindfulness nella quotidianità professionale non richiede grandi stravolgimenti, ma semplici accorgimenti che possono fare una grande differenza. Ad esempio, iniziare la giornata con una breve meditazione sul respiro può favorire una maggiore lucidità mentale e predisporre a un atteggiamento più focalizzato.

Durante la giornata lavorativa, prendersi brevi pause consapevoli aiuta a ristabilire l'equilibrio mentale. Anche piccoli gesti, come chiudere gli occhi per qualche secondo e concentrarsi sulla propria respirazione, possono ridurre la tensione accumulata e migliorare la concentrazione. Un'altra tecnica efficace è il **mindful listening**, ovvero l'ascolto attento e privo di distrazioni durante le riunioni o le conversazioni con i colleghi. Questo approccio favorisce una comunicazione più chiara e costruttiva. Anche la tecnica **R.A.I.N.**, sviluppata dalla psicologa Tara Brach, è un valido strumento in grado di gestire meglio le

reazioni emotive, evitando che influenzino negativamente la produttività e la qualità del lavoro. Si articola in quattro fasi:

Recognize: riconoscere le emozioni nel momento in cui emergono;

- **Accept:** accettarle senza giudizio o repressione;
- **Investigate:** esplorarle con curiosità, cercando di comprenderne l'origine;
- **Non-identify:** non lasciarsi sopraffare da esse, evitando di farsi definire dai propri stati emotivi.

I benefici della mindfulness non si limitano alla sfera professionale, ma si estendono alla **vita quotidiana**. L'ISS sottolinea come questa pratica possa migliorare la qualità del sonno, ridurre i sintomi dell'ansia e rafforzare le relazioni personali.

Un esempio di applicazione quotidiana è l'**alimentazione consapevole**: mangiare lentamente, prestando attenzione ai sapori e alle sensazioni, aiuta a sviluppare un rapporto più equilibrato con il cibo. Anche l'**attività fisica mindfulness** è una pratica benefica: camminare o fare esercizio focalizzandosi sui movimenti del corpo e sul respiro favorisce il rilassamento e la riduzione dello stress.

Infine, coltivare la **gratitudine** è un altro modo per integrare la mindfulness nella quotidianità. Scrivere ogni giorno almeno una cosa per cui si è grati aiuta a sviluppare una mentalità più positiva e resiliente.

La mindfulness non è solo una tendenza, ma una pratica sostenuta da solide evidenze scientifiche e riconosciuta da enti istituzionali come il Ministero della Salute, l'ISS e l'INAIL. Integrare questa forma di consapevolezza nella propria routine, sia lavorativa che personale, può portare a benefici tangibili, migliorando la qualità della vita, riducendo lo stress e potenziando la produttività in modo naturale ed efficace.



DIVERSITY & INCLUSION NEL WELFARE AZIENDALE

a cura della Redazione

Negli ultimi anni, il concetto di Diversity & Inclusion (D&I) ha assunto un ruolo centrale nelle strategie di welfare aziendale, trasformandosi in un elemento chiave per la crescita e la sostenibilità delle imprese.

Che cos'è Diversity & Inclusion (D&I)

La **Diversity & Inclusion (D&I)** si riferisce alla creazione di ambienti di lavoro inclusivi, in cui la diversità viene valorizzata e ogni individuo, indipendentemente da genere, etnia, religione, orientamento sessuale, età o disabilità, ha pari opportunità di esprimere il proprio potenziale.

Il concetto si basa su due aspetti fondamentali:

- **Diversity:** riguarda la presenza di persone con

background e caratteristiche differenti.

- **Inclusion:** si concentra sulla creazione di un ambiente in cui ogni individuo si senta accolto, rispettato e abbia le stesse opportunità di partecipazione.

Il Welfare Aziendale come strumento di inclusione

Il welfare aziendale non è più limitato a benefit tradizionali, ma rappresenta uno **strumento strategico per favorire l'inclusione** e la valorizzazione delle diversità all'interno delle organizzazioni.

Le aziende che investono in politiche di

inclusione e pari opportunità ottengono numerosi vantaggi, tra cui:

- **Miglioramento del benessere dei dipendenti:** iniziative mirate, come servizi di assistenza sanitaria, supporto alla genitorialità e programmi per la conciliazione vita-lavoro, contribuiscono a creare un ambiente più equo e inclusivo.
- **Attrazione e retention dei talenti:** un ambiente che valorizza la diversità attira profili professionali qualificati e migliora il senso di appartenenza dei dipendenti.
- **Aumento della produttività e dell'innovazione:** la presenza di persone con prospettive diverse stimola il confronto e la creatività, favorendo il successo aziendale.

Le politiche di welfare inclusive non solo migliorano il clima aziendale, ma rafforzano la competitività delle imprese in un mercato sempre più dinamico e globale.

D&I e gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) dell'Agenda 2030

L'inclusione e la diversità sono elementi chiave per il raggiungimento degli **Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG)** delle Nazioni Unite. In particolare, il welfare aziendale può contribuire a:

- **SDG 5 – Parità di genere:** promuovere politiche che riducano le disparità salariali e favoriscano un migliore equilibrio tra vita privata e lavoro.
- **SDG 8 – Lavoro dignitoso e crescita economica:** creare ambienti lavorativi inclusivi che garantiscano equità e pari opportunità professionali.
- **SDG 10 – Riduzione delle disuguaglianze:** favorire l'inserimento di gruppi vulnerabili, come persone con disabilità, minoranze etniche e comunità LGBTQIA+.

Un quadro più dettagliato sugli SDG è disponibile sul sito ufficiale delle Nazioni Unite.

Il contesto italiano

In Italia, l'attenzione verso le politiche di **Diversity & Inclusion (D&I)** è in crescita, ma la loro applicazione nel contesto aziendale presenta ancora margini di miglioramento.

Secondo l'**EY European DEI Index**, solo il **6% delle aziende italiane** ha adottato strategie concrete per promuovere l'inclusione e valorizzare la diversità nel proprio ambiente di lavoro (fonte: [EY, 2024](#)). Questo dato riflette un ritardo rispetto ad altri Paesi europei, dove la cultura dell'inclusione è più radicata.

Parallelamente, l'Italia registra una crescente presenza di lavoratori stranieri: **i cittadini provenienti da Paesi terzi rappresentano il 7,2% della forza lavoro nazionale** (fonte: [Le comunità migranti in Italia: Report 2023](#)). Questo fenomeno evidenzia l'importanza di politiche aziendali capaci di valorizzare la diversità culturale e di rispondere alle esigenze di un mercato del lavoro sempre più eterogeneo.

Sebbene alcune imprese abbiano avviato iniziative di inclusione, la strada verso un sistema lavorativo realmente equo e inclusivo richiede un impegno più strutturato da parte del mondo imprenditoriale e delle istituzioni.

La **Diversity & Inclusion** non è solo un obiettivo etico, ma una leva strategica per la crescita delle aziende. Un welfare aziendale che promuove il benessere organizzativo e l'inclusione non solo migliora la qualità della vita dei dipendenti, ma consente alle imprese di essere più competitive e resilienti.

Le aziende che adottano un approccio inclusivo si posizionano come leader nel mercato del lavoro, attraggono talenti e rafforzano la propria reputazione.

Investire nella diversità significa investire nel futuro del lavoro e nella sostenibilità aziendale.



LA RIFORMA DEL WELFARE E LA CONDIZIONE FEMMINILE

Intervista al general manager ed Executive Producer di Think Cattleya

Martino Benvenuti

di Alessandro Notarnicola

Il tema del welfare aziendale si configura indubbiamente come uno dei più ampiamente dibattuti nei tempi odierni, perché il benessere delle dipendenti e dei dipendenti – assicurato anche da una piena conciliazione della sfera personale con quella professionale – costituisce oggi una priorità assoluta nel contesto del mercato del lavoro. Una sempre maggiore attenzione al benessere fisico e mentale dei dipendenti risulta infatti essenziale per migliorare la produttività, la motivazione e la fidelizzazione del personale. Ne abbiamo parlato con **Martino Benvenuti, General Manager di Think Cattleya**, casa di produzione pubblicitaria appartenente al gruppo Cattleya, una realtà che si distingue quale eccellenza, debitamente riconosciuta da un importante ente certificatore. È il talento

che guida e non il genere' tiene inoltre a precisare Benvenuti quando ci soffermiamo sul binomio tra welfare lavorativo e donne. In un contesto sociale caratterizzato da bisogni eterogenei, il welfare aziendale rappresenta una risposta efficace alle rinnovate esigenze dei lavoratori tanto che la diffusione dello stesso all'interno delle imprese italiane sta divenendo un fattore determinante con particolare riferimento a precise categorie di lavoratori. Tra queste vi sono le donne, che trovano nel welfare un'importante integrazione privata degli interventi statali in tema di maternità, sostegno familiare e conciliazione.

In un'intervista rilasciata di recente, la CEO Monica Riccioni commentando l'assegnazione della certificazione di genere, ha detto che "garantire pari diritti alle lavoratrici e ai lavoratori in termini di dignità e in ambito lavorativo è un dovere di tutti noi, così come tradurre le norme legislative in realtà lavorative tangibili e concrete è una responsabilità dalla quale nessuno dovrebbe sottrarsi". In che modo si assicurano in modo concreto ed efficace pari diritti?

In Think Cattleya, la salute e il benessere dei nostri dipendenti rivestono un'importanza fondamentale. Bureau Veritas, l'ente certificatore di riferimento, ha attestato che, sotto il profilo contrattuale, non sussiste alcuna forma di disparità di genere, evidenziando la nostra attitudine a non considerare alcuna distinzione basata sul sesso, perché crediamo esclusivamente nel talento, per questo garantiamo ad ogni mansione un'equa retribuzione. Il nostro obiettivo primario è trasformare i nostri uffici nel place to be per i dipendenti, poiché riteniamo che la soddisfazione retributiva da sola non sia sufficiente. La nostra visione, pertanto, è di natura particolarmente lungimirante, come testimoniato dal nostro straordinario basso tasso di *turnover*: ogni individuo per noi rappresenta una risorsa di inestimabile valore.

Uno dei temi spesso al centro del dibattito pubblico è il welfare sul lavoro. I lavoratori infatti richiedono benessere, cultura, salute mentale. Come risponde un datore a questi bisogni e quali sono le azioni messe in pratica?

Possiamo aspirare a essere i leader più competitivi nel nostro settore esclusivamente grazie alle nostre risorse umane. Per questa ragione siamo costantemente pronti a rispondere alle esigenze e ai bisogni dei nostri dipendenti. La nostra policy prende avvio dalla totale assenza di badge aziendale, in quanto il nostro approccio si

fonda principalmente sul conseguimento di obiettivi. Sebbene siamo estremamente rigorosi nella cura della qualità, non ci concentriamo sugli obblighi, ma sui risultati tangibili. Prevediamo a tal proposito, una modalità di lavoro che consenta ai nostri dipendenti di beneficiare di due giorni settimanali di smartworking, accompagnata da un'ampia gamma di benefit concreti, tra cui convenzioni che promuovono il benessere complessivo dei nostri collaboratori. Tra i servizi offerti vi sono strutture ludiche e ricreative, palestre, agevolazioni per spostamenti ferroviari, oltre alla possibilità di usufruire di sedute di psicoterapia con esperti qualificati. Inoltre, organizziamo annualmente due ricevimenti per lo staff, che costituiscono momenti di interazione e di scambio di opinioni, favorendo così la coesione e la collaborazione all'interno del nostro ambiente lavorativo.

Welfare sul lavoro e donne. Si è ancora molto lontani dalla tanto auspicata parità, come dimostra l'ultimo 'Gender policy report 2024' di Inapp. Qual è l'esperienza di 'Think Cattleya'?

Siamo decisamente controtendenza, come dimostrano tre importanti considerazioni: il nostro CEO, Monica Riccioni, è una donna;



Martino Benvenuti

una percentuale elevata di donne è impiegata nella nostra Casa di Produzione; una parte altrettanto significativa del nostro staff è composta da giovani under 35. Posso affermare con certezza che riponiamo una grande fiducia nel valore delle donne e difendiamo con forza il loro diritto alla maternità, considerandola una componente importante della vita personale e soprattutto un diritto da tutelare con la massima attenzione. Questo impegno si traduce concretamente nel completamento dell'indennità spettante alle donne in congedo materno, affinché possano continuare a percepire l'intero stipendio, nonché nella previsione di tre giorni di smartworking fino al compimento del primo anno di vita del bambino per entrambi i genitori. Nell'anno di maternità abbiamo aumentato la retribuzione a due neomamme e questo perché abbiamo creduto nel loro prezioso valore. Siamo altrettanto attenti a sostenere i neopapà, concedendo loro un congedo di paternità retribuito di 15 giorni, ben oltre la durata prevista dalla normativa nazionale. La maternità non rappresenta un ostacolo per noi, anzi, la nostra visione è di ampia portata e orientata al futuro, il che ci rende pronti a costruire una realtà sempre più inclusiva e innovativa.

Il gender gap occupazionale in Italia rimane dunque critico. Inoltre, a livello culturale, resta inteso che sia la donna a sacrificarsi in nome della famiglia, rinunciando a opportunità di crescita professionale quando queste non coincidano con la gestione della casa o dell'educazione dei figli. In che modo possiamo superare questo 'gap'?

Per affrontare il gender gap occupazionale, è fondamentale adottare una visione lungimirante, ispirata ai modelli internazionali, e proiettata verso il futuro. 'Think Cattleya' ha nel dna un'importante libertà professionale e supporta questa direzione: è il talento che guida e non il genere. I nostri investimenti sono finalizzati ad attrarre talenti, indipendentemente dal sesso, poiché sono essenziali per il nostro posizionamento di leadership. La nostra intenzione è lanciare un messaggio chiaro al mercato: intendiamo credere nel nostro capitale umano, un asset che riteniamo completamente da tutelare, oppure preferiamo restare ancorati al presente senza un adeguato piano per affrontare le sfide che il futuro ci riserva?





FONDO SANITARIO

MUTUA NAZIONALE

La **Sanità Integrativa**
riservata a Dirigenti,
Graduati, Dipendenti
e Pensionati di **Pubblica**
Amministrazione,
Forze Armate e Polizie



Fondo Mutua Nazionale è un **Fondo Sanitario interno** costituito da **Mutua MBA** per erogare servizi e assistenza sanitaria e socio assistenziale integrativi a quelli offerti dal Servizio Sanitario Nazionale.

Il Fondo si rivolge a dipendenti di Enti della Pubblica Amministrazione ed Enti di Difesa e Polizia riservando **vantaggi associativi per il personale in servizio, in pensione o congedo e per i propri familiari.**

Fondo Mutua Nazionale
sostiene la fondazione
Banca delle Visite ETS



**La Banca
delle Visite**

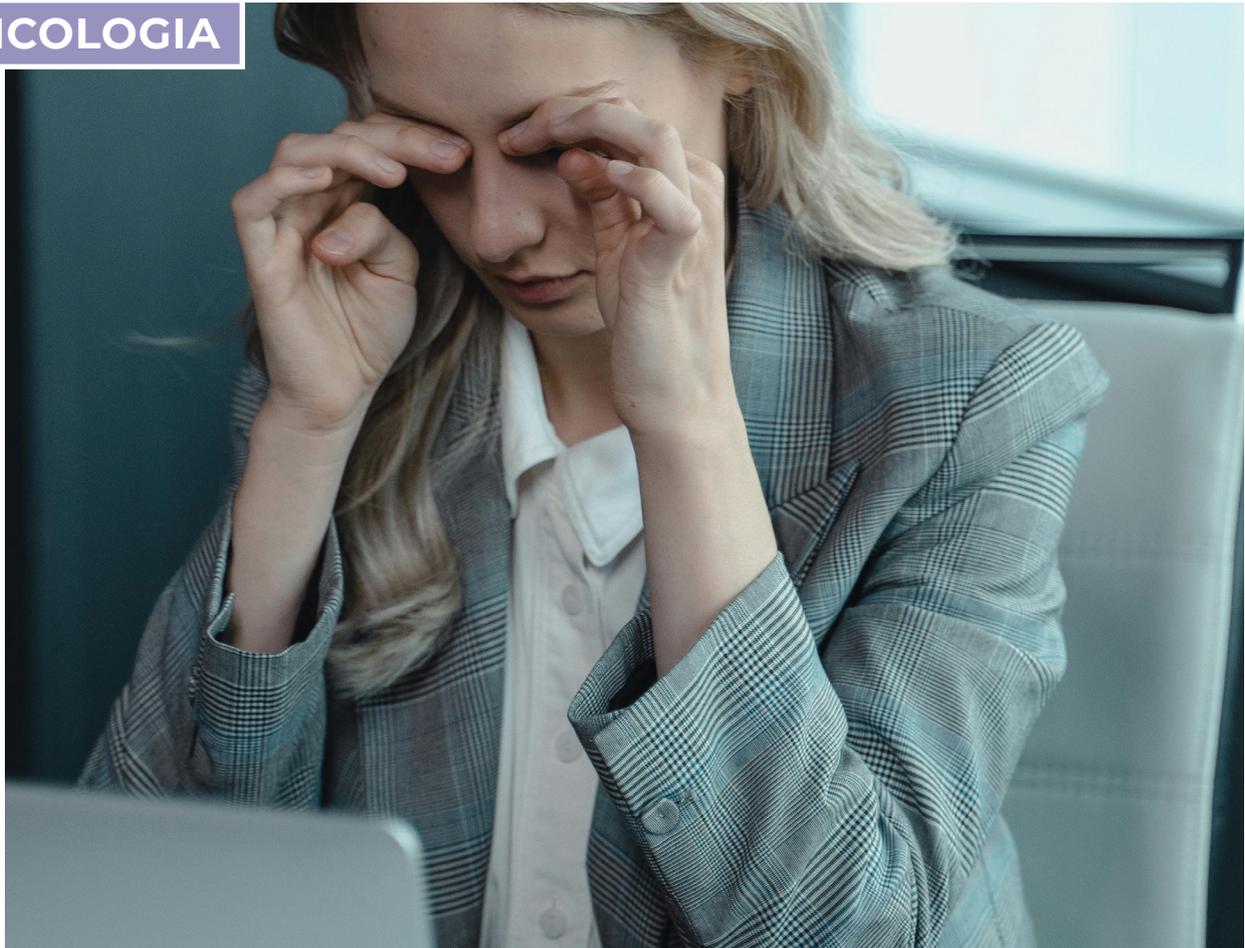
Fondo Mutua Nazionale

SEDE LEGALE: via di Santa Cornelia, 9 · 00060 Formello (RM)

SEDE SECONDARIA: Via Boccea, 678 · 00166 Roma

+39 06 56558539 · info@mutuanazionale.org · mutuanazionale@legalmail.it

www.mutuanazionale.org



COME AFFRONTARE L'ANSIA: STRATEGIE PER UN EQUILIBRIO EMOTIVO

*Intervista alla dott.ssa Chiara Pecorario, psicologa clinica e di comunità,
psicoterapeuta, esperta in psicodiagnostica*

di Nicoletta Mele

L'ansia è un'emozione naturale che, se gestita correttamente, può aiutarci ad affrontare le sfide quotidiane. Tuttavia, quando diventa eccessiva, può compromettere il nostro benessere psicofisico.

Per approfondire questo tema, abbiamo incontrato la **Dott.ssa Chiara Pecorario**, psicologa clinica e di comunità, psicoterapeuta ed esperta in psicodiagnostica, che nel [webinar Dalla tempesta alla calma](#) per la rubrica [Specialisti in Ascolto di Sputa il Rospo](#), ha guidato i partecipanti alla scoperta dell'ansia e delle strategie più efficaci per affrontarla.

In questa intervista per il magazine [Health](#)

[Online](#), ci aiuta a comprendere meglio le sue manifestazioni, la differenza tra ansia e paura e le tecniche per ritrovare il proprio equilibrio.

Dott.ssa Pecorario, l'ansia è un'emozione che tutti sperimentiamo nella vita. Potrebbe spiegarci meglio il suo ruolo e quando diventa problematica?

L'ansia è una delle emozioni di base dell'essere umano. Si tratta di una reazione naturale che ci aiuta a riconoscere potenziali pericoli, preparandoci ad affrontarli. Tuttavia, quando l'ansia diventa eccessiva o sproporzionata rispetto alla situazione, può trasformarsi in un problema, influenzando il nostro benessere quotidiano e limitando le nostre attività.

Molti eventi della vita possono generare ansia. Quali sono le situazioni più comuni in cui le persone sperimentano questa emozione?

L'ansia può manifestarsi in molte situazioni quotidiane, come una scadenza lavorativa, un esame, l'inserimento di un figlio al nido, un trasloco o la malattia di una persona cara. Il nostro corpo e la nostra mente reagiscono a questi eventi con sintomi fisici e psicologici, che possono variare da persona a persona.

Parlando di sintomi, quali sono i segnali più comuni dell'ansia?

L'ansia può presentarsi con sintomi fisici come battito cardiaco accelerato, difficoltà respiratorie, tensione muscolare, sudorazione e nausea. Altri segnali includono mal di testa, insonnia e difficoltà di concentrazione. Dal punto di vista comportamentale, l'ansia può portare ad evitare situazioni temute o a ricorrere a strategie protettive, come farsi accompagnare o assumere ansiolitici senza un reale bisogno.

Nel webinar "Dalla tempesta alla calma" ha parlato della differenza tra ansia e paura. Potrebbe chiarire meglio questo concetto?

L'ansia è una reazione a pericoli ipotetici, come il timore di fallire un esame, mentre la paura si attiva in presenza di un pericolo reale e immediato, come trovarsi di fronte a un animale aggressivo. È importante riconoscere questa distinzione, perché ci aiuta a comprendere meglio le nostre emozioni e a gestirle in modo efficace.

Ha citato il film d'animazione "Inside Out" durante il webinar. Quale insegnamento possiamo trarne in relazione alla gestione dell'ansia?

Inside Out ci insegna che tutte le emozioni, anche quelle negative come ansia, paura e tristezza, hanno una funzione importante per il nostro equilibrio psicologico. Invece di reprimerle, dobbiamo imparare a riconoscerle e gestirle. Questo ci permette

di sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva e di affrontare le difficoltà con più serenità.

Quali sono alcune tecniche pratiche che possiamo utilizzare per gestire l'ansia?

Esistono diverse strategie per affrontare l'ansia. Tra le più efficaci:

- **Tecnica del Respiro:** Respirare lentamente e profondamente per alcuni minuti aiuta a calmare il sistema nervoso e a ridurre la tensione.
- **Tecnica Cognitiva:** Identificare e mettere in discussione i pensieri ansiogeni ci aiuta a ridimensionare la nostra percezione del pericolo e a gestire meglio le emozioni.

Secondo l'analisi di Unicusano sulla salute mentale, nel 2024 oltre 16 milioni di italiani hanno mostrato disturbi psicologici di media o grave entità, con un incremento del 6% rispetto al 2022. Le problematiche più diffuse sono ansia e depressione, soprattutto tra donne e giovani. Qual è il suo parere su questi dati?

I dati evidenziano come l'ansia sia diventata un fenomeno comune nella nostra società, spesso amplificato dalle pressioni sociali ed economiche. Le difficoltà quotidiane legate al lavoro, allo studio e alle incertezze del



Chiara Pecorario

futuro alimentano preoccupazioni costanti, che impattano negativamente sul benessere delle persone. È fondamentale che la salute mentale venga considerata una priorità, non solo come parte della salute pubblica, ma come elemento centrale del benessere individuale e collettivo.

A proposito di giovani. Il 36° Rapporto Eurispes rileva che il 72,7% dei giovani tra i 18 e i 24 anni manifesta sbalzi d'umore, il 71% sintomi depressivi e il 51,2% crisi di panico. Quali sono le implicazioni di questi dati per la salute mentale dei giovani e per le politiche di supporto psicologico?

Questi numeri evidenziano un disagio psicologico diffuso tra i giovani, che necessita di interventi urgenti. È essenziale che le politiche sanitarie si concentrino su un supporto psicologico accessibile e mirato, affinché i giovani possano affrontare queste difficoltà in modo adeguato. Inoltre, occorre promuovere una cultura che favorisce il dialogo aperto sulla salute mentale, incoraggiando i giovani a cercare aiuto senza timore di stigmatizzazione.

Quando è il momento di chiedere aiuto a un professionista?

Se l'ansia inizia a interferire significativamente

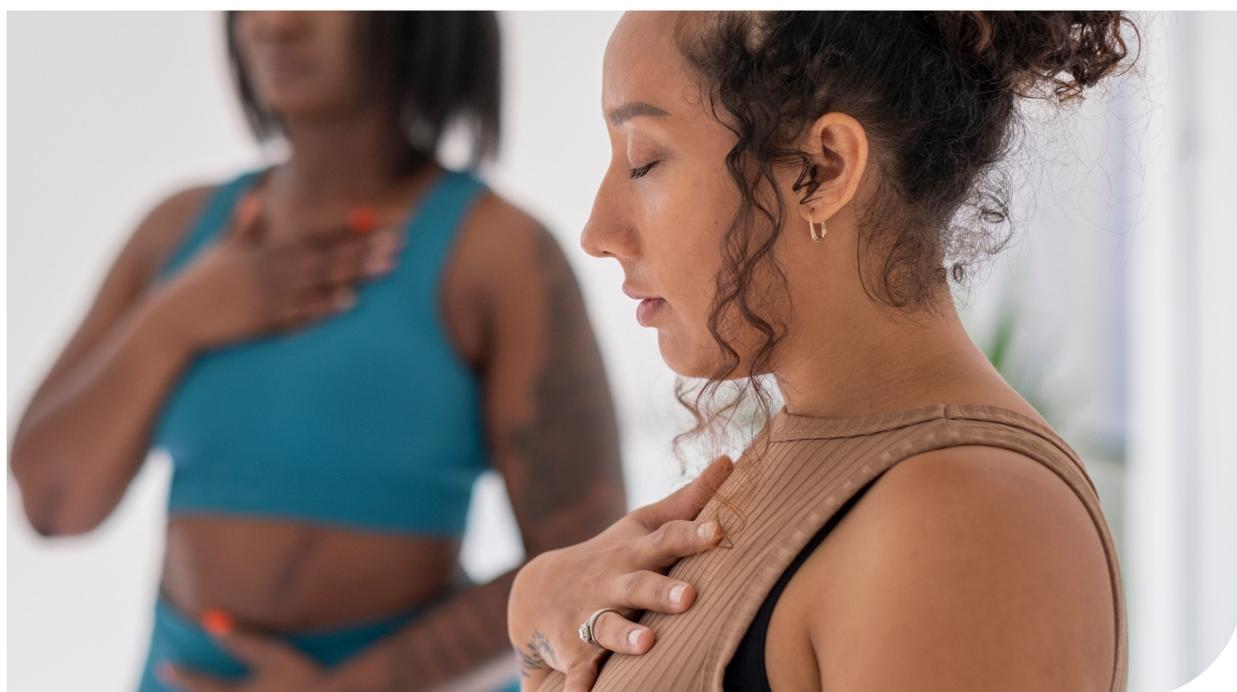
con la vita quotidiana, il lavoro o le relazioni, è importante rivolgersi a uno specialista. Un percorso di supporto psicologico può aiutare a comprendere le cause dell'ansia e a sviluppare strumenti personalizzati per affrontarla in modo efficace.

Per chi desidera intraprendere un percorso terapeutico, quali opportunità offre Sputa il Rospo?

Sputa il Rospo mette a disposizione colloqui gratuiti per aiutare le persone a comprendere il proprio stato emotivo e ad avviare un percorso di supporto personalizzato. Invitiamo chiunque senta il bisogno di migliorare la propria gestione dell'ansia a compilare il questionario disponibile sul sito e a prenotare una consulenza gratuita.

Dott.ssa Pecorario, un'ultima domanda: qual è il messaggio più importante che vorrebbe lasciare a chi sta affrontando l'ansia?

Vorrei dire che l'ansia non è un nemico da combattere, ma un segnale che ci invita ad ascoltarci e a prenderci cura di noi stessi. Con gli strumenti giusti e il supporto adeguato, è possibile imparare a gestirla e a ritrovare il proprio equilibrio. Nessuno deve affrontare tutto da solo: chiedere aiuto è un atto di forza e consapevolezza.





**La Banca
delle Visite**

**LA SALUTE
È UN DIRITTO,
INSIEME È PER TUTTI.**



HUMANS

PET

SPORT



DONA QUI!

BANCA DELLE VISITE ETS
CF: 97855500589
via di Santa Cornelia, 5
00060 Formello (RM)

Tel. +39 06 9019 8028
Cell. e w.app +39 392 980 5373
+39 351 10 15 726
info@bancadellevisite.it



www.bancadellevisite.it



SOLIDARIETÀ E PREVENZIONE, L'INIZIO DEL 2025 DI BANCA DELLE VISITE: NUOVE INIZIATIVE E PRESENZE SIGNIFICATIVE PER IL TERRITORIO

a cura della Redazione

Il 2025 si è aperto all'insegna delle iniziative di prevenzione con progetti che mirano a garantire il benessere delle persone più vulnerabili attraverso la solidarietà e il supporto concreto sul territorio.

Il primo importante appuntamento è stata l'iniziativa "I figli di Carmine", che rappresenta un sentito progetto volto a fornire supporto medico e assistenziale a donne in difficoltà, in particolare a neo-mamme e gestanti. L'idea nasce dalla giornalista RAI Ester Maria Lorigo, che ha voluto onorare la memoria del padre Carmine attraverso un gesto concreto di solidarietà e ha scelto la nostra Fondazione per realizzarlo.

Il progetto si propone di garantire alle donne l'accesso a visite mediche ed esami necessari, offrendo al contempo un sostegno sociale durante la gravidanza e nel periodo post-partum. Questo supporto è fondamentale per coloro che, a causa di difficoltà economiche o sociali, potrebbero incontrare ostacoli nell'ottenere le cure necessarie per sé e per i propri figli.

La presentazione ufficiale dell'iniziativa si è tenuta l'8 febbraio 2025 presso il Caffè Letterario di Roma, in via Ostiense 95. L'evento, che ha ricevuto il patrocinio del Municipio VIII e della Regione Lazio, a testimonianza dell'importanza e della

rilevanza sociale del progetto, è stato scelto anche come evento di apertura della sentita edizione 2025 del "Buon Compleanno Garbatella".

In una bellissima atmosfera, nella presentazione dell'iniziativa Ester Maria Lorigo ha condiviso la sua storia personale che l'ha spinta a dar vita all'idea progettuale "I figli di Carmine" in memoria dell'amato papà, noto ginecologo di lunghissimo corso. Attraverso questo progetto, si intende offrire un aiuto concreto a chi ne ha bisogno, seguendo l'esempio di generosità e altruismo trasmesso dal padre nel corso della sua carriera.

La Fondazione Banca delle Visite ETS, già nota per il suo impegno nel garantire l'accesso alle cure mediche a persone in situazioni di fragilità, amplia così il suo raggio d'azione, focalizzandosi su un segmento particolarmente vulnerabile della popolazione. L'obiettivo, come sempre, è creare una rete di solidarietà che coinvolga medici, istituzioni e cittadini, al fine di assicurare un sostegno concreto e tempestivo a chi si trova in difficoltà.

La Presidente Michela Dominicis, co-presentatrice dell'evento, ha sottolineato l'importanza del terzo settore nel supportare iniziative di questo tipo: "Il terzo settore gioca un ruolo cruciale nell'ampliare l'aiuto che può fornire il sistema pubblico, e far sentire la vicinanza di chi ci è intorno, fornendo

un aiuto diretto e tempestivo a chi si trova in situazioni di disagio.

Progetti come 'I figli di Carmine' dimostrano come la collaborazione tra cittadini e associazioni possa davvero fare la differenza nella vita delle persone."

L'iniziativa "I figli di Carmine" rappresenta un esempio tangibile di come la memoria di una persona cara possa trasformarsi in un progetto di solidarietà, capace di generare un impatto positivo nella comunità. Grazie a questo progetto, molte donne potranno affrontare con maggiore serenità il percorso della maternità, sapendo di poter contare su un supporto medico e umano adeguato.

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa e sulle modalità di adesione o supporto, è possibile visitare il sito ufficiale della Fondazione Banca delle Visite ETS.

Nei mesi di gennaio e febbraio 2025, inoltre, la Fondazione Banca delle Visite ETS ha promosso e pesenziato diverse iniziative solidali, tra queste ricordiamo la collaborazione con **EssilorLuxottica Foundation**: sono state organizzate le "Giornate della Vista" a Frosinone, offrendo visite oculistiche gratuite alle persone fragili in collaborazione anche con altre associazioni del territorio e la rete di Amici Sostenitori locali.

E' stato rinnovato **il Protocollo d'Intesa con il Municipio IX di Roma capitale**, con un impegno ancor più puntuale per favorire salute e inclusione sociale delle fasce più

deboli, permettendo ai cittadini di accedere a prestazioni mediche gratuite.

Il 18 febbraio si è preso parte alla giornata per il 105° anniversario della Garbatella che ha visto diverse attività in celebrazione del popolare quartiere romano, contribuendo alle iniziative locali e presentando il protocollo appena siglato con l'Amico Point locale, Associazione ITACA.

Altre due importanti attività istituzionali sono state la partecipazione al Convegno "Mangio Dopo" il 10 febbraio presso il Consiglio Regionale del Lazio, che ha rappresentato un importante momento di dialogo promosso dall'associazione Road to Green 2020 nell'ambito del progetto Legal Love. L'incontro ha acceso i riflettori sui Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, un tema sempre più urgente per la salute pubblica e tra i giovani.

Banca delle Visite ha preso parte alla giornata, nell'ambito della collaborazione con Consumerismo no profit e Road to Green, ritenendo importante stimolare il dialogo con i giovani, ascoltarli, comprendere le loro fragilità e i loro bisogni e farli arrivare alla classe politica, per costruire insieme un futuro più sano.

Il 21 febbraio, infine, la Presidente Dominicis era presente al Convegno "Campioni di Vita" organizzato dall'Osservatorio Nazionale per il Bullismo e il Disagio Giovanile, a Frosinone, col quale la Fondazione Banca delle Visite è in procinto di sottoscrivere un protocollo di intesa per sostenere progettualità comuni.





UN NUOVO MODO DI VIVERE LA MENOPAUSA

*Intervistiamo la Dott.ssa Anna Paola Cavalieri, ginecologa e autrice del libro
“Senza paura di cambiare. I consigli di una ginecologa per vivere la menopausa
al meglio” psicodiagnostica*

di Claudia Martucci

In questo numero incontriamo la Dott.ssa Anna Paola Cavalieri con la quale faremo luce sui vari aspetti legati alla menopausa sfatando tabù e soprattutto parlando delle nuove terapie oggi in vigore per far sì che la donna possa affrontare al meglio questa nuova fase della sua vita.

Dottoressa, venticinque anni di esperienza, lavorando con le donne e per le donne. Come è nata l'idea di scrivere un libro su uno degli argomenti più complessi nel panorama femminile: la menopausa.

La menopausa è arrivata presto nella mia storia di giovane studentessa di medicina, mi fu infatti affidato questo tema per la mia tesi di laurea. La scelta fu quindi una non scelta, in quanto non ebbi alternative: era l'unica possibilità che mi fu offerta nel campo della ginecologia, i temi (e gli ambulatori) più ambiti era già stati assegnati. Così mio malgrado e con iniziale diffidenza iniziai a frequentare questo ambulatorio del policlinico Umberto I di Roma, ben lontano dalla sala parto (che era un po' il mito di tutti noi giovani studenti) ed invece in quell'ambulatorio così poco "ambito" scoprii un piacevole mondo fatto di donne che

mi hanno insegnato tanto , con bagagli di esperienze personali importanti e voglia di raccontarsi. Le loro storie mi permisero fin da subito di comprendere che la ginecologia non deve essere una branca specialistica limitata all'apparato genitale femminile, come spesso ti insegnano i libri si studio , ma piuttosto una medicina della donna, che abbraccia ogni suo aspetto (emotivo , fisico , sessuale, sociale)Nacque così un amore duraturo che negli anni successivi della specializzazione e poi della mia pratica clinica si è sempre più consolidato. Negli anni recenti della mia personale premenopausa , cercando a volte anche per me stessa delle risposte a piccoli o grandi malesseri, mi sono resa conto di quante poche informazioni fossero disponibili per le donne che si avvicinano a questa fase della vita. Se si parla tanto di gravidanza, fertilità etc , sulla menopausa esiste ancora un tabù , è uno degli argomenti più googlati dalle donne ma di cui la letteratura scientifica si è occupata di meno. Sui social circolano informazioni disparate , spesso scorrette. Così quando mi è stata proposta da Mondadori la possibilità di scrivere un libro divulgativo per le donne ho accolto senza nessuna esitazione il progetto e in poco tempo il libro “si è quasi scritto da solo”, tanto era il mio entusiasmo.

Un argomento per molti versi ancora velatamente tabù sotto alcuni punti di vista. Perché?

In Occidente purtroppo la menopausa è ancora legata all'idea di invecchiamento e in una società in cui si rincorre il mito della eterna giovinezza parlare di menopausa diventa scomodo, quasi fosse qualcosa da combattere ad ogni costo o di cui vergognarsi. Da ginecologa che lavora da oltre vent'anni e dialoga quotidianamente con le donne, mi sono resa conto sulla menopausa le informazioni sono scarse spesso inesatte e permangono ancora molti tabù e pregiudizi; eppure, la menopausa riguarda ogni anno circa 24,5 milioni di donne in tutto il mondo. A rivolgersi al medico le donne pensano solo quando i sintomi della menopausa diventano invalidanti. Quasi ci fosse un codice non

scritto che dice alla donna «sopporta», come hanno fatto tutte le donne in passato . Ma oggi grazie ai progressi della medicina le donne trascorrono circa un terzo della propria esistenza in menopausa. Eppure lo stigma sulla menopausa è rimasto. Se l'allungamento della vita ha portato a tutta una serie di strategie per vivere meglio, come i farmaci antipertensivi o antidiabete , le campagne di screening etc, sul discorso menopausa siamo rimasti indietro. L'uomo non vive drasticamente i cambiamenti ormonali come accade alla donna. Ma per un retaggio culturale, lento a passare, la donna deve adattarsi, soffrire, non lamentarsi. Questo è rimasto perlopiù il pensiero dominante. La medicina invece va avanti, e diversi studi ormai più che trentennali si sono focalizzati sul capire in che modo il corpo femminile possa vivere bene questi trent'anni di vita e più senza l'equilibrio ormonale precedente. Il progressivo aumento dell'aspettativa di vita ha reso dunque la menopausa un argomento che ha bisogno di un nuovo sguardo.

Nella gestione della menopausa, gli studi scientifici dimostrano che un approccio integrativo che comprenda l'aspetto della nutrizione e dello sport è fondamentale.

Partendo dal presupposto che la menopausa non è una malattia , ma un momento di trasformazione che può in alcuni casi portare delle malattie, in tali anni la donna



Filippo D'Alfonso

va accompagnata e supportata per poter affrontare eventuali disagi, spesso trattabili, e per prevenire patologie future legate alla carenza ormonale protratta nel tempo. Il migliore approccio alla menopausa prevede come primo e imprescindibile passo un mix di cambiamenti nello stile di vita, eventualmente poi affiancato da integratori e terapie mediche ove necessario. Fondamentale curare tre aspetti: la nutrizione, l'esercizio fisico e il sonno. Molto disturbi possono essere controllati anche solo curando questi tre aspetti. Premesso che si tratta di indicazioni generali possiamo sinteticamente dire che la nutrizione dovrà garantire un adeguato apporto di proteine, con riduzione della quota di carboidrati, cibi ultra processati e nemico da eliminare l'alcol. Si consiglia poi una buona igiene del sonno che si permetta di dormire almeno 7 ore per notte e attività fisica specifica per questi anni mirata a stimolare il metabolismo e preservare osso e muscolo.

Quando si rende necessario l'integrazione degli ormoni? E soprattutto quali?

Quando nonostante un corretto stile di vita i disturbi legati alla carenza ormonale siano comunque presenti esistono delle terapie mediche per alleviare tali disagi. La Terapia ormonale sostitutiva o TOS è sicuramente la terapia più efficace sui principali malesseri che possono essere connessi alla menopausa: vampate, sudorazioni, palpitazioni, secchezza vaginale, dolori articolari, disturbi dell'umore, confusione mentale (calo della memoria a breve termine, difficoltà a mantenere attenzione) disturbi del sonno.

Ma la TOS ha anche un importante effetto preventivo verso una serie di importanti patologie legate alla carenza ormonale che possono colpire negli anni futuri il cuore, i vasi, le ossa. Possiamo dire che la TOS è un potente anti-aging per la donna, rallentando a più livelli i processi di invecchiamento. Parlare di terapia ormonale sostitutiva per la menopausa al singolare non è corretto, dovremmo usare il plurale e parlare di terapie in quanto ne esistono di diverse, con caratteristiche, indicazioni, ed effetti diversi. Abbiamo a disposizione terapie a base di ormoni, sintetici o bioequivalenti, sotto forma di pillole, cerotti, gel, creme, ovuli vaginali, ma anche composti sintetici ad azione ormonale chiamati SERM.

Per semplicità quando si parla di TOS in genere ci si riferisce ad una terapia a base di ormoni (estrogeni e progesterone o progestinico) o sostanze ad azione ormonale, che vanno a compensare il deficit ormonale della donna in menopausa, al fine di alleviarne eventuali disturbi e prevenire alcune problematiche che si verificano nel lungo termine. Ma a volte entrano in ballo anche altri tipi di ormoni quali ad esempio gli androgeni, per cui una TOS ben fatta sarà in un certo senso una terapia sartoriale, cucita su misura dal medico specializzato, basandosi sui sintomi, le caratteristiche e le aspettative della singola donna.

**Anna Paola
Cavaliere**

**SENZA PAURA
DI CAMBIARE**



Una ginecologa esperta di ormoni risponde a tutti i dubbi e i tabù sulla menopausa.

MONDADORI





Health
ITALIA

Fino al
CUORE
della **SALUTE**

dalla Ricerca Scientifica alle Soluzioni Personalizzate

*Un Gruppo unito per sostenere
e diffondere la Cultura della Salute
e della Prevenzione*



La Banca delle Visite *pet*

**La salute è un diritto uguale per tutti,
anche per i nostri amici animali.**

www.bancadellevisitepet.it



con il patrocinio di:



**Ente
Nazionale
Protezione
Animali**