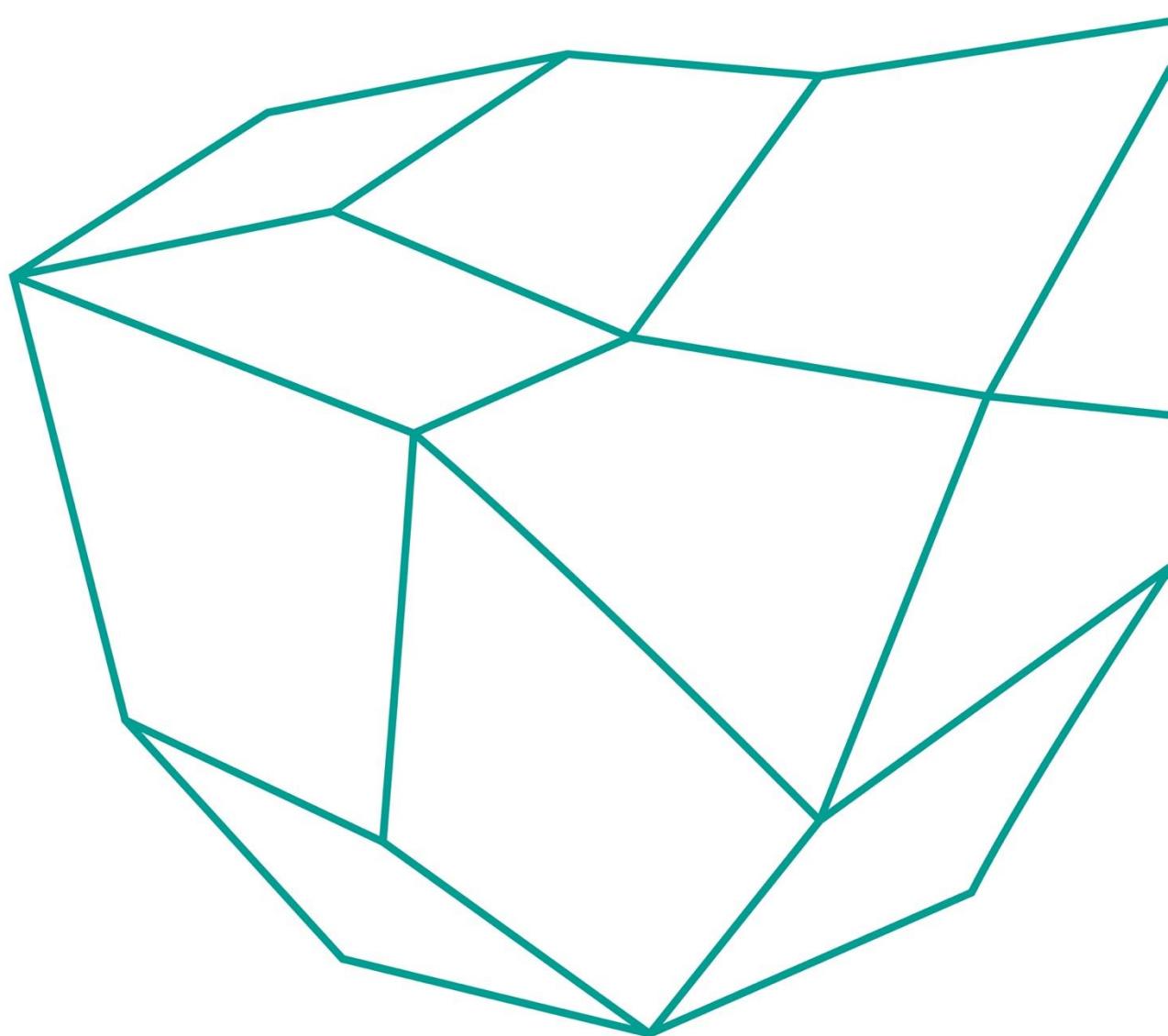


IBSA Foundation

University Course “Cultura e Salute” 2025

Press Review

2nd October 2025



Outlet: **ETICINFORMA**

IBSA FOUNDATION – al via la 5^a ed. del corso universitario di Cultura e Salute // Medici e Prescrizione Sociale. Dal 6 ottobre al 24 nov 2025

• RBoss • Set 23, 2025 • Commenti disabilitati



Calendario

Al via la quinta edizione del corso universitario di Cultura e Salute - Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato

Dal 6 ottobre al 24 novembre torna al Campus Est della Facoltà di scienze biomediche dell'Università della Svizzera italiana (USI) la quinta edizione del corso universitario di Cultura e Salute, quest'anno dedicato alla prescrizione sociale: un approccio innovativo che utilizza attività artistiche, sociali e culturali, lo sport e il contatto con la natura per migliorare salute e benessere delle persone più fragili.

Il corso, intitolato "Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato", è promosso da IBSA Foundation per la ricerca scientifica con l'USI e la Divisione Cultura della Città di Lugano.

Lugano, 23 settembre 2025 – Oltre ad essere una forma di espressione, le arti e la cultura possono essere anche degli strumenti di benessere e di cura: questo è il messaggio che si vuole trasmettere con i corsi di Cultura e Salute che da ormai 5 anni vengono promossi da IBSA Foundation per la ricerca scientifica con la Facoltà di scienze biomediche dell'USI – Università della Svizzera italiana e la Divisione Cultura della Città di Lugano.

Quest'anno la quinta edizione del corso, dal titolo "Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato" e rivolta agli studenti e dottorandi della Facoltà di scienze biomediche dell'USI, agli studenti del MAS in medicina di famiglia e del Master in Medicina Umana, ai medici specialisti, oltre a tutti i cittadini interessati, sarà dedicata al tema della prescrizione sociale per la salute e il benessere delle persone (social prescribing). Personalità di primo piano del mondo della scienza e della cultura provenienti dal contesto internazionale guideranno gli studenti nell'esplorazione di questa pratica già adottata in diversi Paesi (tra questi Regno Unito, Irlanda, Paesi Bassi, Portogallo, Canada), che prevede la "prescrizione" da parte dei medici di famiglia di una serie di attività e servizi di comunità non clinici, che verranno attivate, in collaborazione con istituzioni e associazioni locali, grazie a un servizio di intermediazione sociale – i cosiddetti link workers -. Queste figure professionali avranno il compito di guidare il paziente nella scelta delle attività più adatte ai suoi interessi e necessità.

Il programma, curato dal comitato scientifico del corso composto da Enzo Grossi, Luigi Di Corato, Silvia Misiti e Julia Hotz, consiste in una serie di incontri, in cui un keynote speech introdurrà il tema, alla luce della più recente letteratura scientifica, seguito da un dibattito con il coinvolgimento di un esperto in qualità di discussant.

Le lezioni prevedono una prima introduzione al tema del social prescribing e i suoi benefici nel migliorare la salute e il benessere delle persone con bisogni di supporto speciali, affette da patologie croniche, stati d'ansia o depressione, che vivono in solitudine o in condizioni di isolamento sociale.

Verranno approfondite le principali forme di prescrizione sociale: dall'attività fisica come strumento di prevenzione e gestione delle patologie croniche, presentata da Mandy Zhang, professoressa di medicina dello sport a Singapore, alla nature therapy, che si basa sull'idea che il contatto con la natura favorisca la concentrazione, riduca lo stress e faciliti il recupero dalla fatica mentale. Su quest'ultimo tema, Qing Li, professore e presidente della Japanese Society of Forest Medicine, porterà i risultati delle più recenti ricerche condotte in Giappone.

Si parlerà anche di Arts on Prescription con Anita Jensen, professoressa di medicina sociale e politica sanitaria alla Lund University (SE), che mette in luce come le attività creative possano rafforzare i legami sociali e promuovere il benessere psicofisico. Verrà inoltre approfondito il ruolo del volontariato, inteso come pratica capace di migliorare la salute mentale, il senso di realizzazione personale e la coesione sociale.

Julianne Holt-Lunstad, professoressa di psicologia e neuroscienze alla Brigham Young University, affronterà il tema della solitudine e dell'isolamento sociale, sempre più riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica, che rendono urgente l'inclusione delle relazioni interpersonali tra le priorità della sanità.

L'ultima lezione sarà invece dedicata al progetto pilota di prescrizione culturale promosso dalla Città di Lugano, IBSA Foundation e l'Istituto di Medicina di Famiglia dell'USI, in collaborazione con LAC edu. L'iniziativa, volta a esplorare l'impatto positivo delle attività artistiche e culturali sulla salute e il benessere della popolazione over 65 affetta da patologie croniche legate allo stile di vita, ha come obiettivo quello di sperimentare e diffondere un nuovo paradigma di cura, che integri sanità, cultura e formazione. Il progetto punta a generare benefici diretti per i partecipanti e a ridurre l'isolamento sociale, oltre a fornire evidenze utili a livello nazionale che potrebbero favorire l'integrazione della cultura nelle politiche sanitarie cantonali e federali.

"Dopo quattro anni, in cui sono stati affrontati gli effetti delle arti e delle attività culturali sul benessere fisico e mentale delle persone, la quinta edizione del corso di Cultura e Salute si concentra sulla prescrizione sociale, una pratica che mette al centro il benessere delle persone con malattie croniche o in condizioni di solitudine. Non solo arti e cultura, dunque, ma anche attività fisica e contatto con la natura come strumenti di cura e inclusione. All'interno del progetto Cultura e Salute la prescrizione sociale diventa ora un tema centrale, con l'avvio di uno studio pilota che ne verificherà l'impatto. Un passo che rafforza la missione del progetto: dimostrare come le attività culturali possano essere veri strumenti di salute e benessere." - sottolinea Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation per la ricerca scientifica.

Il corso partirà il 6 ottobre nell'Aula polivalente del Campus Est a Lugano, dalle ore 18.00 alle 19.45. Le lezioni si terranno in italiano e in inglese, con traduzione simultanea in italiano, e saranno registrate e pubblicate online al termine del corso.

Outlet: **RIVISTA DI LUGANO**

Cultura e salute

Da lunedì 6 ottobre al 24 novembre, per sette lunedì, personalità del mondo della scienza e della cultura si confronteranno sui temi della «prescrizione sociale» (esercizio fisico, contatto con la natura, partecipazione culturale o volontariato) per la salute e il benessere. È quanto propone il quinto corso Cultura e Salute promosso dalla Facoltà di scienze biomediche dell'Usi con Ibsa Foundation e la Divisione Cultura della Città. Gli incontri, aperti al pubblico, si terranno in italiano e inglese presso il Campus Est a Lugano, dalle 18. Programma su culturaesalute.ch.

Outlet: **CORRIERE DEL TICINO**

La cura della prescrizione sociale

FORMAZIONE / Al via la quinta edizione del corso universitario «Cultura e salute» promosso da IBSA Foundation in collaborazione con l'USI e la Divisione cultura della Città di Lugano

Partirà il 6 ottobre nell'aula polivalente del Campus Est a Lugano, dalle 18 alle 19.45, la quinta edizione del corso universitario di Cultura e Salute, quest'anno dedicato alla prescrizione sociale, promosso da IBSA Foundation per la ricerca scientifica con la Facoltà di scienze biomediche dell'Università della Svizzera italiana (USI) e la Divisione Cultura della Città di Lugano. Quest'anno la quinta edizione del corso, dal titolo «Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato» è rivolta agli stu-

A venir esplorate

saranno quelle attività e servizi non clinici orientati al benessere del paziente

denti e dottorandi della Facoltà di scienze biomediche dell'USI, agli studenti del MAS in medicina di famiglia e del Master in Medicina Umana, ai medici specialisti, oltre a tutti i cittadini interessati. Personalità di primo piano del mon-

do della scienza e della cultura provenienti dal contesto internazionale guideranno gli studenti nell'esplorazione di questa pratica già adottata in diversi Paesi (tra questi Regno Unito, Irlanda, Paesi Bassi, Portogallo, Canada), che prevede la «prescrizione» da parte dei medici di famiglia di una serie di attività e servizi di comunità non clinici, che verranno attivate, in collaborazione con istituzioni e associazioni locali, grazie a un servizio di intermediazione sociale, i cosiddetti «link workers». Queste figure professionali avranno il compito di guidare il paziente nel-

la scelta delle attività più adatte ai suoi interessi e necessità. Il programma, curato dal comitato scientifico del corso composto da Enzo Grossi, Luigi Di Corato, Silvia Misiti e Julia Hotz, consiste in una serie di incontri, in cui un keynote speech introdurrà il tema, alla luce della più recente letteratura scientifica, seguito da un dibattito con il coinvolgimento di un esperto in qualità di discussant. Le lezioni si terranno in italiano e in inglese, con traduzione simultanea in italiano, e saranno registrate e pubblicate online al termine del corso.

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**


HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE ▾

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 1

Julia Hotz: «Bisogna ampliare il concetto di terapia»

Domenica 5 ottobre 2025 | ca. 6 min. di lettura



di Valeria Camia

Inizia lunedì 6 ottobre la quinta edizione del corso universitario **Cultura e Salute**, intitolato quest'anno **Medici e Prescrizione Sociale** e promosso dalla Facoltà di scienze biomediche dell'Università della Svizzera italiana con **IBSA Foundation** per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano. La prima lezione (alle ore 18 nell'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1) inaugura una serie di sette incontri pubblici che cambiano la prospettiva della cura: dal "cosa non va in noi", "che cosa ci fa star male", a "cosa ci fa star bene" (in inglese, con un gioco di parole, si passa dal **what is the matter with you** al **what matters to you**). Speaker della serata è **Julia Hotz**, giornalista e autrice del libro *The Connection Cure*.

Disuguaglianze sociali crescenti, social media sempre connessi, occupazione precaria, crisi climatica e guerre stanno portando a un preoccupante aumento dei disturbi mentali, in particolare tra i giovani, come avvertono gli esperti sanitari a livello globale. A questo scenario si aggiunge una popolazione che invecchia, spesso sola, con ospedalizzazioni sempre più frequenti e costi sanitari crescenti. Depressione e ansia possono essere oggi affrontate con soluzioni farmacologiche. Si prescrive una pillola, poi un'altra, poi un'altra ancora. E se non funziona, si torna dal medico, con un copione che rischia di ripetersi (spesso si ripete) perché manca un tassello. A non essere adeguatamente considerati sono i fattori sociali, culturali ed economici che incidono sulla salute. «Solo il 20% del nostro benessere dipende dalla cura clinica. Il restante 80% è legato alle condizioni in cui nasciamo, cresciamo, viviamo, lavoriamo e invecchiamo» - sottolinea Hotz.

LA SALUTE "COMPLESSIVA" - Proprio su questa evidenza si basa la prescrizione sociale (*social prescribing* in inglese), un approccio innovativo alla sanità che indirizza le persone, tramite il sistema sanitario, verso attività o risorse comunitarie non mediche, con l'obiettivo di promuovere il benessere e la salute complessiva. Come testimoniano le storie vere raccontate in *The Connection Cure*, le attività di social prescribing possono includere corsi d'arte o di canto, ginnastica di gruppo, progetti di giardinaggio o di volontariato. «Rientrano nelle prescrizioni sociali - spiega Hotz - anche indicazioni legate a un'alimentazione sana o alla fornitura di biglietti per i trasporti pubblici. L'obiettivo è offrire alle persone gli strumenti per assumere un ruolo attivo nella propria salute, attraverso la partecipazione ad attività significative per se stessi, e che favoriscono il benessere fisico, mentale e sociale». Non ci sono soluzioni universalmente applicabili: contano gli interessi individuali, le passioni, le esperienze di vita e anche il background culturale. «Ad esempio, mentre il canto corale è un'attività popolare ed efficace nel Regno Unito - precisa Hotz - le iniziative di social prescribing hanno incorporato anche attività come il Qigong e lo yoga su sedia, che si allineano alle pratiche e preferenze locali di altri Paesi. D'altra parte, è proprio questo **adattamento culturale** a garantire che le attività prescritte siano significative e coinvolgenti per i partecipanti».

Notizie in breve

Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI

Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo

Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation

Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Le ricerche sul sole



Continua la caccia dell'IRSO al segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Intelligenza Artificiale News



AI, non basta la tecnologia: il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Così si può estrarre la musica "nascosta" nei dischi rotti

NON TUTTI SONO D'ACCORDO - La prescrizione sociale non è esente da **critiche**. La più ricorrente riguarda la sua natura. **Cosa la distingue davvero da un semplice invito a uscire e socializzare?** Per l'autrice di The Connection Cure, la differenza sta **nella concretezza**: «Una prescrizione sociale - continua Hotz - è quasi sempre legata a un'attività specifica: un corso d'arte settimanale, lezioni di bicicletta, un gruppo di cammino. E, soprattutto, viene accompagnata da risorse reali. Nel mio libro racconto la storia di un uomo a cui non sono state prescritte solo lezioni di bicicletta, ma anche la bicicletta stessa, perché non ne aveva una».

Non è tutto. A fare la differenza è anche **la responsabilità del medico**, che deve monitorare l'andamento di quella prescrizione sociale **proprio come farebbe con un farmaco**. In molti Paesi, inoltre, i medici non sono soli: collaborano con figure dedicate (in inglese i *link worker*), che **li aiutano sia a orientarsi tra le risorse disponibili sul territorio sia a prescrivere l'attività più adatta**. «Il social prescribing - dice Hotz - richiede che i professionisti sanitari trattino questo tipo di terapia con la stessa serietà di un medicinale. Tutto ciò richiede, però, **il supporto di enti o gruppi locali che operano all'interno della comunità** e devono essere in grado di offrire le attività prescritte. Infine, **il social prescribing ha una serie di costi**.

Soprattutto in Paesi come gli Stati Uniti, dove né la sanità né i farmaci sono gratuiti, senza risorse dedicate per operatori, attività comunitarie e materiali, la prescrizione sociale è difficile da attuare».

UNO SFORZO CONTRO LE DISUGUAGLIANZE - C'è un'ultima questione: quando si chiede al sistema sanitario di farsi carico di problemi strutturali, dalla povertà all'insicurezza alimentare, il social prescribing non rischia di diventare un semplice "cerotto" temporaneo? «Le politiche strutturali sono necessarie, ma richiedono tempo. Nel frattempo, il medico resta l'accesso più immediato. Per questo, il social prescribing - conclude Hotz - **offre un supporto rapido e collega le persone alle risorse comunitarie**, integrando gli sforzi politici per affrontare le disuguaglianze sociali».

Anche per questo la prescrizione sociale, che si è sviluppata dapprima nel Regno Unito alla fine degli anni '90, ha guadagnato terreno in tutto il mondo ed **esiste in oltre trenta Paesi**. Dal Canada agli Stati Uniti, fino all'Australia e Nuova Zelanda passando per i Paesi Bassi, la Germania e diverse altre nazioni europee, si riconosce il valore di connettere i pazienti alle risorse comunitarie come mezzo per migliorare i risultati di salute, soprattutto mentale, riducendo il carico sui servizi sanitari tradizionali.

STUDIO TICINESE - La Svizzera deve ancora abbracciare completamente il social prescribing: esistono iniziative singole, ma senza un quadro nazionale completo che affronta specificamente i determinanti sociali della salute attraverso attività comunitarie. Tra questi "singoli casi" degno di nota è **un progetto pilota ticinese**, che verrà presentato al pubblico il 24 novembre in occasione della lezione 7 del corso del Cultura e Salute. Promosso dalla Città di Lugano, IBSA Foundation e l'Istituto di Medicina di Famiglia dell'USI, in collaborazione con LAC edu, questo progetto **sperimenta la prescrizione di attività artistiche e culturali a persone anziane e con problemi di salute legati allo stile di vita**.

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**

TICINOSCIENZA

HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE

CULTURA E SALUTE

Prescizione sociale, lezione 2

Mandy Zhang: «L'esercizio fisico va considerato una medicina»

Sabato 18 ottobre 2025 | ca. 5 min. di lettura |



Mandy Zhang

di Valeria Camia

Per curare le patologie, soprattutto quelle croniche, i sistemi sanitari di tutto il mondo tendono a concentrarsi sui farmaci e non prescrivono, invece, come vera e propria terapia, anche l'attività fisica (che viene caldamente consigliata, ma non inserita nella "ricetta" medica, con tanto di tempi e di dosi). Eppure il potere curativo dell'esercizio fisico può svolgere un ruolo determinante.

Qualche eccezione, naturalmente, esiste a livello internazionale, come l'iniziativa **Exercise Is Medicine (EIM)**, nata negli Stati Uniti con l'**American College of Sports Medicine**, che invita i medici a prescrivere e a integrare nei piani di cura l'attività fisica. Anche il progetto **Exercise Is Medicine Singapore (EIMS)** si muove in questa direzione. E sarà proprio la vicedirettrice di questa iniziativa, **Mandy Zhang**, ad avere un ruolo da protagonista durante la seconda lezione del corso **"Medici e Prescizione Sociale"** promosso dalla **Facoltà di scienze biomediche dell'Università della Svizzera italiana con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano**. L'appuntamento è per il 20 ottobre nella sala polivalente del Campus est di Viganello (via La Santa 1), con ingresso gratuito, alle 18. Tema della serata: "Attività fisica come terapia complementare", appunto.

Mandy Zhang è impegnata nella formazione di medici di base, specialisti e professionisti sanitari (dietisti, infermieri, personal trainer) per inserire prevenzione, riabilitazione e prescrizione sportiva in un unico percorso integrato. Concretamente, con cadenza mensile o bimestrale, EIMS organizza corsi che affrontano le considerazioni mediche necessarie alla prescrizione dell'esercizio fisico: «Questi corsi - precisa Zhang - non trasmettono solo conoscenze: creano una rete di professionisti sanitari capaci di consigliare, motivare e prescrivere attività fisica in modo sicuro. Si tratta di un passo cruciale».

Ma non basta convincere i medici a integrare l'attività fisica nelle prescrizioni terapeutiche. È molto importante anche sensibilizzare la popolazione, utilizzando i "codici" giusti. «In un Paese come Singapore, caratterizzato da una forte multiculturalità - osserva Zhang - questa impostazione rappresenta al tempo stesso una ricchezza e una sfida, poiché le differenze etniche, linguistiche e culturali influenzano il modo in cui le persone si rapportano al movimento, alla salute e alla vita sociale. Ciò che funziona in una comunità non sempre

Notizie in breve

- Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI
- Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo
- Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation
- Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Le ricerche sul sole



Continua la caccia dell'IRSOI ai segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Intelligenza Artificiale News



AI, non basta la tecnologia: il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Così si può estrarre la musica "nascosta" nei dischi rotti

funziona in un'altra». Gli anziani cinesi, ad esempio, preferiscono muoversi al ritmo di musiche tradizionali, che evocano ricordi e creano familiarità. Invece nella comunità malese, che pone la famiglia al centro della vita quotidiana, «cerchiamo di proporre l'attività fisica come un'esperienza condivisa con esercizi pensati per essere svolti insieme da diverse generazioni (quindi con coniugi, fratelli, genitori e figli)» - aggiunge Zhang.

Questo approccio collettivo riflette una crescente consapevolezza nella sanità globale: l'importanza del contesto sociale, **dal design urbano e dagli spazi verdi, alle politiche lavorative e alle strutture familiari**, affinché il cambiamento dello stile di vita sia duraturo. A Singapore, per esempio, **l'edilizia pubblica integra spazi per esercizi fisici e attività comunitarie direttamente nei quartieri**. «Basti pensare - racconta Zhang - che gli istruttori di fitness vanno nelle diverse zone cittadine a insegnare ai residenti come usare le attrezzature sportive». Iniziative come queste affrontano una delle barriere più ostinate all'attività fisica: **l'accessibilità**. «Riducendo ostacoli logistici e psicologici (distanza, costi, incertezze) - dice Zhang - l'EIMS mira a trasformare l'esercizio da evento occasionale ad abitudine quotidiana».

Le difficoltà, però, non sono soltanto logistiche. **La tendenza alla vita sedentaria** rimane tra le sfide principali, mentre un'altra problematica riguarda **la questione "tempo"**. Da un lato, i professionisti sanitari hanno poco tempo per diffondere le informazioni legate all'importanza del movimento alla comunità. Dall'altro, le persone stesse tendono a rinunciare all'attività fisica anche di fronte a piccoli dolori o difficoltà, come un fastidio al ginocchio, credendo che fermarsi sia l'unica scelta possibile. «Manca spesso la consapevolezza - sottolinea Zhang - che esistono alternative sicure, come esercizi a basso impatto o i già citati spazi dedicati all'interno dei quartieri, che permettono di continuare a muoversi in modo sano e sostenibile».

Ed è qui che si inserisce l'importanza della prescrizione. Soprattutto per i pazienti con condizioni croniche o storie mediche che complicano l'attività fisica, il ruolo del **social prescribing** (il termine inglese per indicare la prescrizione sociale) diventa centrale, ma anche delicato. «Per citare un caso classico - precisa Zhang - dopo un infarto un esercizio troppo intenso potrebbe provocare una sensazione di costrizione al petto. In queste circostanze, il tipo di attività, la frequenza, l'intensità e la durata **vanno determinate con particolare attenzione**». Come quando un medico, al momento di consigliare una pillola, specifica anche il dosaggio, così **la prescrizione dell'esercizio fisico deve essere data in modo chiaro e deciso**. «Oggi c'è la tendenza - conclude Zhang - a cercare rimedi rapidi con i farmaci, ma questa comodità ha una "controindicazione" nascosta: dipendenza a vita da queste molecole. Con il nostro impegno, invece, lavoriamo affinché il movimento fisico diventi medicina, la comunità cura, e la prevenzione fondamento dell'assistenza sanitaria».

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**



TICINOSCIENZA

HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 3 Enzo Grossi: «Nature Therapy per ridurre lo stress»

Lunedì 27 ottobre 2025 | ca. 5 min. di lettura



Enzo Grossi

di Valeria Camia

Si intitola *Natura e benessere: la biofilia in medicina* la terza lezione del **corso universitario "Medici e Prescrizione Sociale"**, promosso dalla Facoltà di Scienze Biomediche dell'Università della Svizzera Italiana, con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano. Al centro dell'evento (lunedì 27 ottobre nell'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1 a Viganello) ci sarà dunque la **Nature Therapy**, o "terapia con la natura", un approccio che utilizza l'immersione e l'interazione con gli ambienti naturali **per migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo**. Non è una moda passeggera: le sue radici affondano in pratiche antiche e oggi trovano legittimazione scientifica grazie a studi clinici e osservazionali. Insomma, parlare di Nature Therapy non significa semplicemente invitare qualcuno a fare due passi all'aperto: «È un'esperienza sensoriale completa che, se vissuta con costanza, **aiuta a ridurre lo stress, a ritrovare concentrazione e ad alimentare emozioni positive**» - spiega il professor Enzo Grossi, direttore scientifico del Centro neuropsichiatrico Villa Maria di Taverne (Como) e coordinatore del corso, nonché relatore della terza lezione.

La Nature Therapy diventa particolarmente rilevante se la si osserva alla luce di alcuni dati allarmanti. La **solitudine**, ad esempio: secondo il sondaggio *EU Loneliness Survey* del 2022, il 13% dei cittadini europei prova un senso di solitudine "la maggior parte del tempo" o "sempre", mentre oltre un terzo dichiara di essersi ritrovato in questa situazione almeno "qualche volta" nelle ultime quattro settimane. I giovani sono i più colpiti: più di uno su due tra i 18 e i 35 anni ammette di sentirsi moderatamente o fortemente solo. Altro dato che preoccupa riguarda lo **stress**: in Svizzera, nel 2022, più di un lavoratore su cinque ha riferito di sperimentare stress "di solito" o "sempre" sul posto di lavoro, con punte che toccano il 29% nel settore sanitario e sociale. Parliamo, dunque, di condizioni (solitudine cronica, logorio mentale, stress prolungato) che la **farmacoterapia da sola non riesce a risolvere**. «In questi casi - osserva Grossi - si apre la possibilità di un percorso diverso, che integri le cure tradizionali con esperienze significative e personalizzate. La **Nature Therapy**, senza sostituirsi alla medicina, si rivela una risorsa terapeutica concreta e accessibile».

Notizie in breve

Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI

Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo

Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation

Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Le ricerche sul sole



Continua la caccia dell'IRSO al segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Intelligenza Artificiale News



AI, non basta la tecnologia: Il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Così si può estrarre la musica "nascosta" nei dischi rotti

Lo aveva già sottolineato oltre quarant'anni fa il biologo **Edward Wilson**, che, nel suo volume *Biophilia*, pubblicato nel 1984, parlava della **tendenza umana innata a cercare connessioni con la natura e le altre forme di vita**. E infatti il termine "biofilia" è composto dalle parole greche "vita" (bio) e "amore" (filia). Secondo Wilson, **questa predisposizione ha radici evolutive profonde**: gli esseri umani hanno trascorso il 99% della loro storia in ambienti naturali, mentre le prime città risalgono "solo" a circa cinquemila anni fa. «Quindi la nostra mente si è plasmata in risposta a paesaggi, animali, piante e natura in genere» - sottolinea Grossi.

Sempre negli anni Ottanta, l'architetto **Roger Ulrich**, con i suoi studi in un ospedale della Pennsylvania (Stati Uniti), dimostrò come la sola vista del verde accelerasse il recupero dei **pazienti**. Da queste ricerche nacque poi la **Stress Recovery Theory**, secondo cui il contatto con la natura riduce lo stress e influisce positivamente su parametri fisiologici come la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca. Parallelamente, gli psicologi **Rachel e Stephen Kaplan** iniziarono a sviluppare la **Attention Restoration Theory**, evidenziando come esperienze ambientali strutturate aiutino a diminuire la tensione e l'affaticamento cognitivo, migliorando umore, concentrazione, attenzione e creatività.

Oggi anche l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** riconosce la connessione con gli spazi naturali come qualcosa che non è solo piacevole, ma fondamentale per il benessere psicologico e fisiologico. «Nel 2016, con la pubblicazione *Urban Green Spaces and Health* - ricorda Grossi - l'OMS ha evidenziato l'impatto positivo degli spazi verdi urbani sulla salute. Pochi anni più tardi, nel 2019, è seguito un altro celebre rapporto dell'OMS su arte e salute, che ha suscitato molto interesse a livello globale, ispirando diverse iniziative, tra le quali Cultura e Salute in Ticino». Infine, nel 2021 il rapporto ***Green and Blue Spaces and Mental Health: New Evidence and Perspectives of Action*** ha consolidato l'idea che il verde e il blu, dai parchi urbani ai corsi d'acqua, siano elementi chiave per la salute mentale, stimolando tutti i cinque sensi. Come precisa Grossi, «la Nature Therapy comporta un'esperienza multisensoriale»: la vista si attiva con il verde e la varietà del paesaggio, stimolando rilassamento e creatività. L'udito si nutre del fruscio delle foglie e del canto degli uccelli, che raggiungono il cosiddetto "centro della bellezza" del cervello, lo stesso che reagisce alla musica. L'olfatto coglie odori e aromi: alcune conifere, ad esempio, rilasciano fitonidi, sostanze naturali che hanno effetti benefici sul sistema nervoso. Il tatto entra in gioco accarezzando la corteccia di un albero o camminando a piedi nudi sull'erba. Infine, anche il gusto può essere stimolato: durante una passeggiata capita di assaggiare un corbezzolo o una mela selvatica, completando l'esperienza.

La Nature Therapy rappresenta dunque un ponte tra antiche pratiche, evidenze scientifiche moderne e bisogni sociali contemporanei, spingendo a ripensare i modelli di cura, le città e gli stili di vita. «La sfida - conclude Grossi - è trasformare questa consapevolezza in azioni concrete, con politiche sanitarie e sociali capaci di colmare il divario con i Paesi più avanzati».

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**



HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE ▾ Q

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 4

Anita Jensen: «L'arte per allontanare la malattia»

Lunedì 3 novembre 2025 c. 5 min. di lettura



Anita Jensen

di Valeria Camia

Nei programmi di "arte su prescrizione", ovvero attività artistiche su indicazione del medico, i benefici derivano principalmente dall'esperienza artistica in sé o dalla socialità che essa genera? E quali ostacoli ne limitano l'efficacia? Sono, questi, due dei temi "portanti" che verranno affrontati lunedì 3 novembre in occasione della quarta lezione del **Corso universitario "Medici e Prescrizione Sociale"**, promosso dalla Facoltà di Scienze Biomediche dell'Università della Svizzera italiana, con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano. L'ingresso è aperto a tutti, e gratuito. Relatrice principale dell'evento (alle ore 18, nell'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1 a Viganello) sarà **Anita Jensen**, professore associata, esperta di medicina sociale e politica sanitaria presso la Lund University Svezia), stratega per l'Arte e la Salute nella Regione di Skåne e professore associata alla Nord University (Norvegia).

Da oltre vent'anni Jensen studia come la partecipazione ad attività artistiche possa incidere sul benessere psicosociale e sulla salute pubblica, con risultati promettenti. Il suo percorso professionale è iniziato durante un tirocinio in un reparto psichiatrico ambulatoriale, dove aveva osservato che i pazienti, coinvolti in pratiche creative, trovavano nuovi canali di espressione e relazioni più autentiche. «In quel laboratorio d'arte - racconta Jensen - la malattia rimaneva "fuori dalla porta". Si trattava di scoprire un modo per esprimersi, di incontrarsi come persone, non come pazienti». Da quell'esperienza è nata la convinzione che l'arte potesse rappresentare una "miniera d'oro" terapeutica, soprattutto se integrata nei percorsi sanitari attraverso il modello delle arti su prescrizione (*arts on prescription*).



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Notizie in breve

Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI

Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo

Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation

Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Continua la caccia dell'IRSOL ai segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Le ricerche sul sole

Intelligenza Artificiale News



AI, non basta la tecnologia: il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Questo approccio, diffuso nel mondo anglosassone e sempre più studiato a livello internazionale, prevede che operatori sanitari prescrivano la partecipazione a programmi culturali - visite a musei, laboratori creativi, letture condivise, concerti o esperienze teatrali - **come complemento o alternativa alle cure farmacologiche tradizionali**. «È un modo per far dialogare il settore sanitario e quello culturale» - spiega la professoressa Jensen. - I risultati mostrano miglioramenti significativi nel benessere, nella connessione sociale e nella riduzione di ansia e depressione. Molti partecipanti **riscoprono un senso di identità e appartenenza**, smettendo di definirsi solo attraverso la malattia». Le evidenze che emergono da una revisione sistematica di diverse ricerche confermano **effetti positivi dopo corsi di 8-10 settimane**.

Tuttavia, gli studi che valutano gli effetti a lungo termine **sono ancora limitati**, come ricorda Jensen: «Solo una ricerca ha valutato gli esiti fino a 12 mesi. I risultati restano promettenti, ma servono tempi più lunghi e specifici per comprendere meglio quali gruppi traggano maggior beneficio e come sia opportuno adattare gli interventi». Per questo, in Svezia **crescono i programmi che prevedono un controllo sanitario "finale"**: al termine del ciclo, cioè, i partecipanti tornano dal medico per valutare i progressi e pianificare i passi successivi. «È fondamentale creare percorsi di continuità - dice Jensen, - altrimenti il rischio è che l'effetto positivo svanisca quando l'attività finisce».

Altrettanto rilevante è sottolineare che integrare arte e salute nel sistema pubblico **richiede anche una volontà politica, risorse economiche e nuove figure professionali**, come i **link workers** - mediatori tra paziente, medico e organizzazioni culturali. Si tratta, precisa Jensen, di coordinatori ("piloti") che partecipano alle attività garantendo sia la sicurezza sanitaria sia la qualità artistica. La loro presenza diretta nei programmi di arte su prescrizione è fondamentale per far sì che **gli operatori artistici possano concentrarsi esclusivamente sul proprio ambito di competenza** (la facilitazione dei processi creativi e relazionali) senza dover gestire aspetti clinici o di sicurezza. «La presenza di un referente con formazione sanitaria - aggiunge Jensen - rappresenta, insomma, un elemento di tutela, poiché assicura una gestione tempestiva e appropriata di eventuali problematiche che possono emergere all'interno del gruppo».

Alcune criticità, infatti, sono state messe in luce dagli studi finora realizzati e, ricorda Jensen, «come accade per i farmaci, è essenziale **tenere conto anche dei possibili rischi** legati a questo approccio». Effetti negativi includono **situazioni di esclusione dal gruppo**; altrettanto dannose sono **attività eccessivamente complesse**, che generano frustrazione o un senso di inadeguatezza, impedendo alle persone di partecipare pienamente ai programmi. Un altro problema segnalato **riguarda la mancanza di continuità al termine del corso**. Inoltre, fa notare la professoressa, molti operatori sanitari non sono ancora pienamente a conoscenza di tali programmi, e questo riduce le possibilità di orientare i pazienti verso un percorso che potrebbe rivelarsi molto utile. «Riconoscere questi limiti è fondamentale per migliorare la qualità e la sicurezza dei programmi - conclude Jensen - e per valorizzare il ruolo del gruppo come vero catalizzatore di benessere. Anche perché non sappiamo ancora se gli effetti positivi derivino più dall'arte in sé, oppure dall'esperienza sociale; probabilmente entrambe le componenti sono importanti. **Ciò che conta, in ogni caso, è l'esperienza condivisa e il senso di appartenenza a una comunità**».

Outlet: **inSALUTE**

Oltre la bellezza i musei come luoghi di benessere

IL FUTURO DELLA SALUTE PASSA ANCHE PER MUSEI ACCESSIBILI E INCLUSIVI

di Beatrice Garavaglia

Quando ha iniziato a interessarsi all'effetto terapeutico dell'esperienza museale?

Circa quindici anni fa, analizzando dati di uno studio sulla popolazione italiana che metteva in relazione attività culturali e benessere psicologico. Mi colpì l'effetto particolarmente forte della frequentazione museale e da allora ho approfondito questo ambito con ulteriori ricerche.

Esistono studi che dimostrano un impatto positivo della visita ai musei sulla salute mentale o fisica?

Si. Una recente revisione di ricerche condotte negli ultimi quindici anni evidenzia numerosi benefici, sia mentali che fisici, associati alla frequentazione museale. Oltre a molti studi qualitativi, oggi disponiamo anche di analisi quantitative e trial randomizzati, che confermano riduzioni di ansia e depressione e miglioramenti nei sintomi fisici legati allo stress.

Che tipo di benefici sono stati osservati? Parliamo di riduzione dello stress, miglioramento dell'umore, effetti cognitivi...?

I cosiddetti end points presi in considerazione negli studi riguardavano aspetti come senso di ristoro, ansia, benessere emotivo (anche in soggetti con demenza), isolamento sociale, fragilità, depressione, vitalità e autocontrollo. Su tutti questi indicatori sono stati rilevati miglioramenti statisticamente significativi.

**"ANDARE AL MUSEO FA BENE:
RIDUCE ANSIA E ISOLAMENTO,
MIGLIORA L'UMORE E PUÒ PERFINO
ALLUNGARE LA VITA"**

I benefici sono misurabili anche in persone

Nella sua lezione all'USI ha posto una domanda provocatoria: i musei fanno davvero stare meglio? Qual è, oggi, la sua risposta?

La mia risposta è senz'altro affermativa. Le evidenze scientifiche oggi disponibili sostengono che visitare un museo può avere effetti positivi sia a breve che a lungo termine: riduce ansia e isolamento, migliora il benessere percepito e può perfino influire su parametri fisici come la pressione arteriosa. Nel tempo favorisce un atteggiamento più aperto e prosociale e, secondo alcuni studi, contribuisce persino a una migliore qualità e durata della vita.

con patologie o fragilità (anziani, pazienti cronici, ecc.)?

Sì. I soggetti con demenza rappresentano un vero paradigma di fragilità. Il primo museo a interessarsene fu il MoMA di New York che, a partire dal 2006, organizzò visite guidate per piccoli gruppi durante i giorni di chiusura. Uno studio su 37 partecipanti mostrò un miglioramento significativo del benessere emotionale, misurato con una scala Smiley a 5 punti. A queste iniziative seguirono esperienze analoghe nel Regno Unito, inizialmente con risultati qualitativi ma di grande rilievo, tanto da portare Camic a pubblicare il celebre articolo "Musei come partners delle istituzioni sanitarie", che ha aperto lo scenario attuale.



Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**



HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE ▾

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 5

Beverly Taylor: «La sanità? Un "mix" medici-comunità»

Lunedì 10 novembre 2014 ca. 5 min. di lettura



Beverly Taylor

di Valeria Camia

Quando pensiamo alla sanità, le prime immagini che ci vengono in mente sono spesso quelle di medici con il camice bianco, infermieri che corrono nei reparti, medicine accuratamente disposte in contenitori e letti ospedalieri (più o meno) allineati. Raramente, invece, riflettiamo sui gruppi di volontariato e sulle attività di comunità come componenti essenziali di un piano terapeutico. Eppure, il Regno Unito da qualche tempo ha iniziato a rimodellare il modo in cui la sanità affronta non solo la malattia, ma anche importanti elementi sociali della salute — solitudine, isolamento e mancanza di fiducia in se stessi — che spesso aggravano le condizioni fisiche e mentali. Al centro di questo cambiamento c'è il lavoro di **Beverly Taylor**, che è stata consulente per il National Health System (NHS) inglese e ne ha guidato il programma di prescrizione sociale tra il 2015 e il 2019.

Taylor, che ha collaborato all'integrazione della prescrizione sociale nella **strategia intergovernativa sulla solitudine** del 2018 e nel piano a lungo termine del NHS, sarà a Lugano lunedì 10 novembre. È ospite e relatrice della quinta lezione del **Corso universitario "Medici e Prescrizione Sociale"**, promosso dalla Facoltà di Scienze Biomediche dell'Università della Svizzera italiana, con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano. L'evento è aperto a tutti e avrà inizio alle ore 18, nell'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1 a Viganello.



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie



Continua la caccia dell'IRISOL ai segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA



AI, non basta la tecnologia: il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

Notizie in breve

- Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI
- Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo
- Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation
- Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup

Le ricerche sul sole

Intelligenza Artificiale News

La Scienza dietro le quinte

Ma partiamo dagli inizi. Quando Beverly Taylor entrò nel NHS come manager per lo sviluppo del volontariato nel 2015, si rese presto conto che migliorare il volontariato ospedaliero era solo una parte della soluzione. «**L'altro aspetto da modificare era il modello di cura** - racconta - iniziando dalla medicina di base, quando le persone vanno dal medico, **riconfigurando la sanità non come un'attività puramente clinica, ma come una partnership tra il sistema medico e la comunità**». Taylor e il suo team avviarono così collaborazioni "a tappeto" con dirigenti senior del NHS e anche con politici. «Fin da subito - continua - abbiamo cercato di mettere in luce come il volontariato e gli investimenti nelle comunità locali non fossero solo uno strumento per il benessere dei pazienti, ma anche un modo per ridurre la pressione sui servizi sanitari già sovraccarichi».

Le evidenze non mancano: varie ricerche hanno dimostrato **una riduzione di oltre il 30% delle visite dal medico di base** e una diminuzione di quasi un quarto dei ricoveri in pronto soccorso **tra i pazienti che partecipano alla prescrizione sociale**. «Il volontariato è spesso visto come altruismo, un modo per restituire qualcosa alla comunità. Sebbene ciò sia vero, la ricerca e le esperienze personali dimostrano che il volontariato è anche profondamente reciproco: **avvantaggia chi riceve, ma trasforma anche la vita di chi offre il proprio tempo**. Rappresenta un'opportunità di coinvolgimento attivo e conferisce un rinnovato senso di scopo. **Riduce la solitudine, favorisce l'attività fisica, migliora il benessere mentale e accresce competenze e fiducia in se stessi**», riflette l'ex consulente per l'NHS.

A dieci anni di distanza dai "primi lavori" di Taylor per l'NHS, partecipare alle attività di comunità si conferma un'esperienza dal forte valore terapeutico. Oggi **circa il 16% della popolazione adulta nel Regno Unito svolge attività comunitarie**. Tutto ciò, come precisa Taylor, è reso possibile anche grazie al governo del Paese, che «ha stanziato 450 milioni di sterline per inserire oltre 4.000 **link worker** (mediatori per la prescrizione sociale) negli studi medici. Questi professionisti sono ora una parte integrante delle reti di cure primarie, assicurando che il volontariato e altre attività di prescrizione sociale siano inserite in modo strutturato nel percorso di cura. Già a fine 2024 si contavano **oltre 5,5 milioni di prescrizioni sociali**, che hanno contribuito ad aiutare quasi un milione di individui nella gestione delle patologie croniche e nel potenziamento del benessere complessivo».

Nel 2020 Taylor ha anche istituito la [National Academy for Social Prescribing](#), dove ha riunito diverse agenzie per cofinanziare [Thriving Communities](#), un programma volto proprio a sostenere attività locali e a preparare le comunità a ricevere le persone indirizzate dai link worker. Tutto ciò ha visto il coinvolgimento di diversi dipartimenti governativi, tra cui Natural England, Arts Council e Sport England, a sostegno dell'importanza della collaborazione intersettoriale, come ricorda Taylor, che continua: «Gli anni della pandemia hanno confermato **quanto sia centrale il ruolo dei link worker nel sostenere le persone vulnerabili** costrette a restare in casa; oggi questi professionisti sono un importante punto di riferimento, ad esempio per i giovani esclusi dalla scuola o in situazione di isolamento sociale, che aiutano attraverso attività comunitarie - come progetti musicali e artistici - a sviluppare fiducia e competenze relazionali».

E proprio con riferimento ad attività musicali, Taylor ha sostenuto recentemente una delle applicazioni più innovative della prescrizione sociale: il [Manchester Camerata](#), il primo Centro di eccellenza per la musica e la demenza in tutto il Regno Unito. «Si tratta di caffè musicali organizzati da volontari e link worker, e dedicati alle persone con demenza e ai loro caregiver. Nella zona del Greater Manchester - spiega Taylor - se ne contano una ventina di questi spazi, che promuovono la connessione sociale, riducono l'isolamento e sostengono il benessere cognitivo ed emotivo».

L'esempio britannico insegna, insomma, che **una prescrizione sociale efficace si costruisce con volontà politica, investimenti nei link worker e un tessuto comunitario e solidale ben strutturato**. Ma la visione di Beverly Taylor si estende oltre il Regno Unito: «Il mio lavoro ora è supportare i futuri leader della prescrizione sociale. Si tratta di mettere insieme le persone, aiutarle a imparare l'una dall'altra e passare il testimone». È anche questo, dunque, il messaggio che porta a Lugano.

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**

 **TICINOSCIENZA**

HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE 

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 6 Cristiano Figueiredo: «Ecco il primo ambulatorio "globale"»

Lunedì 17 novembre 2025 ca. 6 min. di lettura 



Cristiano Figueiredo

di Valeria Camia

C'è una città che, forse più di tutte, andrebbe citata come caso da manuale nell'adozione del **social prescribing** (prescrizione sociale, quindi non solo terapie cliniche per curare malattie e disagi) fin dai suoi albori: Lisbona. E c'è un medico che fin da subito ha creduto in attività su prescrizione sociale per combattere la solitudine e favorire l'inclusione sociale. Si tratta di **Cristiano Figueiredo**. Co-fondatore e co-ordinatore del primo progetto di prescrizione sociale in Portogallo, Figueiredo sarà a Lugano lunedì 17 settembre come discussant (commentatore esperto) della sesta lezione del Corso universitario **Medici e Prescrizione Sociale**, promosso dalla Facoltà di Scienze Biomediche dell'Università della Svizzera italiana, con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e la Divisione Cultura della Città di Lugano. Alle ore 18, nell'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1 a Viganello, Cristiano Figueiredo dialogherà con la professore Julianne Holt-Lunstad, docente alla Brigham Young University (USA), sulle implicazioni sanitarie, e non solo, dell'esclusione sociale.

Era il 2017. Solo un anno prima, nel Regno Unito, veniva formulata per la prima volta la definizione di social prescribing. E mentre a livello internazionale la prescrizione sociale muoveva appena i primi passi, a Lisbona, nel quartiere di Santa Maria Maior, il dottor Figueiredo, insieme a un operatore sociale, l'aveva già trasformata in pratica concreta. Un'esperienza nata, insomma, molto prima delle linee guida ufficiali, e sviluppata "dal basso" grazie al lavoro di chi ogni giorno si confronta direttamente con i pazienti.

«Nella parte del centro storico di Lisbona, in cui lavora, l'aspettativa di vita è di circa sei anni inferiore rispetto alle zone più agitate della città - spiega Figueiredo. - Questo avviene non per un cattivo accesso o una scarsa qualità dei servizi sanitari, ma per i bisogni sociali legati alla salute dei pazienti. Ricordo che mi trovavo a visitare persone che tornavano da me, più e più volte, per problemi legati all'isolamento sociale, depressione o ansia. Altri riportavano un basso livello di attività fisica; alcuni avevano disturbi del sonno. C'era chi segnalava preoccupazioni legate alla propria situazione economica e occupazionale. Tra i miei pazienti c'erano anche diversi migranti, particolarmente esposti all'esclusione sociale e alla marginalizzazione. Ricordo di aver pensato come una delle barriere più evidenti fosse quella della conoscenza linguistica».

Notizie in breve

Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI

Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo

Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation

Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Le ricerche sul sole



Continua la caccia dell'IRSOL ai segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Intelligenza Artificiale News



AI, non basta la tecnologia: il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Così si può estrarre la musica "nascosta" nei dischi rotti

Determinato ad affrontare queste disparità e annessi determinanti sociali della salute, Figueiredo **ha lavorato per costruire quello che è oggi "un sistema"** capace di riconoscere e gestire i problemi sociali durante la consultazione clinica. Il primo passo è stato **ottenere il sostegno della squadra sanitaria**, dal momento che in Portogallo le cure primarie si organizzano in équipe, che include medici di famiglia, infermieri e operatori sociali (**social workers**). Si è poi proceduto per gradi: è stato organizzato un incontro con la comunità, in cui tutti, dai vari stakeholder (soggetti coinvolti) del settore sanitario e sociale fino ai responsabili e leader locali, **sono stati invitati a discutere su come migliorare la collaborazione tra i vari enti** e promuovere la salute della popolazione attraverso il social prescribing. E così col tempo, nonché dopo diverse consultazioni, «siamo riusciti a mappare le risorse disponibili nella comunità - dice Figueiredo - come diversi tipi di servizi e attività a cui i nostri pazienti con alcuni bisogni sociali correlati alla salute potevano accedere per migliorare il loro benessere (si andava da corsi in gruppo legati all'arte a programmi di attività fisica e nel verde, fino a corsi di lingua per i migranti, ad esempio)».

Nel tempo **le nuove iniziative sul territorio si sono moltiplicate**. Il risultato è che oggi la prescrizione sociale è attiva in sei centri di salute dell'unità sanitaria di São José e si sta diffondendo in molte altre zone del Paese. Nel 2024 è nata anche la rete nazionale **Social Prescribing Portugal**, che riunisce professionisti sanitari, realtà comunitarie, accademici, politici ed economisti.

Non c'è un modello standard per lo sviluppo di progetti legati al social prescribing. Alcune proposte sono nate dal basso, come quella di Figueiredo; **altre invece sono state avviate sotto la spinta dei Comuni, oppure con il coinvolgimento di università o attori del terzo settore**. Tuttavia, un aspetto accomuna le varie attività: oltre alla figura del medico, **è sempre presente quella dei "link workers"**. «È chiaro che con una visita medica che dura circa 20 minuti, noi dottori abbiamo un tempo insufficiente per affrontare anche i problemi sociali dei pazienti - spiega Figueiredo. - **Qui interviene l'operatore sociale, che può dedicare al paziente da noi segnalato un tempo che va da mezz'ora a un'ora**, per comprendere la sua vita, individuare bisogni e servizi disponibili e costruire insieme a lui un piano di "prescrizione sociale", cui può seguire, se necessario, una fase di controlli successivi. Il mio studio medico, José Local Health Unit a Lisbona, si trova in una parte della città popolata da immigrati e persone con bassa istruzione. Per me, dunque, **è stato un sollievo avere un modo multidisciplinare e integrato per affrontare questi problemi** e allo stesso tempo vedere ridotto il numero di consultazioni legate a solitudine e isolamento sociale». Non solo. La prescrizione sociale in Portogallo ha rafforzato anche la collaborazione tra sanità e municipio, e ha migliorato la percezione della comunità verso i servizi: «Le persone capiscono - dice Figueiredo - che non siamo qui solo per fare numeri, ma ci preoccupiamo davvero del loro stato di salute». Le sfide, però, restano. A partire dall'assenza di un finanziamento stabile: «La maggior parte dei progetti **non ha risorse dedicate** - continua il medico. - Qualcosa è arrivato da fondi europei, ma per il resto abbiamo semplicemente riorganizzato ciò che già esisteva nel sistema e migliorato la collaborazione». Nonostante ciò, Figueiredo resta ottimista sul futuro della prescrizione sociale: «Si può iniziare anche senza finanziamenti specifici - spiega - ma è fondamentale coinvolgere diversi settori e identificare i leader giusti. Se costruisci un buon caso, il finanziamento arriverà. Per questo, è importante formarsi e partecipare ai percorsi dedicati».

Outlet: **TICINOSCIENZA.CH**

 **TICINOSCIENZA**

HOME ONCOLOGIA IMMUNOLOGIA MATERIALI E TECNOLOGIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE GALLERY CHI SIAMO INDICE ▾ Q

CULTURA E SALUTE

Prescrizione sociale, lezione 7

Jess Bone: «Così possiamo dare un aiuto ai più giovani»

Lunedì 24 novembre 2025 ca. 6 min. di lettura 



Jess Bone

di Valeria Camia

Il crescente aumento dei disturbi psicologici tra adolescenti e giovani adulti, unito a una difficoltà strutturale nel garantire loro un accesso tempestivo ai servizi terapeutici, rende i giovani una popolazione-chiave all'interno delle attuali ricerche sulla prescrizione sociale (cioè sul modello di cura in cui il medico, oltre alle terapie tradizionali, "indirizza" i pazienti anche verso attività sociali, culturali, artistiche o di volontariato). Questa fascia demografica presenta modalità di richiesta di aiuto profondamente diverse rispetto agli adulti: tende a rivolgersi meno ai medici di base e più a reti informali come amici, insegnanti, operatori giovanili e ambienti scolastici. Di conseguenza, i tradizionali canali clinici intercettano solo parzialmente il disagio giovanile, soprattutto quando è connesso a fenomeni sociali come isolamento, mancanza di partecipazione, povertà educativa e difficoltà relazionali. In questo contesto, può il *social prescribing* (termine inglese per definire la prescrizione sociale) colmare la distanza crescente tra giovani e sistema sanitario, valorizzando prospettive bio-psico-sociali e rafforzando le comunità come infrastrutture di benessere?

Queste riflessioni apriranno la settima e ultima lezione del corso universitario **Medici e Prescrizione Sociale**, promosso dalla Facoltà di Scienze biomediche dell'Università della Svizzera Italiana (USI) con IBSA Foundation per la ricerca scientifica e con la Divisione Cultura della Città di Lugano. L'appuntamento è per lunedì 24 novembre alle 18 presso l'Aula Polivalente del Campus Est di via La Santa 1 a Viganello.

Relatrice sarà **Jess Bone**, ricercatrice senior presso il Social Biobehavioural Research Group dell'University College di Londra, che illustrerà come nel Regno Unito il social prescribing stia trovando un campo d'azione sempre più ampio, e presenterà anche la sua applicazione tra la popolazione dei giovani.

Notizie in breve

Congresso Svizzero Oncologia: quattro riconoscimenti a ricercatori IOR e IOSI

Cambio-presidenza alla Fondazione Agire: Bolzani lascia, arriva Colombo

Alessandro Ceschi (EOC) presidente di Swiss Clinical Trial Organisation

Giornata contro il cancro, campagna di ESMO sul valore della ricerca

Il mondo delle startup



Una startup per nuovi farmaci contro i tumori che resistono alle terapie

Le ricerche sul sole



Continua la caccia dell'IRSOL ai segreti del Sole con piccoli razzi sonda e i satelliti ESA

Intelligenza Artificiale News



Al, non basta la tecnologia, il "fattore umano" ha un ruolo altrettanto decisivo

La Scienza dietro le quinte



Ma durante la settima lezione si parlerà - sul versante opposto - **anche della prescrizione di attività artistiche e culturali a persone over 65** con problemi di salute legati allo stile di vita. L'occasione sarà la **presentazione di un progetto pilota** promosso dalla Città di Lugano, da IBSA Foundation e dall'Istituto di Medicina di Famiglia dell'USI, in collaborazione con LAC edu. Il responsabile scientifico dello studio è **Luca Gabutti**, medico internista e professore ordinario all'USI, che sarà presente nell'Aula Polivalente del Campus Est come **discussant** (commentatore esperto), e illustrerà il modo in cui è stato impostato il progetto pilota (dedicheremo a questa iniziativa un articolo su Ticino Scienza nei prossimi giorni).

LA SITUAZIONE IN GRAN BRETAGNA - Ma torniamo a Jess Bone. «Dal 2023 - spiega la ricercatrice - nel Regno Unito si registra una maggiore attenzione all'equità nei programmi di prescrizione sociale, in passato segnati da una visibile asimmetria». Le aree del Paese e le fasce sociali caratterizzate da elevata incidenza di disturbi mentali e fenomeni come solitudine, deprivazione materiale e scarse opportunità di socializzazione, registravano ad esempio un numero minore di attività comunitarie e di figure professionali. «Oggi invece - continua Jess Bone - è possibile ampliare l'accesso proprio nelle aree più svantaggiate grazie anche all'incremento dei **link workers** (operatori che indirizzano i pazienti verso le attività sociali e culturali utili al loro benessere) finanziati dal Sistema sanitario nazionale (NHS)». Ma non solo. Un dato importante riguarda proprio i più giovani. «**Stiamo osservando un aumento della partecipazione di giovani in attività di prescrizione sociale**, il che riflette una duplice dinamica: un bisogno sanitario crescente e una diversificazione dei canali che collegano i pazienti ai link workers, non più limitati solo a consultazioni mediche» - conferma la ricercatrice, impegnata in diversi studi clinici nel Regno Unito volti a esplorare attività di social prescribing (arte e cultura, sport e attività fisica, supporto pratico e sociale, e esperienze legate alla natura) in relazione ai problemi di salute mentale dei giovani.

«Il primo studio, che abbiamo recentemente concluso, ha coinvolto oltre 550 giovani in lista d'attesa per servizi CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services) - spiega Bone. - **La nostra ricerca ha mostrato miglioramenti nelle difficoltà emotive, comportamentali e nella resilienza**, ma non nei sintomi di ansia, depressione e stress, suggerendo che nei casi di maggior gravità la prescrizione sociale debba affiancare (e non sostituire) un supporto terapeutico preliminare».

Il secondo studio in corso ha lo scopo, invece, di valutare un modello "step-down" (che permette, cioè, di "scalare" gradualmente la cura), nel quale la **prescrizione sociale viene introdotta dopo l'avvio di una terapia psicologica**, con l'obiettivo di rafforzare le competenze relazionali e sociali maturate durante il trattamento clinico.

Infine un terzo studio, anche questo in fase di svolgimento, si concentra sull'individuazione di giovani che possano beneficiare della prescrizione sociale **attraverso pre-valutazioni (screening)** sulla solitudine effettuate direttamente negli istituti scolastici. Questa sperimentazione sta coinvolgendo circa 600 studenti.

«L'obiettivo - precisa Jess Bone - non è quello di fornire un intervento sostitutivo rispetto alla cura clinica, ma di creare un ambiente sociale capace di sostenere la partecipazione, ridurre l'isolamento, stimolare autodeterminazione e promuovere senso di appartenenza. Tale prospettiva **restituisce alla comunità un ruolo terapeutico**, configurando il benessere come esito non solo medico, ma anche socio-relazionale».

Resta tuttavia centrale **il nodo della sostenibilità economica**. Mentre i link worker sono finanziati dal NHS, le attività comunitarie dipendono spesso da fondi instabili provenienti da organizzazioni culturali, sportive o non profit. Per questa ragione la National Academy for Social Prescribing propone l'**istituzione di un fondo decennale da un miliardo di sterline complessive** (equivalenti a circa 1,058 miliardi di franchi svizzeri), concepito secondo un principio di proporzionalità: per ogni sterlina investita nei link worker, occorre un investimento equivalente nelle attività comunitarie.

Il prossimo decennio sarà dunque determinante, conclude Bone, per definire l'efficacia futura della prescrizione sociale, soprattutto nel dialogo con le necessità dei giovani, che per caratteristiche sociali e psicologiche si trovano oggi a essere il banco di prova più significativo per la costruzione di nuovi modelli integrati di salute.

Outlet: **L'INFORMATORE**

L'esposizione in Piazza del Ponte. Il 3 dicembre giornata di studio
“Arte e benessere” in mostra

• A margine della mostra fotografica *Arte e benessere* presente in Piazza del Ponte a Mendrisio (visitabile fino al 12 dicembre) mercoledì 3 dicembre dalle 16 a LaFilanda è in programma un incontro per approfondire il tema nell'ambito del progetto Interreg “Museo di Prossimità” gestito in Ticino dall'Associazione ticinese terzata.

Numerose ricerche hanno dimostrato da tempo che i musei contribuiscono al benessere delle persone che li frequentano, soprattutto se partecipano a visite mediate da professionisti dell'arte e della cura, visite che favoriscono l'espressione di interesse, stupore, curiosità e stimolano lo scambio di racconti e ricordi, consolidando tra l'altro

sentimenti di appartenenza e di sicurezza fisica, psichica e mentale. I benefici dell'esposizione all'arte sulla qualità della vita di tutta la popolazione, comprese le persone affette da malattie dementiogene quali l'Alzheimer, si riassumono nel motto *“Andare al museo allunga la vita”*. Frase che scaturisce da numerose ricerche di cui dà testimonianza, tra gli altri, il medico e ricercatore Enzo Grossi che collabora con l'Università della Svizzera Italiana e la Fondazione IBSA, con incontri sul tema *“Vita che cura - I musei fanno davvero stare meglio?”*. La discussione sarà avviata da riflessioni di Giampaolo Ceneghetti, professore e presidente dell'ATTE, Eija Tarkainen, formatrice e progettista culturale tra Finlandia e Italia, Ric-

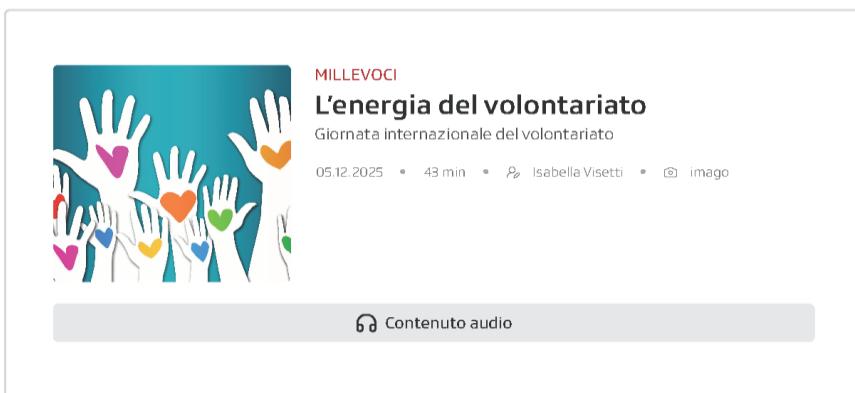


cardo Blumer, direttore dell'Accademia d'architettura dell'USI, Viviana Spagnoli, membro del progetto nazionale CoPeC (Costruire percorsi di cura per la demenza) e di alcuni operatori che porteranno le loro testimonianze. Iscrizioni all'indirizzo mendrisotto@atte.ch.

Outlet: **RSI – RETE UNO - MILLEVOCI**

Audio e Podcast

RSI



MILLEVOCI
L'energia del volontariato
Giornata internazionale del volontariato
05.12.2025 • 43 min • Isabella Visetti • imago

Contento audio

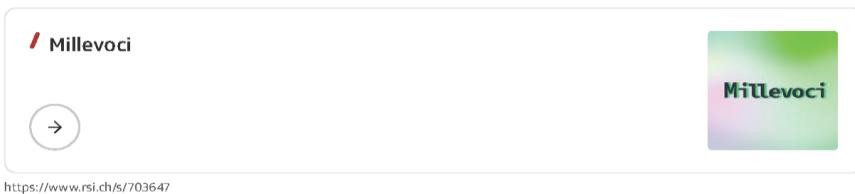
Nella Giornata internazionale del volontariato, che cade oggi 5 dicembre, e in vista dell'anno internazionale dei volontari per lo sviluppo sostenibile, proclamato per il 2026 dalle Nazioni Unite, **Millevoci** scatta una fotografia del volontariato in Svizzera. A seguito dei mutamenti sociali, anche il volontariato ha cambiato forma, ma rimane un motore importante per favorire il benessere individuale e collettivo e rafforzare il senso di comunità. Gli ultimi dati ci dicono infatti che i volontari e le volontarie nel nostro paese forniscono 590 milioni di ore di lavoro spontaneo e gratuito, pari a un valore monetario di 30 miliardi di franchi svizzeri. Quali sono le nuove facce del volontariato? Com'è cambiato negli ultimi anni? Qual è il suo rapporto con i compiti assunti (o non assunti) dalla mano pubblica? Quali competenze si acquisiscono grazie al volontariato che possono essere utili sul piano professionale?

Ne discutono a Millevoci: **Marilù Zanella**, coordinatrice di Volontariato Ticino, portale della Conferenza del volontariato sociale, che riunisce le organizzazioni impegnate nel volontariato nella Svizzera italiana.

Claudio Lucini, docente in Lavoro Sociale al Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale della **SUPSI**, tiene un corso su esperienze di cittadinanza attiva.

Con un intervento di **Enzo Grossi**, medico e ricercatore, coordinatore del corso "Medici e prescrizione sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato" promosso dalla Fondazione IBSA per la ricerca scientifica e dall'Istituto di medicina di famiglia dell'**USI**.

Scopri la serie



Millevoci

→

<https://www.rsi.ch/s/703647>

Outlet: Agensalute.it



IBSA FOUNDATION. AL VIA LA QUINTA EDIZIONE
DEL CORSO UNIVERSITARIO DI CULTURA E
SALUTE – MEDICI E PRESCRIZIONE SOCIALE

Outlet: Globalmedianews.info

GlobalMediaNews.info

IBSA Foundation – Al via la quinta edizione del corso universitario di Cultura e Salute – Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato



Outlet: **Messinamedica.it**



Al via la quinta edizione del corso universitario di Cultura e Salute – Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato



Cultura e Salute 2025
**Medici e
Prescrizione
Sociale:**
Curare con sport, natura,
cultura e volontariato



In collaborazione con:

