

SPUTA IL ROSPO

SPECIALISTI IN ASCOLTO



Sputa il Rospo: un nuovo approccio al supporto psicologico online

> **ATTUALITÀ**

Giubileo 2025: una sfida e un'opportunità per la sanità di prossimità

> **FOCUS**

Disturbi dell'umore negli adolescenti: la ricerca di Trento punta alla diagnosi precoce

> **SALUTE**

Insonnia e ansia stagionale: disturbi sottovalutati con forte impatto sulla salute

> **WELFARE**

Caregiver: la sfida del welfare familiare tra soluzioni e nuovi modelli di supporto



PERIODICO BIMESTRALE DI INFORMAZIONE SULLA SANITÀ INTEGRATIVA

Anno XII - Maggio/Giugno 2025 - N°67

DIRETTORE RESPONSABILE
Nicoletta Mele

DIRETTORE EDITORIALE
Ing. Roberto Anzanello

COORDINAMENTO GENERALE
Health Italia

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Michela Dominicis
Filippo D'Alfonso
Alessia Elem
Nicoletta Mele
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 pubblica e sanità integrativa: complementarità e vantaggi

di Roberto Anzanello

ATTUALITÀ

- 06** Giubileo 2025: una sfida e un'opportunità per la sanità di prossimità

di Nicoletta Mele

- 08** Milleproroghe 2025: novità per medici e strutture sanitarie

di Alessia Elem

- 10** Netto aumento del costo della vita, a farne i conti è la sana alimentazione

di Alessandro Notarnicola

SALUTE

- 12** Allergie stagionali nei bambini: come riconoscere e affrontare i sintomi

di Alessia Elem

- 16** Insonnia e ansia stagionale: disturbi sottovalutati con forte impatto sulla salute

di Nicoletta Mele

IN EVIDENZA

- 18** Sputa il Rospo: un nuovo approccio al supporto psicologico online

di Nicoletta Mele

PARLIAMO DI...

- 20** Digitalizzazione e umanità nella relazione medico-paziente: un equilibrio possibile?

di Nicoletta Mele

- 22** L'iride e la guarigione delle altre patologie

di Alessandro Notarnicola

WELFARE

- 26** Caregiver: la sfida del welfare familiare tra soluzioni e nuovi modelli di supporto

a cura della Redazione

FOCUS

- 28** Disturbi dell'umore negli adolescenti: la ricerca di Trento punta alla diagnosi precoce

di Alessandro Notarnicola

SOCIALE

- 32** Banca delle Visite: nuovi progetti per un impegno concreto sul territorio tra solidarietà, scuola e sport

di Michela Dominicis

PAROLA ALL'ESPERTO

- 36** La motivazione sociologica ad un corretto approccio consumistico

del Dott. Filippo D'Alfonso

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.

SANITÀ PUBBLICA E SANITÀ INTEGRATIVA: COMPLEMENTARIETÀ E VANTAGGI

Preliminarmente deve essere chiaro che l'evoluzione del Sistema Sanitario Nazionale ha seguito nel nostro Paese un percorso, in quasi 50 anni di storia, che ha sempre rispettato le premesse costitutive di equità sociale, assistenza, sostegno economico.

Correlatamente la storia degli enti di sanità integrativa è connessa con oltre 150 anni di storia dell'Italia e tali enti, che sono i Fondi Sanitari, le Casse di Assistenza Sanitaria e le Società di Mutuo Soccorso, hanno fondamenti uguali a quelli per i quali è stato costituito il Sistema Sanitario Nazionale.

Il primo fondamento comune è il concetto di mutualità e quindi sia l'attività del Sistema Sanitario Nazionale che quella degli Enti di Sanità Integrativa, si basano su un valore universale, che è quello del mutuo soccorso, col quale l'umanità si è sempre regolata fin dalla notte dei tempi, per auto-assistersi e auto-proteggersi nei confronti di eventi negativi che potrebbero colpire qualsiasi persona. .

Il secondo fondamento comune è che svolgono attività non lucrative, in quanto, da un lato, il Sistema Sanitario Nazionale deve utilizzare al meglio le risorse economiche messe a disposizione dello Stato da tutti i cittadini per fornire i migliori servizi sanitari possibili, mentre dall'altro lato gli Enti di Sanità Integrativa sono, per forma costitutiva, enti no profit ove nessuno gode di eventuali avanzi di bilancio positivi che questi enti potrebbero avere.

Di conseguenza la sanità integrativa è in prima istanza un supporto, un aiuto, un sostegno allo Stato, in quanto lo Stato Italiano (ma anche qualsiasi altro stato al mondo) sarà sempre più impossibilitato ad assistere tutti i propri cittadini per tutte le esigenze sanitarie nate e nascenti.

Se questo non è e non sarà più possibile, quindi, bisogna consentire, correttamente, come già avviene, ai cittadini di auto-associarsi tra loro in quelle che sono chiamate forme integrative, che gli permettano di proteggere la salute loro e dei loro cari.

Infatti, nel rispetto della Costituzione Italiana e del diritto di tutti i cittadini alla salute, dobbiamo partire da un presupposto: se è vero che il nostro servizio sanitario nazionale ha espresso sempre, a livello mondiale, il valore di un sistema sanitario che si commisurasse adeguatamente alla richiesta sociale dei cittadini, per mantenere questo valore morale lo Stato deve fare una scelta dirigendo le risorse economiche pubbliche destinate alla sanità verso le fasce deboli della popolazione, quali gli anziani, i bambini, i malati cronici, per consentirgli di avere tutta l'assistenza sanitaria possibile.

Quindi, dato che non si possono avere risorse economiche per tutti, il concetto fondamentale che bisogna ulteriormente diffondere è che i cittadini, che non rientrano nelle fasce deboli della popolazione, si associno tra loro in forma mutualistica per utilizzare delle forme di sanità che non sono sostitutive del Sistema Sanitario Nazionale, ma sono sostanzialmente complementari a tutta l'attività della sanità pubblica.

Infatti, gli enti di sanità integrativa per i loro associati non hanno limiti di età, non hanno discriminazione di reddito, non hanno discriminazione di stato sociale perché l'adesione è possibile secondo il principio della porta aperta e, inoltre, alle società di mutuo soccorso in particolare, possono aderire anche i singoli individui, i liberi cittadini, senza bisogno di essere dipendenti di un'azienda o di qualche ente.

Tutto questo consente a qualsiasi cittadino di aderire in forma mutualistica a una prestazione sanitaria che lo Stato non è che non voglia, non è che non desideri, ma che economicamente, strutturalmente e statisticamente non può e non potrà più fornire.

Una sanità nella quale i cittadini si possono associare tra loro, si possono auto proteggere, possono usufruire di una sanità veramente allargata tramite enti senza scopo di lucro è una sanità socialmente universale, economicamente sostenibile, moderna ed usufruibile.

In questo ambito sicuramente diviene improprio argomentare, come spesso succede, se l'attività degli enti di sanità integrativa sia veramente integrativa piuttosto che sostitutiva, ma è necessario comprendere bene che non è una forma di sanità privatistica ma è una forma di sanità mutualistica ed indispensabile.

Quindi dobbiamo essere tutti consapevoli che la sanità integrativa non allontana le persone dal Servizio Sanitario Nazionale, ma anzi ne incentiva la cultura, quindi, la strada che è stata costruita in campo sanitario in tanti anni di storia del nostro paese è corretta.

La presenza degli enti di sanità integrativa non nega il concetto universalistico della protezione statale, ma lo rafforza, perché la mutualità è evidentemente e storicamente, dall'inizio della storia del mondo, un concetto universalistico per definizione.

In questo modo, probabilmente, potremmo essere di esempio a tutti i paesi del mondo in quanto siamo su un percorso corretto di adeguata integrazione tra sanità pubblica e sanità integrativa, rispettando pedissequamente quello che dice la nostra Costituzione sulla tutela del diritto alla salute di tutti gli italiani.

Di fatto il modello sanitario corretto in Italia esiste già; il quadro giuridico, le leggi e le norme che regolano la sanità pubblica, il terzo settore e gli enti di sanità integrativa, (fondi sanitari, casse di assistenza, società di mutuo soccorso) esistono già, quindi non si tratta di dipingere un quadro, ma semplicemente di curarlo, conservarlo, personalizzarlo ancora di più in una logica di complementarietà tra sanità pubblica e sanità integrativa, con evidenti vantaggi sociali, etici, economici, strutturali per tutti.



GIUBILEO 2025: UNA SFIDA E UN'OPPORTUNITÀ PER LA SANITÀ DI PROSSIMITÀ

di Nicoletta Mele

Mentre milioni di pellegrini attraversano Roma e l'Italia per partecipare agli eventi del Giubileo 2025, il sistema sanitario nazionale è chiamato a un impegno straordinario. L'Anno Santo, iniziato ufficialmente l'8 dicembre 2024, non è soltanto un evento religioso e culturale: è anche un banco di prova per l'organizzazione delle cure, la capacità di risposta delle strutture sanitarie.

Un'occasione concreta per investire in salute e prossimità

Fin dalle prime fasi organizzative, la Regione Lazio — cuore operativo e simbolico del Giubileo — ha riconosciuto la necessità di rafforzare il proprio sistema sanitario per far fronte all'afflusso straordinario di pellegrini previsto fino a dicembre 2025. È stato così varato un piano da **155 milioni di euro**, destinato a **34 interventi strutturali distribuiti tra Roma e le province di Viterbo, Rieti, Frosinone e Latina**.

Il programma comprende la **riqualificazione del pronto soccorso, l'acquisto di apparecchiature sanitarie di ultima generazione e l'adeguamento delle strutture esistenti** per accogliere volumi di accesso eccezionali. Secondo il presidente della Regione Lazio, **Francesco Rocca**, si tratta non solo di una risposta all'urgenza, ma anche di un investimento strategico:

“Il Giubileo ci ha dato un'opportunità per misurarci con noi stessi e migliorare tutte le infrastrutture, grazie

anche alle risorse messe a disposizione dal Governo. Molte sono le iniziative future e quelle in itinere. Sono sicuro che porteranno benessere al nostro territorio. Non è stata solo un'occasione spirituale, ma anche un'opportunità per prepararci ad eventi futuri.”

Parallelamente, la Regione ha potenziato anche la **comunicazione verso cittadini e visitatori**, attivando il sito dedicato www.salutelazio.it/giubileo-2025, che raccoglie tutte le informazioni sanitarie utili: ospedali con servizi di emergenza potenziati, turni delle farmacie, medici di continuità assistenziale, numeri di supporto multilingua e una mappa delle strutture accessibili.

Oltre alla gestione dell'emergenza, il Giubileo si è rivelato una **leva concreta per la trasformazione strutturale del sistema sanitario**. L'evento ha accelerato processi già avviati: **digitalizzazione dei percorsi clinici, integrazione tra medicina territoriale e ospedaliera, adozione di nuovi protocolli operativi** orientati alla prossimità.

A sottolinearlo è stato anche il Ministro della Salute, **Orazio Schillaci**, che ha definito il Giubileo una vera occasione di riforma:

“La sfida del Giubileo è anche un'occasione per accelerare la trasformazione del nostro sistema sanitario, rendendolo più giusto, più vicino e più efficiente.”

Operatori e strutture in prima linea

Tra i momenti più significativi dell'Anno Santo in corso, va ricordato il **Giubileo degli Ammalati e del Mondo della Sanità**, svoltosi a Roma il 5 e 6

aprile 2025. L'evento ha coinvolto **oltre 20.000 persone** — tra malati, volontari, medici, infermieri, religiosi e delegazioni sanitarie provenienti da più di **90 Paesi** — riunite nella **Basilica di San Pietro** e in altre sedi vaticane.

In quei giorni, Roma si è trasformata in una grande rete di **accoglienza e assistenza**: presidi sanitari mobili, ambulanze, punti di primo intervento e unità di supporto psicologico sono stati attivati in aree strategiche. Di rilievo anche i **percorsi protetti** per persone fragili e disabili, a conferma della volontà di garantire accessibilità a tutti.

Il Giubileo degli Ammalati ha rappresentato **molto più di un incontro spirituale**. È stato un momento corale per affermare il valore della **cura come diritto umano universale**. Le celebrazioni religiose si sono alternate a laboratori, riflessioni e testimonianze, richiamando l'attenzione sul fatto che “salute” significa anche **dignità, ascolto, empatia e supporto sociale**.

A emergere con forza è stata la centralità degli **operatori sanitari**, non solo come erogatori di prestazioni, ma come **figure di prossimità**: capaci di costruire legami, accompagnare il dolore, infondere speranza. L'evento ha anche ribadito l'importanza della sinergia tra **sistemi sanitari pubblici, realtà ecclesiali e terzo settore**, confermando che la salute è una responsabilità condivisa.

Nel pieno svolgimento dell'Anno Santo,

questo evento ha lasciato un segnale forte: la medicina dell'accoglienza è possibile. Nei mesi a venire, la sfida sarà rendere strutturali quelle buone pratiche emerse nel contesto eccezionale del Giubileo.

Nuove misure per la sicurezza sanitaria

A supporto di tutto il sistema, il Governo ha introdotto nuove misure con l'entrata in vigore della **Legge 23 aprile 2025**, n. 64, pubblicata nella Gazzetta Ufficiale n. 104 del 7 maggio 2025. Il provvedimento autorizza l'**assunzione a tempo determinato di personale medico e tecnico sanitario** nei principali porti e aeroporti italiani, per **rafforzare i controlli igienico-sanitari** e gestire eventuali emergenze correlate ai grandi flussi internazionali.

Secondo il Ministero della Salute, la misura **“garantisce il presidio del territorio senza gravare sulle risorse già in sofferenza”**, assicurando un livello di sicurezza adeguato per tutta la durata dell'Anno Santo.

Il **Giubileo 2025** è già oggi un esempio tangibile di come la sanità possa essere non solo reattiva, ma anche **proattiva**. Un'occasione per investire concretamente in una **sanità di prossimità** che mette la persona al centro, supera le barriere e accoglie — con dignità e competenza — chiunque abbia bisogno di cura, che sia residente, pellegrino o viaggiatore.





MILLEPROROGHE 2025: NOVITÀ PER MEDICI E STRUTTURE SANITARIE

di Alessia Elem

Il Decreto-legge n. 215 del 30 dicembre 2024, noto come **Milleproroghe 2025**, introduce proroghe e modifiche normative che coinvolgono medici, specializzandi e strutture sanitarie. Le misure, pensate per garantire la continuità assistenziale e supportare il sistema sanitario nazionale, interessano ambiti come la fatturazione elettronica, il reclutamento di specializzandi e la responsabilità professionale.

Pur essendo stato approvato a fine 2024, il decreto sta già producendo effetti concreti e continuerà a influenzare l'organizzazione sanitaria per tutto il 2025. In questo articolo analizziamo le principali novità, offrendo un quadro aggiornato e operativo per gli operatori del settore.

Proroga dell'esenzione dalla fatturazione elettronica per le prestazioni sanitarie

Il Milleproroghe proroga fino al 31 marzo 2025 l'esenzione dall'obbligo di fatturazione elettronica per le prestazioni sanitarie rese a persone fisiche. La misura è stata introdotta originariamente per tutelare la riservatezza dei dati sanitari dei pazienti, come stabilito dal Garante per la protezione dei dati personali (provvedimento n. 511/2018). L'esenzione riguarda i soggetti obbligati all'invio dei dati al Sistema Tessera Sanitaria, ai sensi dell'articolo 10-bis del decreto-legge 119/2018.

Il rinvio del termine consente ai professionisti della salute – in particolare medici, odontoiatri,

psicologi e operatori privati – di continuare a utilizzare strumenti alternativi alla e-fattura, evitando così il rischio di esposizione non necessaria di dati sensibili attraverso i canali digitali di interscambio. Un equilibrio, dunque, tra digitalizzazione e privacy.

Reclutamento di specializzandi: prorogata la flessibilità

Per fronteggiare la carenza di personale medico e garantire la copertura dei servizi essenziali, viene estesa anche per il 2025 la possibilità di impiegare medici specializzandi dal terzo anno di corso all'interno delle strutture del Servizio Sanitario Nazionale. Introdotta in via emergenziale durante la pandemia da COVID-19 (DL 18/2020, art. 2-bis), questa deroga ha dimostrato di essere un valido strumento per rafforzare l'assistenza, soprattutto nelle aree interne e periferiche.

Con la proroga prevista nel Milleproroghe, le Regioni potranno continuare a stipulare contratti a tempo determinato o di collaborazione coordinata e continuativa con specializzandi, compatibilmente con il percorso formativo. Secondo il Ministero della Salute, il ricorso a queste figure è stato determinante nel contenimento della carenza strutturale di medici nei pronto soccorso e nei reparti critici.

Responsabilità professionale: più tempo per l'adeguamento

Il decreto interviene anche in materia di responsabilità professionale sanitaria, prorogando i termini per l'adeguamento alle disposizioni previste dalla Legge Gelli-Bianco (Legge 24/2017) e dai successivi decreti attuativi, in particolare quelli legati all'obbligo assicurativo per le strutture e i professionisti. La proroga consente a ospedali, ASL e liberi professionisti di disporre del tempo necessario per aggiornare le coperture assicurative e le procedure interne, nel rispetto dei criteri stabiliti dal D.M. 232/2022, che definisce le modalità tecniche per l'assicurazione obbligatoria

prevista dall'articolo 10 della Legge 24/2017.

La proroga è vista con favore dalle associazioni di categoria, che da tempo chiedevano un'applicazione graduale e sostenibile delle nuove regole, al fine di evitare ulteriori difficoltà organizzative per le strutture pubbliche e private, già sottoposte a stress da carenza di risorse e aumento della domanda assistenziale.

Verso un sistema sanitario più stabile?

Le misure contenute nel Milleproroghe 2025 riflettono un intento chiaro: garantire continuità operativa al sistema sanitario, pur in un contesto normativo in costante evoluzione. Questi strumenti temporanei sono essenziali, ma non sostitutivi di una riforma di lungo termine. Come ricordato dal Consiglio Superiore di Sanità in più occasioni, è fondamentale che i provvedimenti straordinari accompagnino una riforma organica della governance sanitaria, capace di affrontare le sfide demografiche, tecnologiche e professionali dei prossimi anni.

In attesa di questi cambiamenti più ampi, medici, specializzandi e strutture sono chiamati a mantenere alta l'attenzione sull'aggiornamento normativo e sull'organizzazione dei servizi, per continuare a garantire cure sicure, accessibili e di qualità.

Fonti istituzionali consultate:

- *Gazzetta Ufficiale – Serie Generale n. 303 del 30/12/2024*
- *Decreto-legge n. 215/2024 (Milleproroghe 2025)*
- *Ministero della Salute – www.salute.gov.it*
- *Garante per la protezione dei dati personali – www.garanteprivacy.it*
- *Consiglio Superiore di Sanità*
- *Legge 24/2017 (Legge Gelli-Bianco)*
- *Decreto Ministeriale 232/2022*



NETTO AUMENTO DEL COSTO DELLA VITA, A FARNE I CONTI È LA SANA ALIMENTAZIONE

di Alessandro Notarnicola

Dall'emergenza di Gaza, in Medioriente, al Sud Sudan, fino ad approdare in Myanmar, nel Sud est asiatico, e in America Latina. In molte regioni del mondo si combatte contro fame e malnutrizioni. Le cause principali sono la povertà e disuguaglianze economiche, conflitti armati e instabilità politica, cambiamenti climatici, che compromettono le colture e la sicurezza alimentare. Occorre poi aprire una riflessione sui sistemi agricoli fragili e la mancanza di accesso a tecnologie e risorse, oltre che sul tema di una scarsa educazione alimentare e problemi nella distribuzione del cibo. È quanto emerge dall'ultimo rapporto di Save the Children secondo cui circa

1,12 miliardi di bambini nel mondo, ovvero il 48% dei bambini a livello globale, non sono in grado di permettersi una dieta equilibrata.

L'impennata dei prezzi dei prodotti alimentari, correlata all'aumento del costo della vita, ha costretto milioni di famiglie a mangiare cibo di bassa qualità, non locale ma derivante dalla grande distribuzione, meno equilibrato e poco diversificato, mettendo a rischio lo sviluppo e il benessere dei minori. Save the children ha analizzato il costo di una dieta sana, definita dall'Organizzazione mondiale della sanità come adeguata, equilibrata, moderata e diversificata,

in 167 Paesi per i quali erano disponibili dati e ha scoperto che quasi la metà dei bambini in questi Paesi fa parte di famiglie che non possono permettersi questi elementi essenziali.

La situazione era particolarmente grave per i minori nei Paesi a basso e medio reddito, con più di due bambini su tre, il 68%, che non potevano permettersi una dieta sana. “Il costo relativamente elevato degli alimenti nutrienti è uno dei maggiori ostacoli all’alimentazione sana dei bambini”, denuncia Save the children. “Quando il reddito è limitato, le famiglie tendono a dare priorità alla frequenza dei pasti e allo stomaco pieno rispetto alla qualità degli alimenti per i bambini piccoli”. “Il vertice N4G è un’opportunità fondamentale per la comunità internazionale di promuovere progressi contro la malnutrizione – ha dichiarato Hannah Stephenson, responsabile della nutrizione globale di Save the children – ponendo la nutrizione al centro di un programma di sviluppo sostenibile, che in un mondo in cui i tagli agli aiuti stanno diventando la norma, è più cruciale che mai. Le diete sane svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione della malnutrizione, che può avere conseguenze per tutta la vita sui bambini”.

Save the children esorta i leader che il 27 e il 28 marzo hanno preso parte al vertice N4G di Parigi a “rafforzare la transizione verso sistemi alimentari sostenibili, promuovere un accesso equo a diete nutrienti, rafforzare i sistemi sanitari per renderli resilienti e aumentare la copertura sanitaria universale, rafforzare i sistemi di protezione sociale senza lasciare indietro nessuno, dare potere alle donne, ponendole al centro della nutrizione e integrare i risultati nutrizionali in un’ampia gamma di settori, tra cui ambiente e clima”.

Ma se da un lato si parla di malnutrizione, dall’altro tiene banco il tema della sicurezza alimentare. Ciò che infatti finisce sulle tavole e nei carrelli degli italiani riveste un’importanza fondamentale. Proprio per questo, la sicurezza alimentare resta uno dei temi prioritari su cui si concentrano istituzioni e associazioni.

A lanciare l’allarme è Coldiretti, che segnala come negli ultimi mesi si sia verificato quasi un allarme alimentare al giorno, legato alle importazioni di prodotti stranieri. Si va dalle arachidi cinesi contaminate da aflatossine cancerogene oltre i limiti consentiti, alle arance egiziane con tracce di Chlorpropham, un pesticida vietato nell’Unione Europea dal 2020, fino a pistacchi, pollo, pesce e altri alimenti di largo consumo presenti abitualmente sulle nostre tavole.

La denuncia arriva sulla base dei dati Rasff (Rapid alert system for food and feed), notifiche relative a rischi per la salute umana legati a cibo, mangimi e materiali a contatto con gli alimenti. In occasione della Giornata mondiale della sicurezza alimentare del 7 giugno, l’Organizzazione mondiale della sanità ha fatto sapere che 600 milioni di persone ogni anno si ammalano a causa di alimenti contaminati.

L’elenco dei prodotti più pericolosi, fa sapere la Coldiretti, interessa le aflatossine nel burro d’arachidi indiano, nei pistacchi turchi, americani e iraniani, oltre che nei fichi secchi provenienti dalla Turchia. Nel riso pakistano sono stati rinvenuti residui oltre i limiti di un altro pesticida proibito nell’Unione Europea, il Clorpyrifos, presente anche nel pepe peruviano assieme ad altre sostanze, mentre il tonno spagnolo presenta alte tracce di mercurio. Non mancano poi i cibi contaminati da batteri e virus: è questo il caso del pollo polacco con la salmonella e delle ostriche francesi e olandesi.

Non è un caso se i cibi e le bevande straniere sono otto volte più pericolosi di quelli prodotti in Italia con il numero di prodotti agroalimentari provenienti dall’estero con residui chimici irregolari che è stato pari al 5,6% rispetto ad appena lo 0,7% di quelli di provenienza nazionale, secondo l’ultimo rapporto Efsa. Parte da questo assunto la richiesta di Coldiretti di applicare il principio di reciprocità rispetto alle importazioni di prodotti agroalimentari da quei Paesi dove non vigono le stesse regole in materia di sicurezza alimentare, tutela dell’ambiente e rispetto dei diritti dei lavoratori.



ALLERGIE STAGIONALI NEI BAMBINI: COME RICONOSCERE E AFFRONTARE I SINTOMI

*Focus primaverile su riniti, dermatiti e asma: il ruolo delle cure precoci
e l'accesso agli specialisti*

di Alessia Elem

Con l'arrivo della primavera, aumenta significativamente il numero di bambini che manifestano sintomi legati alle allergie stagionali.

La rinite allergica, la dermatite atopica e l'asma sono tra le patologie più comuni che colpiscono i più piccoli in questa stagione. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) stima che circa il 15-20% dei bambini in età scolare sia affetto da forme di allergia respiratoria, con un'incidenza particolarmente alta proprio tra marzo e giugno, quando il rilascio di pollini e altri allergeni raggiunge il picco.

Sensibilizzazione e patologia: come fare la differenza

Spesso i genitori si trovano di fronte a bambini che manifestano starnuti frequenti, naso che cola e occhi irritati, sintomi che possono essere confusi con comuni raffreddori. Tuttavia, secondo la Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (SIAAIC), è fondamentale distinguere tra una semplice sensibilizzazione e una vera e propria patologia allergica. La sensibilizzazione indica la presenza di anticorpi specifici contro un allergene senza necessariamente provocare sintomi, mentre

la patologia allergica è caratterizzata dalla presenza di sintomi clinici che influiscono sulla qualità della vita del bambino.

Per esempio, un bambino che starnutisce solo occasionalmente durante una passeggiata in un parco fiorito può essere semplicemente sensibilizzato, ma un altro che manifesta episodi ricorrenti di naso chiuso, tosse e prurito cutaneo necessita di una valutazione specialistica per evitare complicanze come l'asma bronchiale.

I sintomi più comuni e i loro effetti

- **Rinite allergica:** è la forma più diffusa e si manifesta con starnuti a raffica, congestione nasale, prurito agli occhi e lacrimazione. Questi sintomi, oltre a causare disagio, possono influire negativamente sul sonno e sulle performance scolastiche del bambino.
- **Dermatite atopica:** spesso associata ad allergie respiratorie, si presenta con chiazze rossastre, prurito intenso e pelle secca. Nei bambini, questa condizione può causare forte irritabilità e disturbi del sonno.
- **Asma allergica:** può comparire in modo episodico con difficoltà respiratorie, respiro sibilante e tosse, soprattutto di notte o dopo attività fisica. Nei

casi più gravi, l'asma può limitare la partecipazione a giochi e sport, compromettendo la vita sociale del bambino.

Un esempio pratico è il caso di Giulia, 7 anni, che ogni primavera soffre di starnuti continui e occhi rossi. La mamma inizialmente ha pensato fosse un semplice raffreddore, ma dopo una visita allergologica è stata diagnosticata una rinite allergica da pollini. Grazie a una terapia mirata e ad alcune modifiche ambientali, come evitare di aprire le finestre durante le ore di massima concentrazione pollinica, Giulia ha potuto trascorrere la primavera senza particolari disagi. *(Nota: l'esempio riportato è di carattere illustrativo e si basa su situazioni cliniche tipiche descritte da fonti istituzionali, senza riferirsi a casi reali specifici).*

Cure precoci e prevenzione: la chiave per il benessere

Le linee guida dell'Istituto Superiore di Sanità e del Ministero della Salute sottolineano l'importanza di un intervento precoce. La diagnosi tempestiva e l'avvio di un trattamento adeguato possono infatti prevenire il peggioramento dei sintomi e ridurre il rischio di complicazioni come l'asma persistente.



Tra le strategie preventive più efficaci:

- **Monitoraggio pollinico:** consultare quotidianamente i bollettini pollinici disponibili sui siti delle Agenzie Regionali per la Protezione Ambientale ([ARPA](#)) aiuta a pianificare le attività all'aperto evitando l'esposizione nei momenti di picco.
- **Modifiche ambientali:** mantenere pulite le stanze, evitare tappeti e tessuti che accumulano polvere, e utilizzare sistemi di purificazione dell'aria sono accorgimenti utili per ridurre gli allergeni domestici.
- **Protezione personale:** occhiali da sole e mascherine possono limitare il contatto diretto con il polline durante le passeggiate o l'attività sportiva all'aperto.

L'adozione di queste misure, unite a una corretta terapia prescritta dall'allergologo, aiuta a migliorare significativamente la qualità della vita del bambino durante i mesi primaverili.

Quando rivolgersi allo specialista

Non sempre i sintomi allergici sono facili da gestire con rimedi casalinghi o farmaci da banco. In presenza di episodi ricorrenti o sintomi che interferiscono con la vita quotidiana è indispensabile rivolgersi a un allergologo pediatrico. Lo specialista potrà eseguire test allergologici specifici, come prick test o dosaggio delle IgE, per identificare gli allergeni responsabili e definire un piano terapeutico personalizzato.

Un intervento tempestivo consente inoltre di impostare trattamenti immunoterapici, che possono modificare il decorso della malattia allergica e ridurre la sensibilità del sistema immunitario nel tempo.

Consigli pratici per i genitori: come aiutare i bambini con allergie stagionali

- **Osserva i sintomi:** tieni sotto controllo starnuti, naso che cola, tosse o irritazioni cutanee soprattutto in primavera. Se i sintomi persistono o peggiorano, rivolgiti a uno specialista.
- **Controlla i bollettini pollinici:** consulta ogni giorno i livelli di polline nella tua zona (siti ARPA regionali) per evitare uscite nei momenti di picco.
- **Riduci l'esposizione in casa:** arieggia le stanze al mattino presto o in tarda serata, quando la concentrazione di pollini è più bassa. Pulisci regolarmente con panni umidi per evitare la diffusione di polvere e allergeni.
- **Proteggi gli occhi e le vie respiratorie:** occhiali da sole e mascherine durante le passeggiate possono limitare il contatto con il polline.
- **Favorisci una dieta equilibrata:** alcuni alimenti possono aiutare a rinforzare il sistema immunitario, come frutta e verdura ricche di vitamine e antiossidanti.
- **Non sottovalutare il sonno:** un buon riposo aiuta il bambino a gestire meglio l'infiammazione e la stanchezza causate dalle allergie.
- **Consulta sempre un allergologo pediatrico:** per una diagnosi precisa e un piano terapeutico personalizzato.



**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



INSONNIA E ANSIA STAGIONALE: DISTURBI SOTTOVALUTATI CON FORTE IMPATTO SULLA SALUTE

di Nicoletta Mele

L'insonnia e l'ansia stagionale sono disturbi che, pur colpendo una vasta fetta della popolazione, restano spesso sottovalutati, sia in termini di consapevolezza che di intervento sanitario. Recenti dati indicano un incremento significativo di questi disturbi in corrispondenza dei cambi di stagione, con effetti a cascata sulla salute mentale e fisica degli italiani.

Secondo l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), circa 12 milioni di italiani soffrono di disturbi del sonno, con un aumento che si accentua nei periodi di transizione stagionale.

Anche il Ministero della Salute sottolinea come la qualità del sonno sia un indicatore fondamentale

per il benessere complessivo, e invita a prestare particolare attenzione ai cambi di stagione, quando la diminuzione di ore di luce altera il ritmo circadiano e la produzione di melatonina ([Ministero della Salute](#)).

Conseguenze per concentrazione, metabolismo e umore

L'insonnia non è solo un disagio momentaneo, ma può provocare gravi conseguenze a livello cognitivo, metabolico ed emotivo. La ridotta qualità del sonno compromette la concentrazione, rallenta le funzioni cognitive e altera l'umore, predisponendo a stati ansiosi e depressivi. Inoltre, disturbi del sonno prolungati influenzano

negativamente il metabolismo, aumentando il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Spesso legata all'insonnia, l'ansia stagionale si manifesta con sintomi come nervosismo, irritabilità e senso di oppressione, che possono aggravarsi proprio nei momenti di cambiamento climatico e sociale. È un disturbo sottostimato ma dalla forte incidenza nella qualità della vita quotidiana.

Un importante approfondimento sul tema è stato offerto dall'intervento della dott.ssa Chiara Pecorario, psicologa clinica e di comunità, psicoterapeuta ed esperta in psicodiagnostica, nel primo webinar organizzato da Sputa il Rospo, una piattaforma online che offre supporto psicologico professionale tramite colloqui virtuali.

Durante il webinar, intitolato “Dalla tempesta alla calma”, la dott.ssa Pecorario ha spiegato come i disturbi d'ansia e l'insonnia si presentino spesso insieme, alimentandosi reciprocamente e creando un circolo vizioso difficile da interrompere senza un adeguato supporto.

La psicologa sottolinea l'importanza di riconoscere precocemente i segnali quali difficoltà a prendere sonno, risvegli precoci e sensazioni di agitazione costante, per poter intervenire in modo efficace. Attraverso un approccio psicologico mirato, tecniche di gestione dello stress e supporto emotivo, è possibile ristabilire un equilibrio interiore e migliorare significativamente la qualità del sonno e della vita quotidiana.

L'intervento della dott.ssa Pecorario, evidenzia il valore di un approccio integrato che combina supporto psicologico e strategie comportamentali per affrontare efficacemente ansia e insonnia stagionale.

Strategie di prevenzione e cura

Oltre al supporto psicologico, le raccomandazioni ufficiali includono:

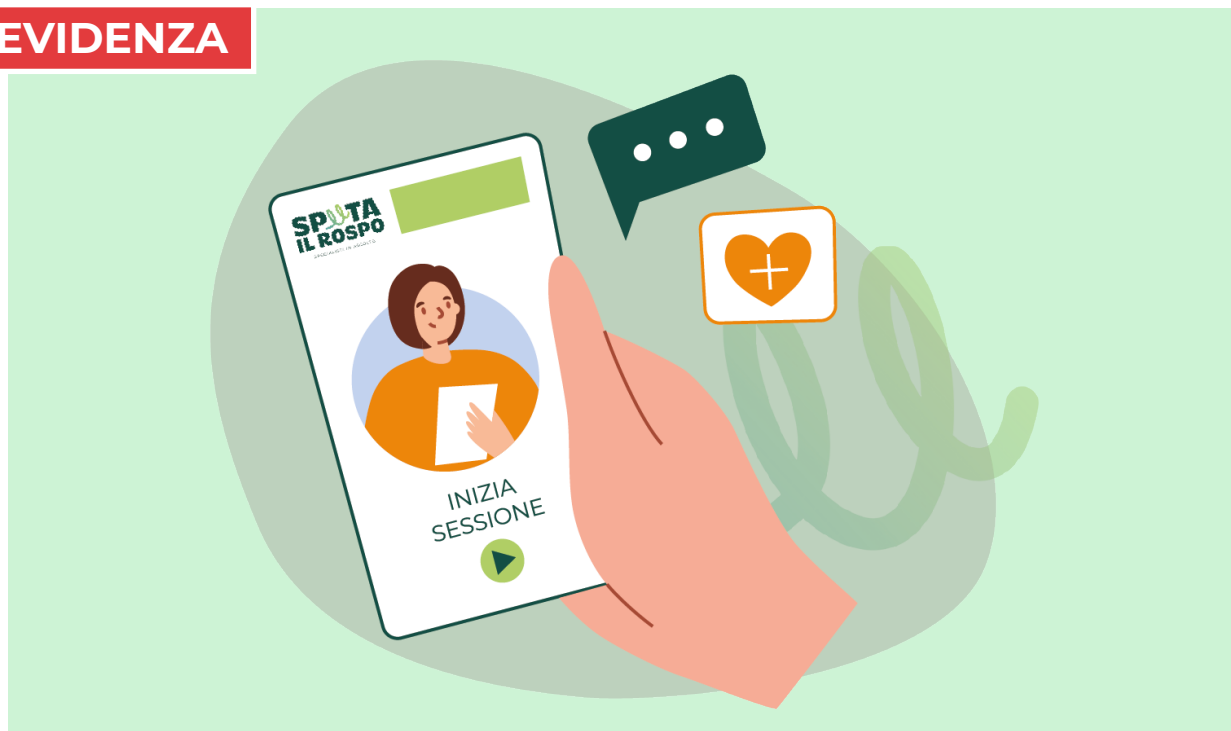
- Mantenere un ritmo sonno-veglia regolare
- Favorire l'esposizione alla luce naturale
- Evitare stimolanti e dispositivi elettronici nelle ore serali
- Creare un ambiente adatto al sonno
- Praticare attività fisica regolare

L'uso della melatonina come integratore può essere utile ma deve essere sempre discusso con il medico.

L'insonnia e l'ansia stagionale non devono essere ignorate: rappresentano segnali importanti che richiedono attenzione e intervento. L'integrazione di supporto medico e psicologico, unita a una corretta informazione pubblica, può migliorare significativamente la qualità della vita di chi ne soffre.

Le istituzioni sanitarie, le aziende e la società tutta hanno la responsabilità di favorire la cultura del benessere mentale e fisico, anche affrontando in modo integrato i disturbi spesso invisibili ma profondamente invalidanti come insonnia e ansia stagionale.





SPUTA IL ROSPO: UN NUOVO APPROCCIO AL SUPPORTO PSICOLOGICO ONLINE

di Nicoletta Mele

In un'epoca in cui il benessere mentale non è più un tabù ma un bisogno condiviso, *Sputa il Rospo* rappresenta una delle risposte più concrete e accessibili che la rete possa offrire.

Ma cosa rende davvero unica questa iniziativa? Scopriamolo insieme.

Sputa il Rospo non è un semplice sito di psicologia online, ma una vera e propria piattaforma di ascolto e sostegno psicologico, in grado di coniugare tecnologia, professionalità e un linguaggio vicino alle persone. Si inserisce nel più ampio ecosistema di servizi dedicati alla salute integrata, con l'obiettivo di rendere il primo passo verso il benessere mentale più immediato e personalizzato.

Un percorso costruito attorno alla persona

Accedere a *Sputa il Rospo* è semplice: si inizia con la compilazione di un questionario guidato,

che richiede solo pochi minuti. È il primo gesto di fiducia, spesso anche il più difficile. Ma già dal primo clic si percepisce un senso di accoglienza.

In base alle risposte fornite, il sistema seleziona lo psicologo o la psicologa più adatto al profilo della persona, proponendo un primo colloquio gratuito e senza impegno.

Dopo l'incontro iniziale, si può decidere se proseguire con lo stesso professionista, richiedere un nuovo abbinamento o interrompere il percorso. È una modalità 100% digitale e flessibile, pensata per chi ha bisogno di ascolto, ma anche del rispetto dei propri tempi. L'esperienza è completamente online, ma mantiene una forte componente umana e relazionale.

Libera il Rospo: uno spazio di riflessione

Oltre ai colloqui individuali, la piattaforma ospita il blog "**Libera il Rospo**", una sezione redazionale ricca di contenuti divulgativi e riflessioni

sull'equilibrio psico-emotivo nella vita quotidiana. Dallo stress lavorativo al bisogno di pausa mentale, dai cambiamenti stagionali all'ansia da prestazione, ogni tema è trattato con un linguaggio chiaro, inclusivo e vicino all'esperienza concreta delle persone.

Psicologia in diretta: i webinar tematici di Sputa il Rospo

Uno degli strumenti più significativi proposti dalla piattaforma sono i **webinar tematici**, aperti al pubblico e orientati alla divulgazione psicologica con un approccio pratico e accessibile.

Ad oggi sono stati realizzati due incontri online, entrambi condotti dalla Dott.ssa **Chiara Pecorario**, psicologa clinica e di comunità, psicoterapeuta ed esperta in psicodiagnostica.

Il **primo webinar**, *“Dalla tempesta alla calma: riconoscere e gestire l'ansia in modo efficace”*, ha proposto una riflessione sulle dinamiche dell'ansia, fornendo strumenti operativi per riconoscerla, affrontarla e gestirne l'impatto nella quotidianità. I contenuti sono disponibili in formato video su YouTube e sintetizzati nell'articolo pubblicato sul [blog](#).

Il **secondo appuntamento**, *“La paura all'improvviso: comprendere e affrontare gli attacchi di panico”*, ha esplorato il

fenomeno del panico, distinguendolo dall'ansia e offrendo chiavi di lettura utili per riconoscere i segnali e intervenire in modo consapevole. Anche in questo caso, oltre alla diretta YouTube ([qui il video](#)), è disponibile un approfondimento sul [blog](#).

Due incontri diversi, ma complementari, pensati per **rafforzare la comprensione e l'autonomia psicologica attraverso un dialogo aperto e professionale**.

Perché scegliere Sputa il Rospo?

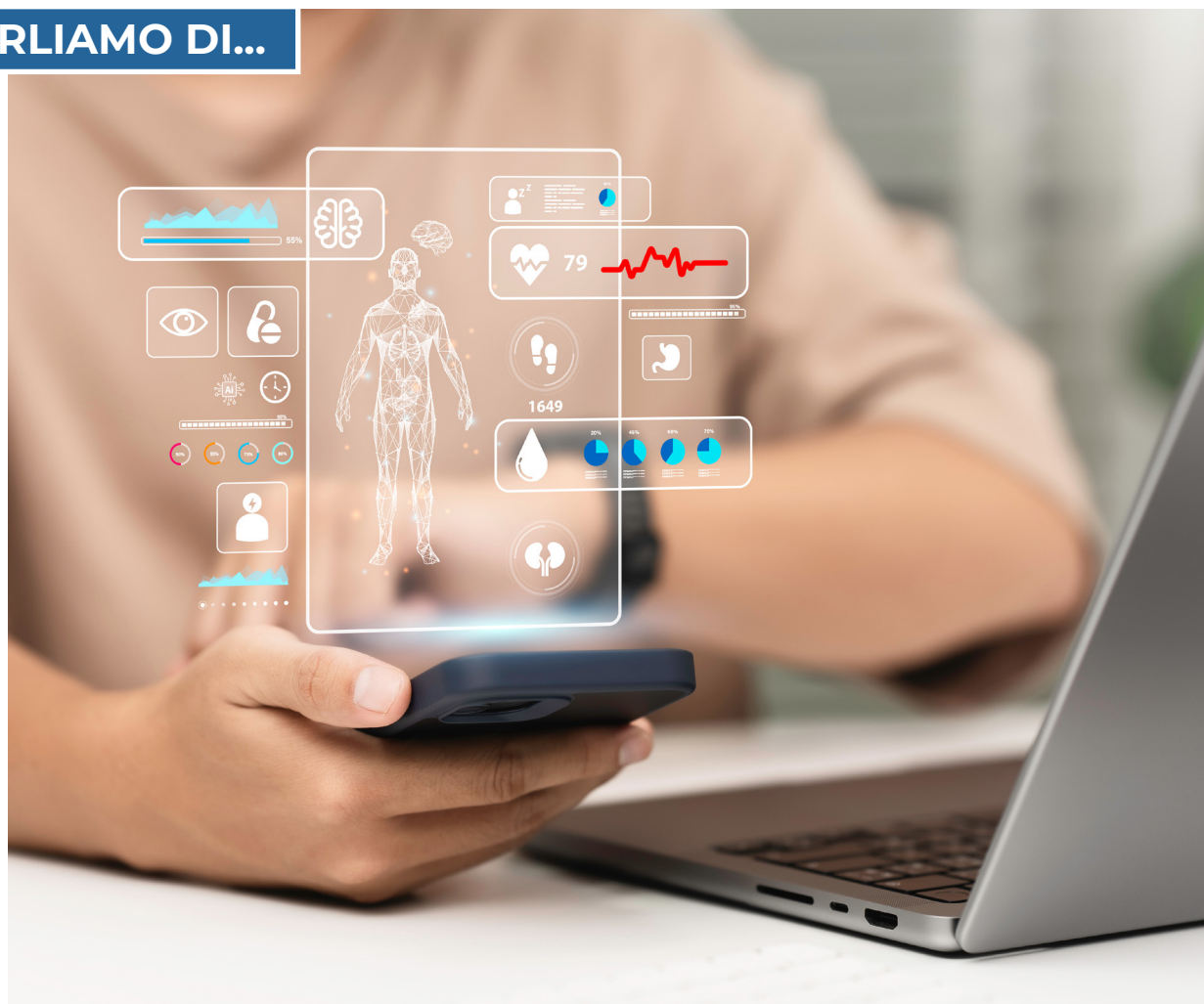
Il nome, ironico e diretto, rompe gli schemi: *sputa il rospo* è un invito a lasciar andare ciò che si tiene dentro, a parlare, a liberare parole che spesso bloccano la mente e appesantiscono il corpo.

Un invito alla consapevolezza, al confronto, all'equilibrio interiore.

Il benessere psicologico assume un ruolo sempre più centrale nelle nostre vite. *Sputa il Rospo* accompagna questo cambiamento offrendo ascolto, orientamento e supporto qualificato, capace di adattarsi ai bisogni delle persone, con flessibilità e rispetto.

Scegliere un percorso psicologico non è mai semplice. Ma Sputa il Rospo rappresenta un'opportunità concreta per affrontare le sfide quotidiane, in uno spazio sicuro, accessibile e orientato all'ascolto. E a volte, è proprio da lì che si comincia a stare meglio.





DIGITALIZZAZIONE E UMANITÀ NELLA RELAZIONE MEDICO-PAZIENTE: UN EQUILIBRIO POSSIBILE?

di Nicoletta Mele

Negli ultimi anni, il processo di digitalizzazione della sanità ha registrato un'accelerazione senza precedenti. Il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE), l'intelligenza artificiale applicata alla diagnostica e le chatbot per il supporto informativo sono ormai strumenti diffusi in molte realtà sanitarie italiane.

Questa rivoluzione tecnologica ha portato benefici evidenti. Le piattaforme digitali migliorano la tracciabilità dei dati clinici, facilitano l'accesso ai servizi, velocizzano le diagnosi e supportano la continuità assistenziale anche a distanza. L'IA, in

particolare, si sta affermando come risorsa chiave per l'elaborazione di grandi volumi di informazioni sanitarie, offrendo supporto concreto ai medici nel prendere decisioni sempre più tempestive e accurate.

In parallelo, chatbot e assistenti virtuali sono diventati strumenti di primo contatto sempre più utilizzati: aiutano a prenotare visite, a ricevere informazioni su sintomi e percorsi di cura, e a indirizzare gli utenti verso il servizio sanitario più adatto. Una risposta utile soprattutto nei contesti in cui il tempo è poco e le risorse umane sono limitate.

Tuttavia, il rapido avanzare della digital health solleva domande importanti, prima fra tutte: *come preservare l'umanità della cura in un contesto sempre più automatizzato?*

Dati e tendenze: l'Italia investe nel digitale

Secondo le analisi più recenti realizzate dall'Osservatorio Sanità Digitale del Politecnico di Milano presentate nel corso del convegno "Sanità Digitale: i germogli della trasformazione", la spesa per la sanità digitale nel nostro Paese ha superato nel 2025 i 2,4 miliardi di euro, con un incremento significativo rispetto all'anno precedente. Le aree più sviluppate includono la telemedicina, la digitalizzazione degli ospedali, l'integrazione dell'intelligenza artificiale nei processi clinici e la diffusione del Fascicolo Sanitario Elettronico.

A oggi, oltre il 40% dei cittadini ha già utilizzato il FSE, e molti hanno scelto di attivare il caricamento automatico dei propri documenti sanitari. Anche gli strumenti di IA generativa stanno entrando nell'uso comune: una percentuale crescente di utenti li utilizza per cercare informazioni su sintomi, patologie o trattamenti, spesso come primo passo prima di rivolgersi a un medico.

Questi dati raccontano una tendenza chiara: il digitale sta diventando parte integrante dell'esperienza di cura. Ma con l'aumentare della complessità tecnologica, aumentano anche le responsabilità.

L'adozione dell'IA nel campo medico apre a scenari promettenti, ma impone una riflessione sulle implicazioni etiche. È fondamentale chiarire chi è responsabile in caso di errore diagnostico, come viene garantita la trasparenza nell'uso degli algoritmi e quanto il paziente sia informato e consapevole del ruolo che queste tecnologie svolgono nei propri percorsi di cura.

La centralità della figura del medico, in questo

contesto, resta imprescindibile. La tecnologia può accompagnare, ma non sostituire. Il medico deve mantenere il controllo sulle decisioni cliniche e, soprattutto, rimanere il punto di riferimento umano per il paziente.

Il valore insostituibile della relazione

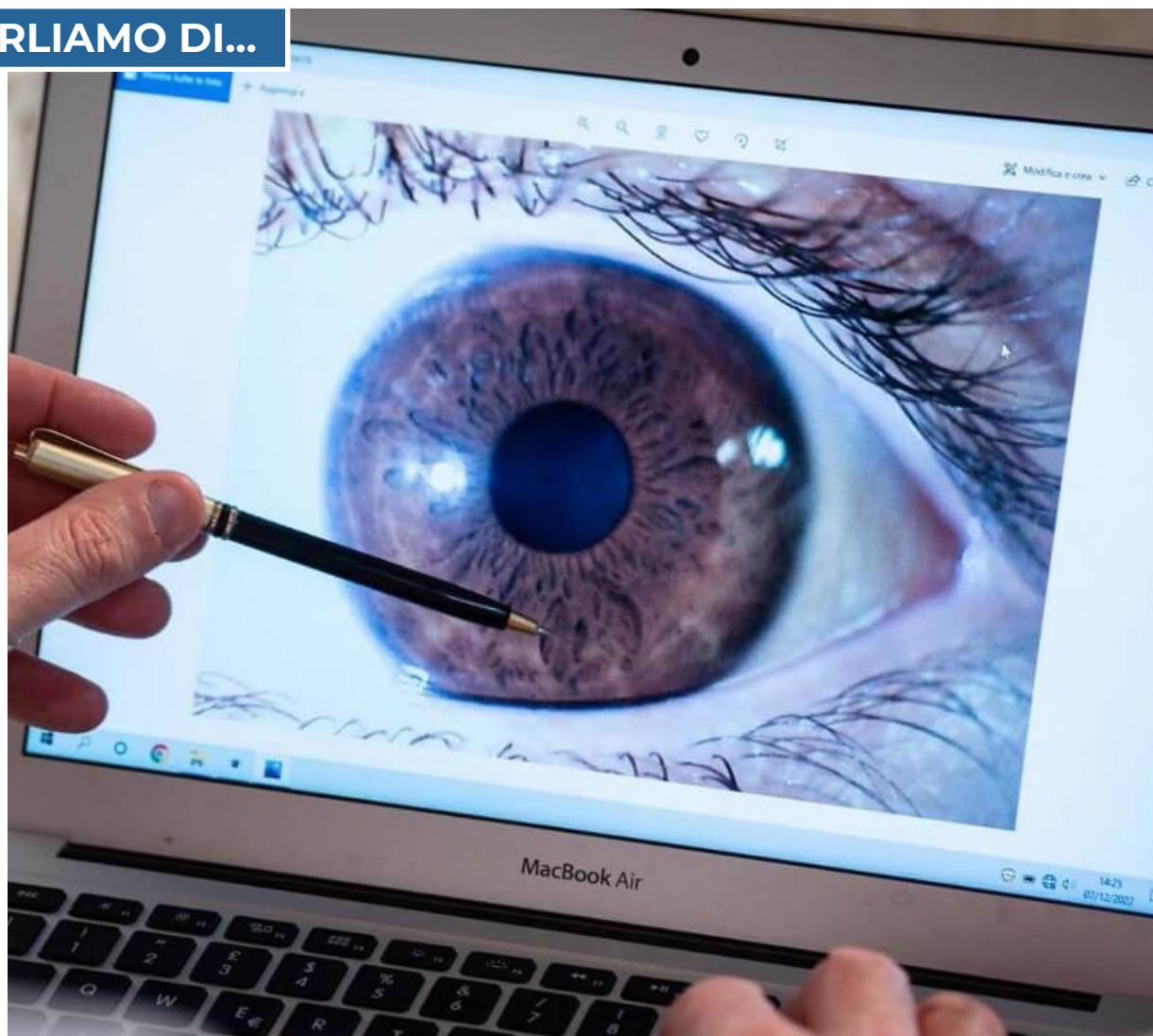
Nel cuore della cura resta la relazione tra chi cura e chi è curato. Non si tratta solo di fornire risposte tecniche, ma di instaurare un rapporto fatto di ascolto, empatia e fiducia. È all'interno di questa relazione che nasce l'alleanza terapeutica, uno dei fattori più rilevanti per la buona riuscita del percorso di cura.

Se non gestita con attenzione, la tecnologia rischia di diventare una barriera: un'interfaccia che sostituisce il dialogo, una procedura che prende il posto della vicinanza. L'automazione può ridurre i tempi, ma non è in grado di riconoscere emozioni, leggere un'esitazione nello sguardo o comprendere il non detto di una preoccupazione.

Il futuro della sanità si giocherà sulla capacità di integrare in modo armonico innovazione e umanità. Non serve scegliere tra digitale e relazione: serve un modello in cui la tecnologia diventi alleata della cura, e non sua antagonista.

Formare il personale sanitario all'uso consapevole di questi strumenti, progettare servizi digitali intuitivi e inclusivi, coinvolgere i pazienti in modo attivo: questi sono alcuni dei passi necessari per costruire una sanità che non perda di vista la persona.

Conciliare digitalizzazione e umanità non è solo un obiettivo auspicabile, è una sfida possibile. L'equilibrio si trova nella misura: nell'usare la tecnologia per alleggerire, semplificare, informare, ma senza mai rinunciare alla relazione. Perché il vero progresso si misura nella capacità di continuare a vedere, ascoltare e accompagnare le persone. Anche quando si parla il linguaggio dei dati.



L'IRIDE E LA GUARIGIONE DELLE ALTRE PATOLOGIE

Intervista al naturopata Christian Caporaletti

di Alessandro Notarnicola

Si dice che il corpo umano possieda un'anima, un'essenza profonda che può essere svelata attraverso l'osservazione attenta e scrupolosa di una delle sue finestre più suggestive: gli occhi. In particolare, l'iride, quella sottile membrana colorata che circonda la pupilla, rappresenta un vero e proprio specchio dell'organismo. La scienza che si dedica allo studio dettagliato dell'iride prende il nome di iridologia: una disciplina che, attraverso un'analisi approfondita delle caratteristiche, dei segni e delle variazioni cromatiche dell'iride, mira a individuare lo stato

di salute generale della persona. L'iridologia non si limita a un semplice esame visivo, ma si configura come uno strumento diagnostico prezioso, capace di offrire una panoramica complessiva dell'equilibrio funzionale di tutti gli organi. Già dalla prima visita, infatti, grazie a una mappatura specifica dell'iride, è possibile eseguire un vero e proprio check-up degli organi interni. Questo consente non solo di individuare l'organo direttamente coinvolto nella manifestazione dei sintomi, ma anche di riconoscere quegli altri apparati o tessuti che, attraverso disfunzioni più

sottili, possono contribuire all'insorgere del disturbo. In questo modo, l'iridologia si propone come un approccio olistico, in cui la diagnosi diventa uno strumento per una comprensione integrata della salute e del benessere. Per approfondire meglio questa affascinante disciplina, abbiamo intervistato **Christian Caporaletti, naturopata specializzato in iridologia, nonché docente presso l'Accademia Sol di Busto Arsizio e l'Associazione Iridologia Contemporanea (A.I.CON)**, di cui è anche socio fondatore. Caporaletti ci ha raccontato come l'iridologia rappresenti oggi una pratica consolidata e in continua evoluzione, capace di integrare la tradizione con le più recenti conoscenze scientifiche e di offrire uno sguardo unico sul complesso rapporto tra corpo e mente.

Professore Caporaletti, che tipo di pratica è l'iridologia e qual è il suo scopo primario?

L'iridologia è un insieme di conoscenze sviluppate nel tempo che costituiscono una tecnica di osservazione e analisi delle caratteristiche dell'iride. Questa metodologia consente di esaminare l'occhio in tutte le sue parti per ottenere informazioni utili al benessere della persona. Attraverso l'uso dell'iridoscopio, si scatta una fotografia ingrandita di entrambi gli occhi, permettendo di rilevare segni, pigmenti e dettagli invisibili a occhio nudo. Mi piace molto paragonare il lavoro dell'iridologo a quello di un egittologo: mentre quest'ultimo studia i geroglifici per interpretarli, tradurli e svelarne il significato nascosto dietro segni e simboli apparentemente indecifrabili, l'iridologo osserva e interpreta i colori, i segni, le fibre e le eventuali alterazioni presenti nell'occhio, traducendone il significato e comunicandolo alla persona. È come decodificare un codice per far emergere informazioni preziose. L'occhio, infatti, può fornire dettagli importanti per individuare le cause di eventuali squilibri che la persona manifesta in un dato momento della sua vita. In questo modo, l'iridologo può offrire indicazioni specifiche per aiutare a ristabilire uno stato

di equilibrio e benessere, suggerendo consigli mirati sullo stile di vita.

A questo proposito, è dunque corretto ritenere che dalle caratteristiche delle iridi è possibile capire se una persona soffre di un qualche disturbo?

È doveroso precisare da subito che il compito dell'iridologo non è quello di restituire una diagnosi. Nell'iride viene proiettato tutto il nostro organismo, un po' come nella riflessologia plantare in cui ogni punto del piede riflette un organo interno o una parte del corpo. Attraverso l'iride possiamo individuare la costituzione, le predisposizioni, punti di debolezza e punti di forza. Conoscendo la costituzione della persona quindi il suo 'terreno' e sue le ipotetiche predisposizioni andremo a fare un bel lavoro di prevenzione nutrendo proprio quel 'terreno' rilevato dall'iride e adottando strategie personalizzate di stile di vita per evitare che tali predisposizioni si manifestino.

L'iride può definirsi la mappa del corpo umano?

Nell'iride sono proiettati tutti gli organi che costituiscono il corpo umano. Immaginiamo l'iride come un orologio: ad ogni ora corrisponde un organo interno o una parte



Christian Caporaletti

del corpo. A titolo di esempio: alle ore 1:00 individuiamo la proiezione degli occhi, alle ore 3:00 la proiezione del cuore, alle ore 4:00 la proiezione del fegato, e così via. Nel caso in cui dovessimo individuare un segno, un pigmento colorato, una radiale, una trasversale a ore 8:00 questo ci fornirà informazioni sull'organo o parte del corpo proiettata proprio in quel settore. Nel corso dei decenni sono state formulate diverse mappe iridologiche fino ad arrivare ai giorni d'oggi in cui vengono utilizzate quelle più comuni.

Chi si rivolge a un iridologo prevalentemente?

Coloro che hanno una visione a 360 gradi di se stessi, che generalmente hanno una conoscenza approfondita del mondo olistico e che hanno provato già altre esperienze in questo ambito. Nello specifico, sono persone alla ricerca di qualcosa di più profondo che possa aiutarle a conoscere meglio se stessi dal punto di vista fisico, psico-emotivo, energetico. Le aspettative sono diverse: alcuni vogliono scardinare vecchie abitudini spesso dettate da precedenti condizionamenti di vario tipo, altri intendono capire da cosa derivi quel senso di insoddisfazione che li caratterizza, altri ancora desiderano risolvere disequilibri fisici, ripristinando uno stato di benessere a tutto tondo.

Questa pratica negli ultimi anni ha acquisito maggiore visibilità ma quando nasce realmente?

L'occhio ha da sempre suscitato la curiosità dell'uomo, fin dalla notte dei tempi. Gli antichi Egizi, ad esempio, gli attribuivano un ruolo centrale nell'universo, tanto da conferirgli un valore simbolico e sacro. Già in alcuni papiri risalenti al 1500 a.C. si trovano riferimenti che collegano l'occhio agli organi interni e a specifiche malattie. Anche nella medicina tradizionale cinese, l'occhio veniva utilizzato come strumento diagnostico, analizzando sia l'iride che la sclera, la parte bianca e resistente che protegge il bulbo oculare. Un antico trattato descrive l'iride suddivisa in otto settori, ciascuno collegato allo stato di salute di organi e visceri. Analogamente, nella medicina tibetana l'osservazione dell'occhio serviva a individuare eventuali condizioni patologiche, basandosi su segni e variazioni cromatiche. L'interesse per l'occhio come specchio dello stato di salute ha attraversato le epoche e le civiltà, arrivando fino ai giorni nostri. L'Iridologia moderna ha origine nel 1886, anno in cui il medico, scienziato e omeopata ungherese Ignatz Peczely pubblicò la prima mappa iridologica. All'inizio del Novecento, questa disciplina si diffuse progressivamente in Europa e negli Stati Uniti.





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



CAREGIVER: LA SFIDA DEL WELFARE FAMILIARE TRA SOLUZIONI E NUOVI MODELLI DI SUPPORTO

a cura della Redazione

In Italia, milioni di persone si prendono cura quotidianamente di familiari anziani, disabili o non autosufficienti, spesso senza alcun riconoscimento formale o supporto adeguato. Questi caregiver familiari rappresentano una colonna portante del sistema di assistenza, sostenendo un welfare domestico che supplisce alle carenze strutturali dei servizi pubblici.

Chi sono i caregiver familiari

Secondo le stime più recenti, in Italia ci sono oltre 3 milioni di caregiver familiari, in prevalenza donne tra i 45 e i 64 anni. Molte di loro affrontano sacrifici personali e professionali per assistere i propri cari, spesso rinunciando al lavoro o riducendo le proprie ore lavorative. Circa il 37% dei caregiver è fuori dal mercato del lavoro, principalmente a causa degli impegni di cura che rendono difficile mantenere un impiego stabile.

Le attività svolte dai caregiver includono la gestione delle pratiche amministrative (90,7%), l'accompagnamento a visite mediche o terapie (75,3%), il supporto emotivo e la presenza continua (30,6%) e l'assistenza diretta nella somministrazione dei pasti o nell'igiene personale (20,5%) (CENSIS).

Il ruolo del caregiver familiare comporta un carico emotivo e fisico significativo. L'89,2% dei caregiver segnala una limitazione del tempo disponibile per il lavoro o altre attività personali, con una percezione più marcata tra le donne (93,4%) rispetto agli uomini (82,9%). Inoltre, l'88,3% degli intervistati riconosce lo stress psicologico associato al ruolo (CENSIS).

La situazione è particolarmente critica per coloro che assistono familiari con demenze, come l'Alzheimer. Secondo un'indagine Censis-AIMA, il 68,3% dei caregiver si sente solo, e il 41,1% delle famiglie si affida a una badante, sostenendo un costo medio annuo di circa 72.000 euro, in gran parte a carico delle famiglie.

Disparità territoriali e carenza di servizi

Il supporto disponibile per i caregiver varia significativamente tra le diverse regioni italiane. In media, ci sono 8,5 badanti ogni 100 persone sole over 60, ma nel Mezzogiorno la percentuale è molto più bassa, con un maggiore ricorso al lavoro irregolare. Questo

mette ancora più in difficoltà le famiglie già fragili dal punto di vista economico e assistenziale.

Gli interventi istituzionali a sostegno dei caregiver familiari

Nel corso del 2025, sono arrivati segnali concreti – anche se ancora parziali – da parte del governo e delle Regioni per avviare un percorso più strutturato di riconoscimento e tutela dei caregiver familiari. Un tema cruciale, soprattutto alla luce dell'invecchiamento della popolazione e dell'aumento delle fragilità gestite in ambito domestico.

Tra le principali misure introdotte, spicca il **Bonus Caregiver 2025**, pensato come contributo economico mensile (da 200 a 1.000 euro) per chi assiste in modo continuativo un familiare disabile o non autosufficiente. L'iniziativa, ancora sperimentale, si affida alla gestione di INPS e Regioni, che ne determinano l'erogazione in base a requisiti economici e sanitari.

A sostegno di questo quadro, il Fondo nazionale per la disabilità è stato rifinanziato con 30 milioni di euro destinati a progetti di inclusione sociale e supporto, tra cui servizi di sollievo, formazione e sostegno psicologico per i caregiver. Parallelamente, dal 1° gennaio è attivo anche un **bonus da 850 euro mensili per anziani non autosufficienti**, pensato per favorire la permanenza al domicilio: un beneficio che, sebbene rivolto direttamente all'assistito, alleggerisce di fatto il carico sulle famiglie.

Alcune Regioni si stanno muovendo in modo più deciso. La **Regione Emilia-Romagna**, ad esempio, ha adottato una delibera che riconosce ufficialmente la figura del caregiver, prevedendo formazione certificata, accesso a contributi per adattamenti domestici e servizi alla persona, e il coinvolgimento diretto dei caregiver nella definizione delle politiche socio-sanitarie.

A dare visibilità a tutto questo lavoro, anche quest'anno il mese di maggio ha ospitato il

Caregiver Day, un ciclo di eventi nazionali giunto alla sua quindicesima edizione. Dal 6 al 31 maggio, in diverse città italiane e anche online, si sono susseguiti incontri pubblici, conferenze e workshop che hanno messo al centro il valore – spesso invisibile – del lavoro di cura in famiglia. Il coinvolgimento di enti pubblici, esperti e organizzazioni del Terzo Settore ha rafforzato il dialogo tra cittadini e istituzioni, portando avanti la richiesta di una **legge nazionale che dia finalmente dignità e diritti a chi ogni giorno si prende cura degli altri**.

Il ruolo della sanità integrativa: l'esempio di Health Italia

Accanto alle iniziative pubbliche, anche il settore privato può offrire un supporto concreto ai caregiver. In questo contesto, Health Italia rappresenta un caso virtuoso. Attraverso piani sanitari familiari e servizi innovativi, l'azienda contribuisce ad **alleggerire il carico assistenziale** e a facilitare l'accesso a cure di qualità anche a domicilio.

Le soluzioni offerte comprendono:

- coperture per visite specialistiche, diagnostica e ricoveri ospedalieri;
- assistenza domiciliare integrata, utile per chi assiste persone non autosufficienti;
- telemedicina e monitoraggio remoto dei parametri di salute;
- Accesso a reti di strutture convenzionate per facilitare l'accesso alle cure

Servizi che possono rappresentare un prezioso alleato per chi vive ogni giorno il peso – e la responsabilità – della cura.

I caregiver familiari sono il cuore pulsante, ma ancora invisibile, del sistema salute italiano. Sostenerli non è solo un dovere etico: è una necessità strutturale per garantire equità, dignità e sostenibilità. Serve una strategia integrata che unisca istituzioni, privato sociale e sanità integrativa, perché chi cura non resti più solo.



DISTURBI DELL'UMORE NEGLI ADOLESCENTI: LA RICERCA DI TRENTO PUNTA ALLA DIAGNOSI PRECOCE

La parola ad Alessandro Grecucci, docente di Neuroscienze affettive e cliniche

di Alessandro Notarnicola

Il disturbo dell'umore, della personalità e i disturbi d'ansia possono influenzare profondamente le relazioni sociali e interpersonali, specialmente quando si manifestano nel corso dell'adolescenza, fase in cui insorgono. Individuarli precocemente e intervenire con terapie mirate può ridurre nettamente il loro impatto sullo sviluppo e sul futuro dei giovani oggi sempre più caratterizzati da una fragilità emotiva che condiziona scelte, percorsi da intraprendere e, appunto, l'affermarsi della personalità. È proprio questo l'obiettivo di una serie di ricerche, tra cui uno studio pubblicato ad aprile sulla rivista 'NeuroImage', coordinato da Alessandro Grecucci, professore di Neuroscienze affettive e cliniche presso il

Dipartimento di Psicologia e Scienze cognitive dell'Università di Trento. Il lavoro, condotto da un team internazionale di neuroscienziati e radiologi provenienti da Italia, Cina e Stati Uniti, si basa su un campione di adolescenti con disturbo bipolare di età compresa tra i 12 e i 19 anni. Come spiega ad Health il professore Grecucci "l'originalità dello studio sta anche nel fatto che, fino ad oggi, la maggior parte delle ricerche si è concentrata sull'età adulta o ha utilizzato metodi di analisi con diversi limiti".

Professore, in che modo si manifestano questi disturbi e quale può essere il condizionamento legato al contesto sociale e familiare del

paziente?

I nostri studi condotti al Cli.A.N. Lab - Clinical and Affective Neuroscience Lab - dell'Università di Trento, mostrano che già in età adolescenziale si osservano alterazioni significative nei circuiti cerebrali coinvolti nella regolazione emotiva, nell'autocontrollo e nella percezione del sé. Nel caso dei disturbi dell'umore come il disturbo bipolare pediatrico, queste alterazioni si manifestano attraverso sbalzi d'umore intensi, irritabilità, impulsività e comportamenti a rischio. Le reti neurali implicate sono quelle fronto- limbiche, che nei nostri risultati mostrano iperattività o disconnessione. Il contesto sociale e familiare gioca un ruolo cruciale: la qualità dell'attaccamento, la presenza di eventi stressanti precoci, il clima emotivo familiare e le esperienze relazionali possono modulare, e in alcuni casi peggiorare, la traiettoria di questi disturbi. Il cervello adolescenziale è particolarmente plastico e vulnerabile a influenze ambientali, motivo per cui è fondamentale intervenire precocemente.

A questo proposito, risulta indispensabile riuscire a intercettare in tempo questi disturbi dell'umore. Qual è l'iter da seguire e a chi devono affidarsi le famiglie per una pronta presa in carico?

La diagnosi precoce è fondamentale per modificare il decorso della malattia. Il primo passo è l'osservazione attenta di segnali comportamentali da parte di genitori, insegnanti e pediatri: cambiamenti drastici nel sonno, nell'umore, nel rendimento scolastico o nella socialità non vanno ignorati. Le famiglie dovrebbero rivolgersi a servizi di neuropsichiatria infantile o psicologia clinica, preferibilmente presso centri universitari o ospedali pediatrici che utilizzino approcci integrati e basati su evidenze neuroscientifiche. Una valutazione completa include colloqui clinici, osservazione del comportamento, scale diagnostiche e, in alcuni casi,

neuroimaging e analisi dei pattern cerebrali. Il nostro approccio si basa su metodologie multimodali di imaging e machine learning per identificare biomarcatori precoci e migliorare la precisione diagnostica.

Dal 2020 la salute mentale è tornata al centro del dibattito pubblico, anche a seguito della pandemia da Covid-19. Ma qual è il rapporto tra gli italiani e il benessere emotivo?

Il Covid-19 ha avuto un impatto drammatico sulla salute mentale, in particolare tra i giovani. Tuttavia, ha anche aperto una finestra importante: ha reso la salute emotiva un tema meno stigmatizzato. Nonostante questo progresso, in Italia esiste ancora una certa reticenza culturale nel riconoscere il disagio psichico come un problema da affrontare con professionisti. Il nostro paese tende a trascurare il ruolo preventivo e psicoeducativo della psicologia, intervenendo solo nei casi più gravi. È necessario un cambio di paradigma: la salute mentale non è un lusso, ma una componente fondamentale del benessere globale e va integrata nei percorsi educativi, sanitari e lavorativi.

In età adulta è possibile prevenire? In caso contrario, in cosa differisce l'iter da seguire



Alessandro Grecucci

per coloro che, superata l'adolescenza, si ritrovano a dover fare i conti con la propria salute mentale?

La prevenzione in età adulta è possibile, ma è più complessa. Mentre in adolescenza si può ancora agire su meccanismi neurali in fase di sviluppo, in età adulta l'intervento è più focalizzato sulla ristrutturazione di abitudini disfunzionali e sull'apprendimento di strategie di regolazione emotiva. Tuttavia, recenti studi, inclusi i nostri, mostrano che anche in età adulta è possibile modificare circuiti cerebrali attraverso la psicoterapia, l'allenamento cognitivo e, nei casi più gravi, con interventi farmacologici o neurostimolazione. L'iter per l'adulto parte spesso da un medico di base, ma dovrebbe includere figure specializzate: psichiatri, psicologi clinici e psicoterapeuti. È fondamentale promuovere un approccio integrato, centrato sulla persona e aggiornato ai progressi della neuroscienza.

Da quale paese l'Italia può apprendere il giusto metodo di studio e scientifico per

trattare e affrontare efficacemente questa branca della medicina?

Ci sono diversi modelli virtuosi. La Germania ha investito moltissimo nella prevenzione psichiatrica giovanile. Il Canada e i Paesi Bassi offrono modelli di salute mentale integrata in cui la figura dello psicologo è presente nei centri di salute pubblica e nelle scuole. Gli Stati Uniti, pur con un sistema diseguale, hanno prodotto molte innovazioni scientifiche grazie all'integrazione tra ricerca di base e clinica. Ma è soprattutto da alcuni centri europei come quelli di Zurigo e Leipzig che possiamo apprendere l'approccio neuroscientifico e computazionale più avanzato: lì la psichiatria non è più solo clinica, ma anche data-driven, fondata sull'identificazione di pattern cerebrali attraverso machine learning, come stiamo facendo anche nel nostro laboratorio.

Per saperne di più sullo studio pubblicato su NeuroImage: <http://www.alessandrogregucci.it/clian-lab/> e <https://r.unitn.it/en/dipsco/clian>.



**Un caffè sospeso
migliora la giornata, una**

*visita
donata*

migliora la vita.



**La Banca
delle Visite**

**Dona una visita su
bancadellevisite.it**



BANCA DELLE VISITE: NUOVI PROGETTI PER UN IMPEGNO CONCRETO SUL TERRITORIO TRA SOLIDARIETÀ, SCUOLA E SPORT

di Michela Dominicis

La nostra Fondazione Banca delle Visite Ets continua a dimostrare il proprio impegno verso la comunità attraverso una serie di iniziative che coniugano solidarietà, educazione alla Salute e promozione del benessere psicofisico, con attenzione allo Sport.

La presenza attiva sul territorio si traduce in progetti concreti, rivolti a migliorare la qualità della vita delle persone e a sostenere le fragilità.

Tra le attività istituzionali dell'ultimo periodo da segnalare la partecipazione in qualità di *charity partner* al **Sanidays**, prima edizione della manifestazione tenutasi a Roma dal 5 al 11 maggio, dedicata totalmente alla Salute che ha trasformato la capitale in un hub di prevenzione diffusa, per una cultura della salute accessibile e collettiva.

Promuove prevenzione, innovazione sanitaria, benessere psicofisico, alimentazione, telemedicina e salute mentale sono stati gli obiettivi dell'evento che ha visto Banca delle Visite protagonista del panel "Salute per Tutti" tenutosi presso il quartier generale del Sanidays, all'Università Link Campus.

Sul versante *Educazione e Scuola*, Banca delle Visite ha realizzato un significativo progetto pilota per le Scuole, con i bambini della **scuola d'infanzia e primaria di Corzano (BS)**, volto a valorizzare la creatività e a stimolare il senso civico e l'attenzione a temi come salute e solidarietà dei più piccoli. Attraverso un laboratorio didattico, oltre 140 bambini sono stati coinvolti nella realizzazione dell'Albero del Dono e hanno prodotto dei piccoli elaborati sui temi della salute e del mutuo aiuto.

L'iniziativa è culminata con una presentazione finale aperta ai genitori, che hanno assistito al racconto dei loro bambini, tutti felici di essere premiati con il riconoscimento di "Piccoli Amici di Banca delle Visite".

Sul *fronte sportivo*, il mese di giugno ha visto invece la realizzazione di un format decisamente originale e innovativo, ideato da Sport Vision e realizzato presso il Circolo "Ginnastica Roma" un luogo magico lungo le mura aureliane di fronte a Villa Borghese virgola che ha visto aprire i propri battenti nel 1890.

Nel torrido weekend si è svolto prima un **torneo di tennis amatoriale tra chef stellati** (tra cui Daniele Lippi, Giuseppe Di Iorio e Pierluigi Gallo) che poi si sono sfidati anche in uno spettacolare show cooking a bordo campo. Banca delle Visite è stata coinvolta come

charity partner della cena di beneficenza che si è tenuta domenica sera a conclusione dell'evento.

Tra i principali sostenitori dell'evento, l'azienda *High Quality Food (HQF)* e *Fattoria Latte Sano*, con lo scopo di stimolare l'attenzione al benessere psicofisico e alla cucina sana, promuovendo uno stile di vita equilibrato e attivo.

L'obiettivo è duplice: favorire l'inclusione sociale attraverso lo sport e trasmettere buone pratiche alimentari.

Con queste attività, BDV conferma la propria missione anche in ambito Sport: nel corso dell'evento ha infatti organizzato una prova di tennis per bambini, e si adopererà ad aiutare il caso di una ragazza piena di talento, ma in una situazione di difficoltà familiare che la terrebbe lontana dallo sport.





LA MOTIVAZIONE SOCIOLOGICA AD UN CORRETTO APPROCCIO CONSUMISTICO

del Dott. Filippo d'Alfonso

Le nostre scelte d'acquisto non sono mai neutre: riflettono il contesto culturale, storico e sociale in cui viviamo. Le teorie sociologiche evidenziano come il consumo sia uno strumento attraverso cui comunichiamo identità, appartenenza e differenziazione. Secondo Simmel, ad esempio, la moda nasce dall'esigenza di coesione e di distinzione sociale, mentre per Veblen il consumo vistoso è un atto di ostentazione economica. I beni non sono solo oggetti utili, ma portatori di significati, status e stili di vita.

Nel tempo, si è passati da un consumo influenzato rigidamente dai modelli di classe a un sistema più fluido e dinamico, dove il consumatore, pur essendo spesso condizionato dalla pubblicità,

dai media e dalle offerte del mercato, può agire in modo consapevole. Gli studi antropologici di Bourdieu e Douglas hanno mostrato che gli oggetti sono simboli culturali, capaci di comunicare la posizione sociale, ma anche di costruire identità individuali. L'*habitus*, concetto centrale in Bourdieu, dimostra come le pratiche di consumo siano il risultato di un'interazione complessa tra capitale culturale, economico e sociale.

Il consumo moderno si muove tra bisogni primari e desideri indotti, in una realtà dove anche le pratiche quotidiane, come il mangiare o vestirsi, assumono valenze culturali e identitarie. Le merci diventano linguaggi simbolici, i media modellano aspettative e comportamenti, e la pubblicità gioca

su emozioni e miti per orientare le scelte. L'oggetto non viene più acquistato solo per la sua funzione, ma per ciò che rappresenta.

Accanto ai fenomeni di massificazione e globalizzazione, emergono pratiche di resistenza. Il movimento Slow Food, i gruppi di acquisto solidale, il vegetarianismo o il consumo critico sono esempi concreti di come il consumatore cerchi di recuperare autonomia e autenticità. Questi modelli alternativi mettono in discussione le logiche della standardizzazione e promuovono il valore della diversità, della sostenibilità e della consapevolezza.

Il consumatore contemporaneo è al tempo stesso soggetto attivo e prodotto delle dinamiche sociali. I consumi non sono solo atti economici, ma pratiche espressive di identità, di distinzione o di conformismo. Le scelte d'acquisto diventano espressione della tensione tra individualismo e appartenenza, tra libertà personale e influenze sociali. La cultura del consumo richiede quindi un approccio maturo, che riconosca la dimensione estetica, simbolica ed etica del consumare.

Nel contesto attuale, dominato dalla digitalizzazione, dal commercio online e dalla globalizzazione, il consumo si è fatto permanente, immateriale e spesso invisibile. Le nuove tecnologie hanno moltiplicato le occasioni di consumo, rendendole accessibili in qualsiasi momento e luogo. Tuttavia, restano fondamentali la capacità di scelta autonoma e la consapevolezza critica. Solo così si può evitare che l'individuo diventi schiavo degli oggetti o delle mode, mantenendo la propria sovranità come consumatore e partecipando attivamente alla costruzione di un'economia più equa, inclusiva e sostenibile.

In definitiva, il consumo non è solo un mezzo per soddisfare bisogni, ma uno spazio di costruzione culturale e sociale. Comprendere il consumo in chiave sociologica ci permette di esercitare maggiore libertà nelle nostre scelte e di contribuire a una società più consapevole e responsabile.

Per leggere l'articolo completo "La motivazione sociologica ad un corretto approccio consumistico" visita il sito [Farmacisti Divulgatori](#).





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*