UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

DIPARTIMENTO DI STUDI
PER L'ECONOMIA E L'IMPRESA

"HEALTHY AGEING LIFE-STYLE"
MISE-UNIVERSITA' DEL PIEMONTE ORIENTALE

PREMESSA

Lo squilibrio demografico ha inevitabilmente avuto forti ripercussioni socio-economiche, quali ad esempio l'aumento dei costi, sia pubblici sia privati, legati alla gestione delle esigenze e delle criticità connesse all'avanzamento dell'età, la graduale ricomposizione qualitativa della domanda di beni e servizi generati, i differenziali nelle traiettorie di invecchiamento tra individui con diverse dotazioni culturali ed economiche di partenza e, più in generale, ha portato a riflessioni in merito alla sostenibilità dei sistemi di ***Welfare State.***

L'implementazione di uno stile di vita più adeguato, coerente con la promozione di un processo di invecchiamento sano ed attivo della popolazione, diventa quindi un prerequisito indispensabile per uno sviluppo sostenibile del sistema socio-economico nazionale, potendo incidere non solo sulla qualità di vita e sul benessere raggiungibili dai singoli individui, ma anche sul modello di distribuzione ed allocazione delle risorse tra le diverse voci di spesa. Il tema dell'invecchiamento attivo e in salute della popolazione è diventato così centrale anche negli obiettivi identificati dall'Unione Europea, la quale ha individuato, tra le principali sfide per il 2020, quella di raggiungere un modello sociale più coerente con la possibilità di invecchiare restando attivi e continuando a condurre una vita autonoma e soddisfacente. Per poter perseguire tale risultato diventa quindi cruciale intervenire non più solo sulla popolazione direttamente interessata da tale processo, ma anticipare gli interventi sulle fasce di età più piccole, al fine di informare e rendere consapevoli i giovani della rilevanza di adottare stili di vita sani e attivi fin da bambini.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto intende favorire lo sviluppo di comportamenti coerenti con un invecchiamento attivo attraverso la sensibilizzazione della popolazione, la diffusione delle conoscenze sul tema dell'***Active* e *Healthy Ageing*** e l'approfondimento delle loro possibili declinazioni all'interno del vissuto quotidiano. Attraverso un approccio multidisciplinare che consenta di ampliare la percezione delle criticità e delle potenzialità legate ai fenomeni in atto, verranno prese in esame le indicazioni contenute nelle linee guida proposte dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (*OMS*) per informare i destinatari del corso su quali siano i criteri e le finalità che dovrebbero orientare le scelte e i comportamenti quotidiani, in quanto attraverso la consapevolezza si possono correggere eventuali stili di vita scorretti e rischiosi. Al termine del percorso i docenti saranno in grado di trasferire ai loro discenti le conoscenze acquisite, contribuendo alla diffusione di stili di vita più salutari.

METODOLOGIA OPERATIVA

Il *corso* destinato ai docenti delle scuole primarie, medie inferiori e superiori si sviluppa in **8 incontri.**

Formazione ed accompagnamento saranno portati avanti grazie al supporto di un team multidisciplinare composto da professionisti del mondo accademico (economisti, sociologi, biologi, nutrizionisti e psichiatri) e delle associazioni, che consentiranno di approcciare il tema e le possibili soluzioni sulla base di strumenti concettuali ed operativi differenti.

Alla fine del corso, **ai docenti, che parteciperanno ad almeno al 50% delle lezioni,** verrà conferito **un attestato di partecipazione.**

Al termine dei lavori, è prevista altresì l'**organizzazione di un evento pubblico di condivisione e discussione dei risultati**, che si terrà presso l'Ateneo proponente con la collaborazione degli istituti e delle associazioni aderenti all'iniziativa.

CONTENUTI

Il corso proporrà una serie di approfondimenti attinenti la sfera dell'educazione alimentare, dell'attività fisica, delle relazioni sociali e delle dipendenze (fumo, alcool, droghe. L'intento è di diffondere non tanto nozioni teoriche di base quanto di fornire ai partecipanti nozioni pratiche che possano tradursi in strumenti decisionali, spendibili nella quotidianità, legati alla scelta degli alimenti, dei comportamenti sociali, dello stile di vita.

Sotto il profilo nutrizionale, verranno fornite informazioni utili a comprendere non solo quali tipologie di alimenti prediligere nella dieta quotidiana, ma anche quali strumenti ogni consumatore abbia a disposizione per distinguere tra alimenti sicuri e non sicuri (regolamentazione sull'etichettatura, disciplinari di produzione, marchi d'origine e certificazioni, parametri fondamentali di riferimento).

Dal punto di vista dell'attività fisica, verranno prese in esame non solo le pratiche sportive vere e proprie, ma anche tutte le forme di esercizio fisico quotidianamente implementabili, comprese le forme di mobilità attività. Lo scopo è di aumentare la consapevolezza della pluralità di forme e modi disponibili per aderire alla raccomandazione di uno stile di vita più attivo, capace di contrastare la sedentarietà degli individui e di favorire la socializzazione di tali comportamenti all'interno dei nuclei familiari.

In termini di relazioni sociali, si cercherà di dare risalto al ruolo di ogni individuo non tanto come singolo, ma come parte di un gruppo di riferimento più ampio (famiglia, classe, comunità, associazione), sottolineando l'importanza del senso di appartenenza, della condivisione, della partecipazione ad attività e realtà collettive come strumento di prevenzione e risoluzione dei problemi.

In tema di abusi di sostanze, si cercherà infine di focalizzare soprattutto l'attenzione sulle motivazioni che spingono ad intraprendere queste scelte, sulle ripercussioni che queste producono sulla salute e sulla società ed infine sulle strutture oggi disponibili per accompagnare i soggetti colpiti verso una soluzione del problema.

CALENDARIO LEZIONI E PROGRAMMA

Giovedì 31 gennaio 2019 h.15-17.30
I cambiamenti demografici: quali sfide e quali opportunità
L'invecchiamento della popolazione: un processo economicamente sostenibile? – *Dott.ssa Carmen Aina* – Università del Piemonte Orientale
Consigli per restare in forma e vivere a lungo: indicazioni OMS e stili di vita – *Dott.ssa Cinzia Mainini* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 7 febbraio 2019 h.15-17.30
Alimenti sicuri e non sicuri: etichettatura, disciplinari di produzione, marchi d'origine, certificazioni e filiere corte – *Dott.ssa Cinzia Mainini* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 14 febbraio 2019 h.15-17.30
Conoscere gli alimenti, dagli ingredienti ai principi nutritivi: impariamo a riconoscerli e a capire come agiscono nel nostro organismo – *Dott.ssa Daniela Capello* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 21 febbraio 2019 h.15-17.30
Educazione alimentare e stili di vita: conta l'approccio metodologico? – *Prof.ssa Flavia Prodam e Dott.ssa Roberta Ricotti* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 28 febbraio 2019 h.15-17.30
Attività fisica e sport: fenomenologie, effetti e raccomandazioni per ridurre l'inattività tra giovani e adolescenti – *Dott.ssa Silvia Caristia* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 7 marzo 2019 h.15-17.30
Crescere degli adulti sani: interventi educativi su bambini e adolescenti atti ad incentivare la coesione e la collaborazione, prevenendo stili di vita pericolosi, bullismo e comportamenti a rischio – *Dott.ssa Eleonora Gambaro* – Università del Piemonte Orientale

Giovedì 14 marzo 2019 h.15-17.30
Pubblicità ingannevole e pubblicità occulta: fumo, gioco d'azzardo, alcool e violenza – Avv. *Marco Maria Donzelli e Dott. Stefano Tiberga* - Codacons

Giovedì 21 marzo 2019 h.15-17.30
Contraffazione – *Avv. Marco Maria Donzelli e* - Codacons
Concorrenza sleale e posizioni dominanti nel mercato – *Avv. Marco Maria Donzelli, Dott. Nicola Castiglioni* e *Dott. Davide Sibilio* - Codacons

Responsabile del progetto per l'Università del Piemonte Orientale:

Dott.ssa Carmen Aina
Dipartimento di Studi per l'Economia e l'Impresa (DiSEI)
Università del Piemonte Orientale
Via Perrone, 18 Novara
carmen.aina@uniupo.it