

## **CULTURA E SALUTE** *a cura di Catterina Seia*

Numerosi studi scientifici epidemiologici, osservazionali e longitudinali, sviluppati negli ultimi trent'anni su campioni rappresentativi di popolazione, hanno acclarato come la partecipazione culturale attiva e passiva, l'uso intelligente del tempo libero si associno allo sviluppo cognitivo e relazionale già dalla prima infanzia e alla qualità della vita, abbracciandone tutto l'arco.

Fin dal periodo perinatale, l'ascolto della lettura ad alta voce e della musica produce benefici nell'apprendimento precoce. Le Arti si rivelano una risorsa nei percorsi di prevenzione primaria come nella promozione della Salute; fanno la differenza nella salute mentale, nell'invecchiamento attivo, nella cura nelle patologie croniche degenerative come l'Alzheimer, nel recupero post-operatorio e più in generale per il benessere percepito dagli individui. Gli effetti sono dimostrati anche sul prolungamento delle aspettative di longevità.

I progetti culturali nei luoghi di cura come gli interventi a favore della Salute nei luoghi della Cultura sono innumerevoli. Le esperienze toccano un'ampia gamma di target, curati e curanti, con diversi linguaggi artistici e più approcci disciplinari. Ma sono ancora pulviscolari.

Un contributo alla consapevolezza del contributo della Cultura alle determinanti della Salute è favorito dalle nuove frontiere della ricerca scientifica.

Le neuroscienze hanno identificato le strutture neurali coinvolte nella sensazione di benessere e ricompensa, dimostrando come il piacere estetico le stimoli, aprendo la ricerca all'influenza dell'esperienza culturale sull'attività connettiva, la struttura e la biochimica cerebrale.

La psicologia positiva ha spostato dopo decenni l'enfasi dai deficit alle potenzialità di sviluppo individuale ed è oggi chiaro il ruolo delle emozioni nei processi di elaborazione cognitiva dello stress, fenomeno che ha impatti sulle increzioni ormonali.

La visione olistica viene confermata dalla PNEI-psiconeuroendocrinoimmunologia, nella quale convergono più discipline scientifiche, dimostrando la correlazione tra sistemi (endocrino-immunitario-psichico).

Più recentemente l'epigenetica ha evidenziato come gli stili di vita possano contribuire alla modifica del comportamento dei geni in grado di regolare il "concerto della vita".

A tutto ciò si unisce un'innovazione tecnologica che cresce a ritmi esponenziali, cambierà la medicina del futuro e abiliterà ulteriormente le nostre vite.

Si tratta di nuove e stimolanti piste che orientano verso un approccio biopsicosociale alla Salute, considerata esito dell'interdipendenza di una pluralità di fattori e accendono l'attenzione sulla salutogenesi, ovvero sulla ricerca dei fattori che mantengono o riportano le persone in Salute. Già nel 1948, nel proprio atto costitutivo, l'OMS la definisce andando ben oltre la dicotomia tra presenza o assenza di patologie, ponendo l'accento sul benessere. In questa direzione, nel 1994, con il termine *life skills* introduce una gamma di abilità/competenze cognitive, emotive e relazionali di base, sviluppiabili attraverso l'apprendimento, che consentono alle persone di essere in grado (*enable*) di far fronte con resilienza alle sfide della vita quotidiana, maturare efficacia, autostima e fiducia in sé stessi.

In questa prospettiva, la relazione tra la **Cultura** e la **Salute** può diventare **una alleanza strategica**. OMS ha dedicato al tema il proprio rapporto 2019 *Health Evidence Network Synthesis Report 67*, presentato a Helsinki lo scorso novembre. Dai positivi risultati di questa *review* (la più ampia mai realizzata in tema, con l'analisi di 900 studi che si riferiscono ad altri 3000, prodotti negli ultimi 20 anni in lingua russa e inglese), l'Ente raccomanda ai *policy makers* di creare le condizioni per sviluppare studi, ricerche, competenze e politiche in questa direzione.

I *cross over* culturali, ovvero le relazioni sistematiche e sistemiche tra mondi fino ad oggi debolmente interconnessi come Cultura e Salute, sono sempre più considerati come pilastri per politiche sanitarie, sociali, civili, ambientali in grado di far fronte alle sfide della sostenibilità ambientale, economica e sociale come espresse Agenda ONU 2030. Anche nell'edizione 2020 del World Economic Forum di Davos questi temi, la *care economy* e lo sviluppo a base culturale, sono stati trattati come presupposti per la sostenibilità sociale.

I tempi sono dunque maturi per delineare nuovi paradigmi per sostenere le sfide della contemporaneità.

L'impatto psicosociale di Covid19 ha messo in evidenza l'importanza del benessere e il **contributo centrale della cultura e dell'arte** alla nostra salute mentale e alla nostra capacità di coesione sociale, in una parola **alla fioritura umana**. Se in questa drammatica circostanza un gran numero di persone non avesse potuto disporre, anche attraverso un'accelerazione della fruizione digitale, di un'ampia offerta di risorse culturali e non si fosse anche autonomamente attivata con azioni culturali individuali e collettive, i costi psicologici e umani immediati della pandemia sarebbero stati notevolmente superiori. E tuttavia, per chi vive situazioni di svantaggio o di fragilità e non ha accesso, opportunità, risorse e capacità per prendersi cura del proprio benessere personale e di quello dei propri cari, il Covid19 ha significato un ulteriore aggravamento della propria condizione.

In questo scenario, sempre più i temi dello sviluppo umano, profondamente connessi alla Cultura, diventeranno parte integrante delle strategie di prevenzione e cura e di promozione della Salute,

coniugando la costruzione di significati condivisi con il senso di appartenenza sociale. Coinvolgendo attori e portatori di interesse pubblici e privati, **lavorando in un'ottica multidisciplinare, multilivello e intersettoriale**. E, come ha affermato OMS in apertura di un proprio seminario in tema, *"autori, artisti, creativi, esperti delle scienze umane e sociali possono aiutarci a riflettere sulle emozioni umane per consentire di comprendere lo stato di benessere delle persone, di una comunità e addirittura di un paese. E aiutarci a migliorarlo"*. Come pre-requisito di sviluppo sociale ed economico.

**Catterina Seia**

Co-Founder e Vice-Presidente della Fondazione Fitzcarraldo; Vice-Presidente della Fondazione Medicina a Misura di Donna. Membro dell'Advisory Board di Fondazione IBSA.

*Lugano, 11 maggio 2020*