



Alfabeti di SALute

Un progetto di Rete Dialogues for Futures, rete nazionale di Scuole Statali sull'educazione alla cittadinanza globale e alla sostenibilità



C'è un solo pianeta: non si può proteggere la salute delle persone senza tutelare gli animali e l'ambiente. Le crisi climatiche e i rischi pandemici ci dimostrano che la salute è unica (One Health).

ALSAL propone laboratori di ecologia e salute che, collegati con il progetto SALute SPECchio del Mondo (**SASPEM**), portano questa consapevolezza nelle scuole del primo e secondo ciclo con percorsi di ricerca, itinerari strutturati e attività pratiche insieme a studenti, dirigenti, docenti, personale della scuola, famiglie e comunità locali.



Montegrotto Terme, 20 luglio 2026

Hotel Petrarca Terme

RAPPORTO CERVELLO - MENTE salute e resilienza

Maria Caterina Silveri
Università Cattolica, Milano

10 TEMI da affrontare nella prospettiva One Health



01.

Intimità nella salute:
malattie
sessualmente
trasmesse

Nutrimento e
alimentazione:
buon cibo e
buone abitudini

02.



03.

Nuovo clima, Insetti nuovi:
comprendere e affrontare il
cambiamento climatico e le
sue conseguenze

L'uomo e la sua mente:
sentirsi a proprio agio con
se stessi e con gli altri

04.



05.

Acqua specchio della
salute:
le acque di cui viviamo



06.

L'uomo in movimento:
le migrazioni, i viaggi



07.

Abitare il mondo:
il benessere dei
luoghi dove stiamo



08.

Sintonie nel mondo:
un approccio
sistemico al
cambiamento



09.

Epigenetica
dell'evoluzione umana:
genetica, epigenetica e
sfide sanitarie



10.

Longevity:
vivere a lungo è
complesso



03.

L'uomo e la sua mente:
sentirsi a proprio agio con
se stessi e con gli altri

10 TEMI da affrontare nella prospettiva One Health



- | | | |
|---|---|---|
|  | 01. | Intimità nella salute:
malattie sessualmente trasmesse |
| Nutrimiento e alimentazione:
buon cibo e buone abitudini |  | 02. |
|  | 03. | Nuovo clima, Insetti nuovi:
comprendere e affrontare il cambiamento climatico e le sue conseguenze |
| L'uomo e la sua mente:
sentirsi a proprio agio con se stessi e con gli altri |  | 04. |
|  | 05. | Acqua specchio della salute:
le acque di cui viviamo |
| L'uomo in movimento:
le migrazioni, i viaggi |  | 06. |
|  | 07. | Abitare il mondo:
il benessere dei luoghi dove stiamo |
| Sintonie nel mondo:
un approccio sistemico al cambiamento |  | 08. |
|  | 09. | Epigenetica dell'evoluzione umana:
genetica, epigenetica e sfide sanitarie |
| Longevity:
vivere a lungo è complesso |  | 10. |



L'uomo, il suo cervello e la sua mente:
Stare bene, sentirsi a proprio agio
con sé stessi e con gli altri

Executive summary

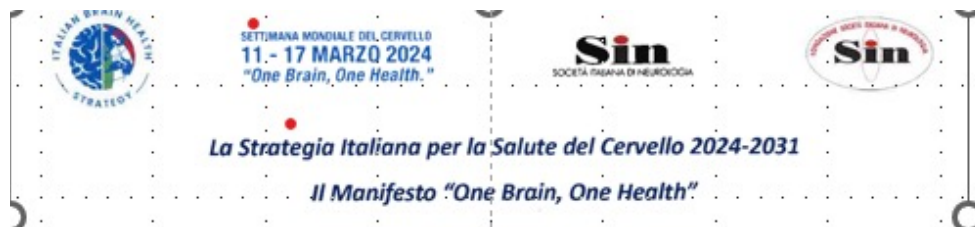
A livello globale, le malattie del cervello rappresentano la principale causa di disabilità e la seconda causa di morte, con un carico destinato ad aumentare con la crescita e l'invecchiamento della popolazione. Tali patologie comportano già oggi un peso significativo sui sistemi sanitari e tutte le stime attestano che, senza gli opportuni interventi, la situazione sia destinata a peggiorare nei prossimi anni.

Per diffondere un nuovo approccio alla Salute del Cervello, la SIN intende avviare un proficuo confronto con le cosiddette "6 P": **Pazienti** (associazioni di pazienti e familiari), **Professionisti sanitari**, **Providers** (di servizi sociosanitari, terapie e tecnologie, pubblici e privati), **Partners** (le società scientifiche, le Università, gli Istituti di ricerca), **Politici** (decisori e finanziatori delle politiche pubbliche e istituzioni) e **Popolazione generale**.

Il Manifesto considera il Cervello come un unico sistema complesso in relazione con l'ambiente fisico e sociale, dove le due componenti operano insieme e si influenzano reciprocamente. Tradizionalmente, viene ancora applicata una distinzione tra "salute mentale" e "salute del cervello" da un lato, così come tra malattie neurologiche e malattie mentali dall'altro. Questa dicotomia è fuorviante perché sono presenti

La SIN adotta la definizione di "Salute del Cervello" fornita nel Piano Globale di Azione dell'OMS quale condizione in cui "ogni individuo può realizzare le proprie capacità e può ottimizzare il proprio funzionamento cognitivo, emotivo, psicologico e comportamentale per affrontare le situazioni della vita", nella convinzione che un approccio complessivo a tutti questi aspetti possa migliorare il benessere mentale e fisico del singolo e ridurre l'impatto e il peso delle malattie del cervello sui malati e i caregivers, sul sistema sanitario e sul contesto sociale ed economico.

ONE BRAIN esprime il concetto che occorre ricomporre la frammentazione delle diverse malattie del cervello, neurologiche e mentali, e che ogni persona, con il suo cervello e la sua mente è fortemente connessa con i cervelli e le menti della comunità. La salute del cervello, dunque, equivale alla salute della comunità. **ONE HEALTH** si basa sul riconoscimento che la salute del cervello e la salute delle persone, la salute degli animali e la salute dell'ecosistema sono legate indissolubilmente e, quindi, sostiene l'esistenza di un'unica salute, dove nessuna componente predomina sulle altre e tutte sono strettamente collegate e interdipendenti.





- **differenza tra cervello e mente**
- **Il Cervello :** Il cervello è un struttura fisica, concreta, costituita da miliardi di neuroni , che si può toccare, pesare e studiare, ad esempio con la microscopia
- **La Mente:** la mente è impalpabile, costituita da esperienze personali, pensieri, ricordi , emozioni. Non si può toccare, vedere...



DIFFERENCE BETWEEN



Brain	Mind
- Brain is a physical thing. - Brain has shape and size. - Brain has weight. - You can touch the brain. - It is made up of blood vessels and nerve cells.	- Mind is a mental thing. - Mind has no shape and size. - Mind is weightless. - You cannot touch the mind. - It is not made up of any cells and is hypothetical.



analogia «Hardware e Software» : il cervello è come un computer e la mente il software che gira nel computer. Senza hardware il software non gira, senza il software il computer è un guscio vuoto.



ogni stato mentale ha un corrispettivo nel cervello, sia che pensi, risolvi un problema, senti un'emozione.... Tutto questo avviene perché ci sono delle cellule connesse tra loro in reti neurali che comunicano tra loro attraverso i neurotrasmettitori (molecole chimiche)

interazione tra cervello e mente è a **doppia mandata**

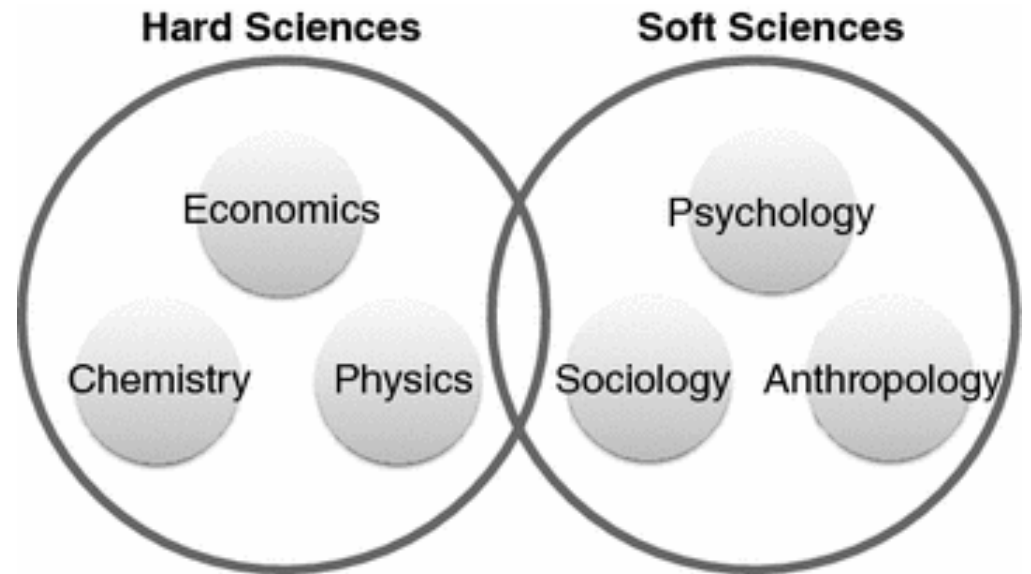


- Un cambiamento fisico del cervello (ad esempio una lesione) **altera lo stato mentale**
- L'attività della mente, spontanea o generate da uno stimolo esterno, può «rimodellare» il cervello attraverso meccanismi di **neuroplasticità**

il rapporto tra cervello e mente riflette il più generale
rapporto tra scienze «hard» e scienze «soft»

 **DIFFERENCE BETWEEN**

Brain	Mind
	
● Brain is a physical thing.	● Mind is a mental thing.
● Brain has shape and size.	● Mind has no shape and size.
● Brain has weight.	● Mind is weightless.
● You can touch the brain.	● You cannot touch the mind.
● It is made up of blood vessels and nerve cells.	● It is not made up of any cells and is hypothetical.





le scienze «hard» (fisica, chimica, biologia, astronomia ...) studiano il mondo naturale, con **esperimenti controllati, modelli matematici e dati quantificabili**



le scienze «soft» (psicologia, filosofia, sociologia, antropologia, politica, economia...) studiano il comportamento umano e la società applicando **analisi statistiche per interpretare fenomeni complessi spesso «non prevedibili»**

CURRENT VIEW

HARD

Physical Sciences

- Physics
- Chemistry
- Astronomy

Biological Sciences

- Microbiology
- Zoology
- Botany

Social Sciences

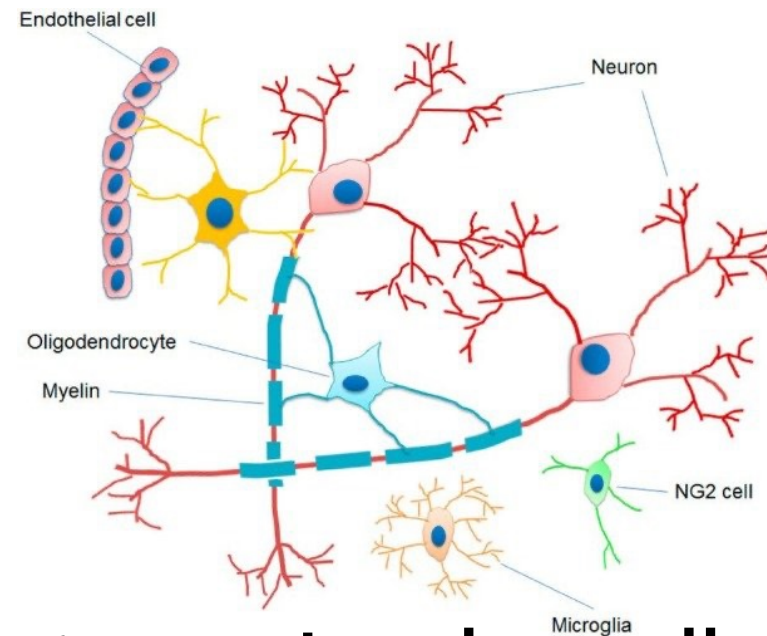
- Psychology
- Sociology
- Anthropology

SOFT

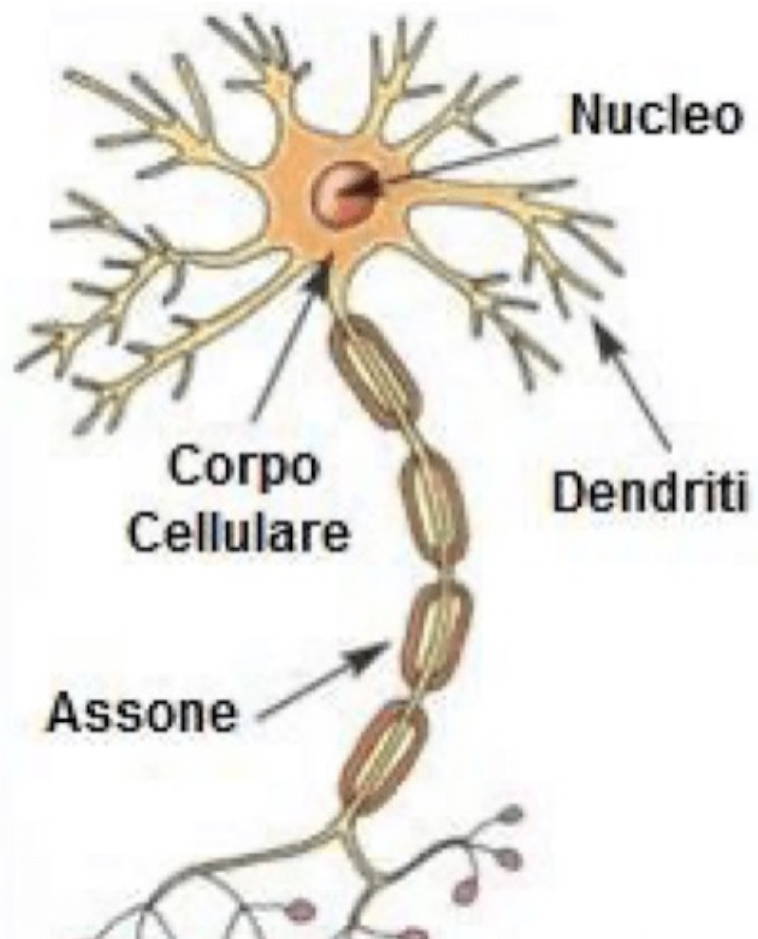


il cambiamento climatico richiede un intervento multidisciplinare che coinvolge **conoscenze chimiche, fisiche, biologiche** ma presuppone anche scelte **politiche** ed **economiche**

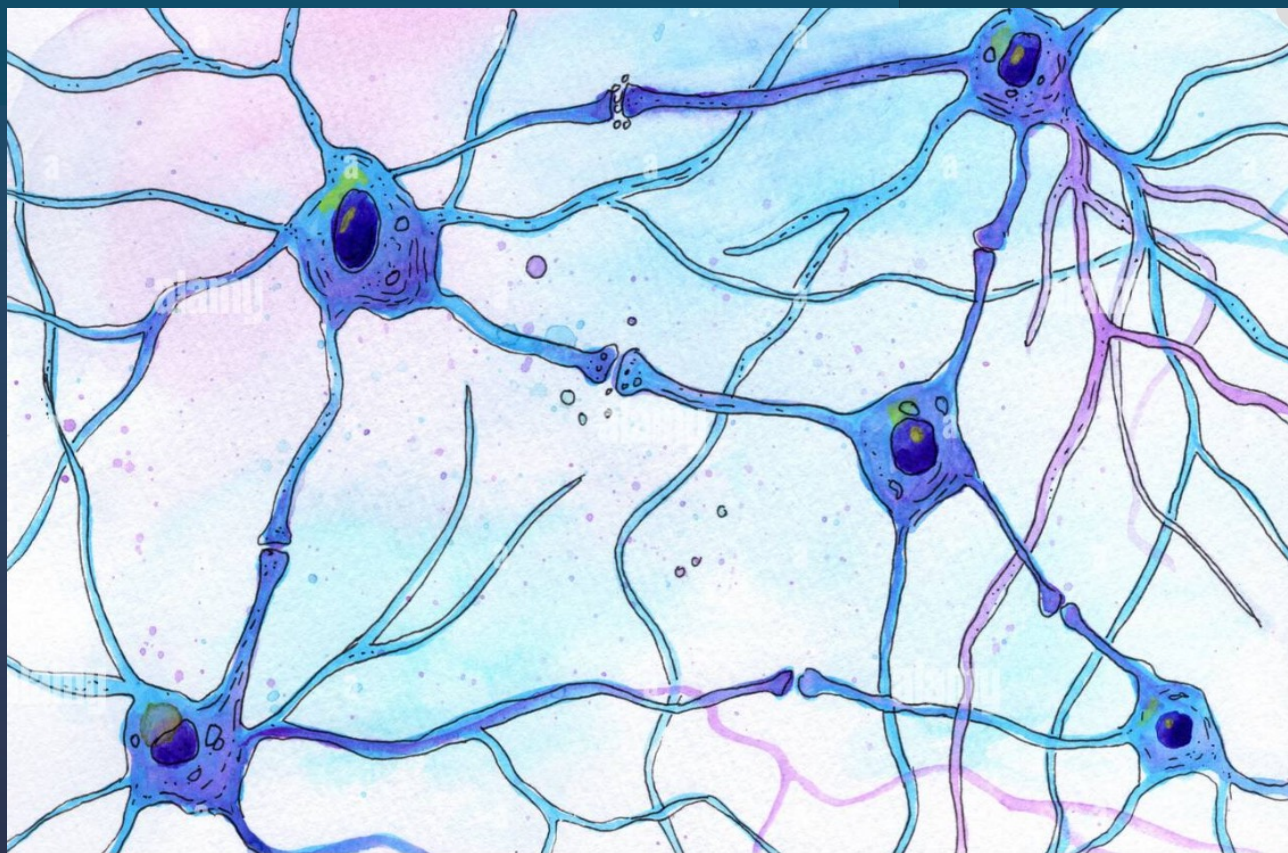
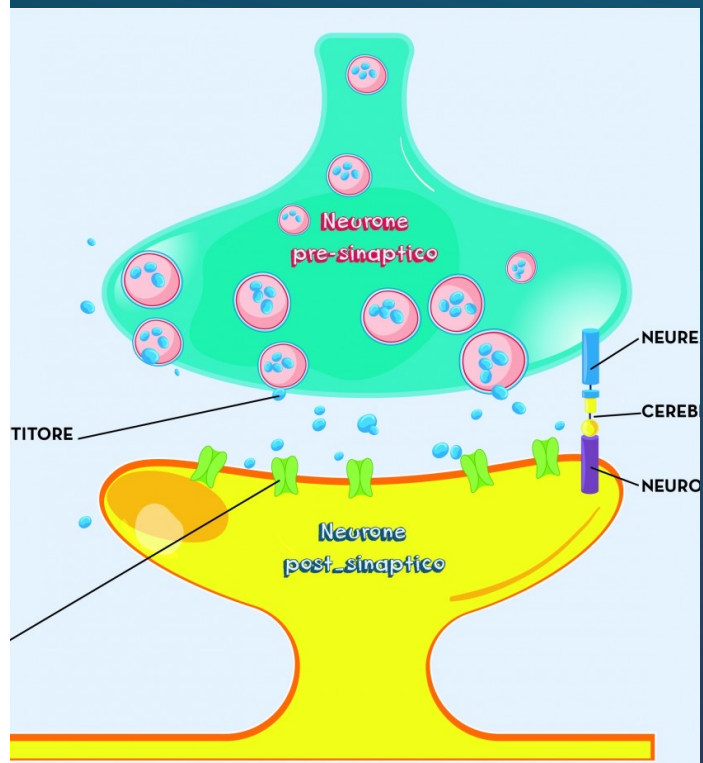
VARI TIPI DI CELLULE NELLA CORTECCIA NEURONI E GLIA (MACROGLIA E MICROGLIA)



- ✓ **86 miliardi di neuroni (la gran parte nel cervelletto)
e altrettante cellule gliali**
- ✓ **migliaia di sinapsi per ogni neurone**



il neurone

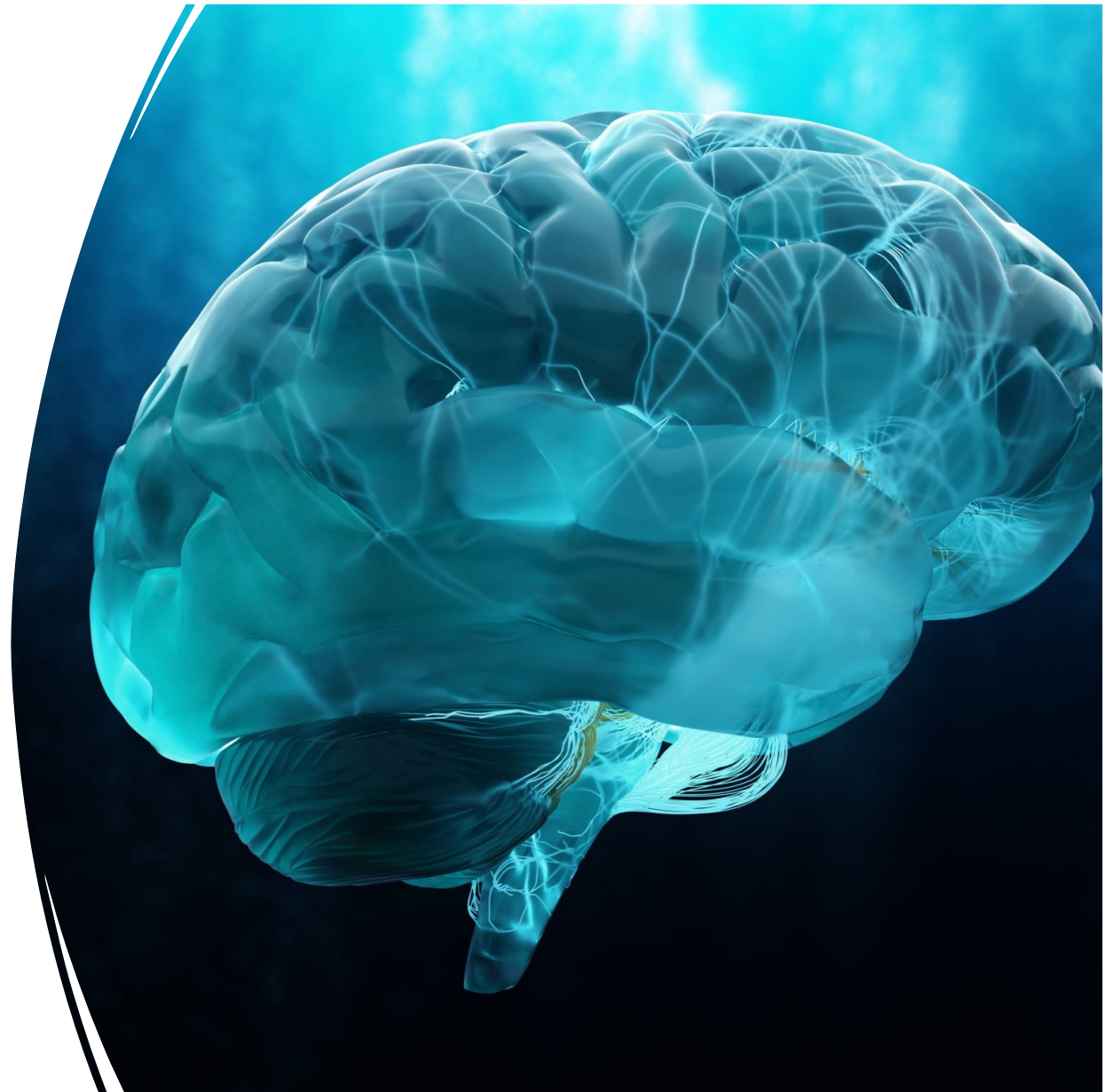




**interazione
a doppia mandata
tra cervello e mente**

un cambiamento fisico del
cervello (ad esempio una lesione)
altera la mente

l'attività della mente, spontanea o
prodotta da uno stimolo esterno
può «rimodellare» il cervello
attraverso meccanismi di
neuroplasticità



**in che modo il cervello può
«rimodellarsi», modificarsi, a
seguito di una attività
mentale o intrinseca o
generata dalla necessità di
elaborare stimoli provenienti
dell'esterno**



I neuroni aumentano di numero (il cervello cresce) fino all'età giovanile (neurogenesi)

Al termine della crescita la neurogenesi si arresta e il cervello comincia a «perdere» neuroni

Inoltre, i neuroni che si perdono a seguito di un danno (trauma, malattia...) non vengono sostituiti

Nel cervello non si generano nuovi neuroni

Il cervello tuttavia mantiene **capacità di riorganizzazione** ● **neuroplasticità**



neuroplasticità

**le sinapsi
aumentano di
numero**

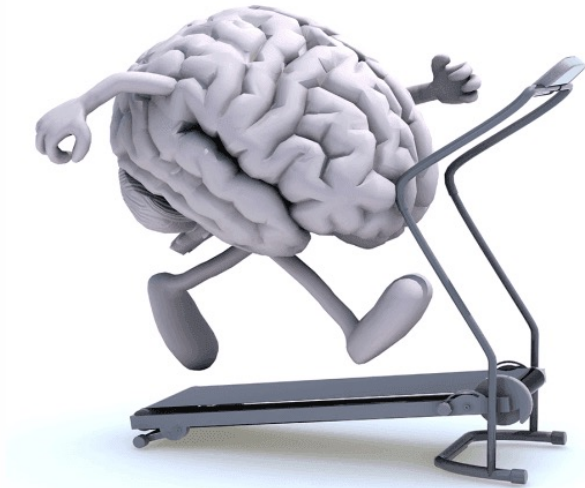
**le sinapsi
diventano più
efficienti**

**si rinforzano le
connessioni tra
neuroni**

**la riorganizzazione
si traduce in
aumento della
funzionalità**

neuroplasticità

neuroriabilitazione
(dopo un trauma, una malattia...)



riserva cognitiva



allenare il cervello sin dall'età giovanile per renderlo più efficiente e più resiliente agli eventuali danni ed al declino cognitivo fisiologico nell'età senile



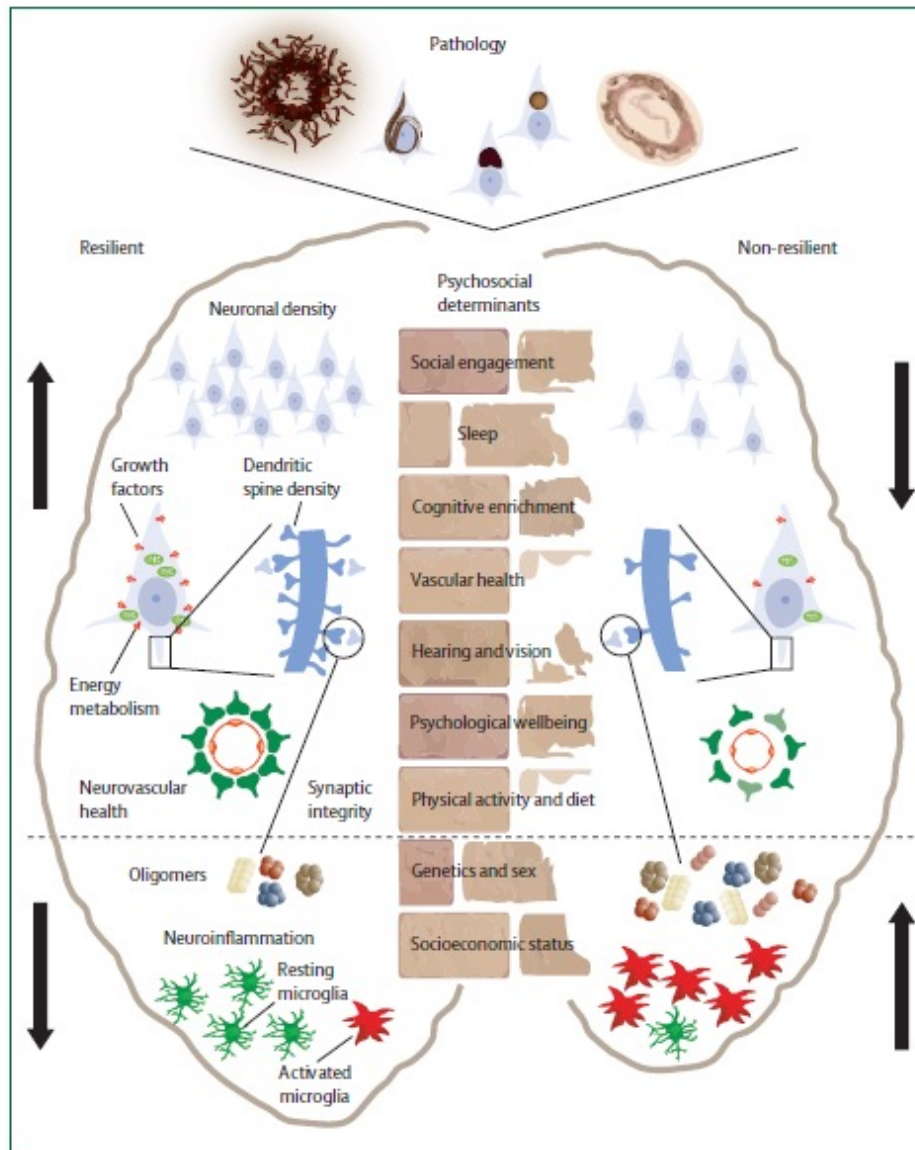
disporre cioè di una «riserva» da utilizzare in caso di necessità



terminologia recente: **RESILIENZA COGNITIVA**

capacità cognitiva maggiore rispetto a quanto atteso sulla base dell'entità del danno cerebrale o dell'età

- **riserva cognitiva** risorsa cognitiva totale
- «**maintenance**» del cervello: capacità di mantenersi in salute
- **riserva cerebrale** totale delle risorse neurali cioè del «capitale» neurobiologico (es, totale delle connessioni e delle sinapsi)



FATTORI BIOLOGICI E PSICOSOCIALI CHE CONCORRONO ALLA RESILIENZA COGNITIVA

Cognitive resilience in ageing: determinants and interventions

Alice Powell, Karina Chan, Claire E Shepherd, Henry Brodaty

www.thelancet.com/neurology Vol 25 May 2026



come costruirsi una
Riserva Cognitiva

