



Ministero della Salute

PROGETTO ESECUTIVO – RIASSEGNAZIONI 2020 DGPREV

EMERGENZA SANITARIA COVID-19 MODELLO DI PREVENZIONE SPERIMENTALE MULTIDISCIPLINARE INTEGRATO NEI DISTURBI ALIMENTARI E DISTURBI DA STRESS POST-TRAUMATICI CON ORTICOLTURA-INTERVENTI ASSISTITI CON GLI ANIMALI E MINDFULNESS.

ENTE ATTUATORE: Istituto Superiore di Sanità

DURATA PROGETTO 15 mesi

COORDINATORE SCIENTIFICO DEL PROGETTO:

Nominativo: Marco SILANO

Struttura di appartenenza: Dipartimento SANV – Istituto Superiore di Sanità

tel: 06-49906001

E-mail: marco.silano@iss.it

REFERENTE SCIENTIFICO per il Ministero della salute:

Denise Giacomini – Dirigente medico

Tel 06 5994 3873

E-mail: d.giacomini@sanita.it

Unità Operativa Psichiatria DH DA - Fondazione Gemelli Roma:

Professor Lucio Rinaldi

ANALISI STRUTTURATA DEL PROGETTO

Descrizione ed analisi del problema

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la pandemia COVID-19 sta mettendo a dura prova il benessere psicologico e la salute mentale della popolazione. Su questo presupposto, l'OMS invita i Governi ad affrontare con urgenza il problema, potenziando le azioni specifiche di assistenza sul territorio ma anche i progetti di prevenzione. In effetti, l'infezione causata dal nuovo coronavirus, che sta ora colpendo più di 27 paesi, solleva preoccupazioni per il panico diffuso nella popolazione e l'ansia (reale o percepita) relativa alla diffusione del virus stesso. Queste preoccupazioni, in genere, si possono presentare con tutte le infezioni, compresa l'influenza, ma la diffusione mediatica ha presentato, all'intera popolazione mondiale, il COVID-19 come una minaccia unica e globale, piuttosto che una delle tante, comportando nella stessa popolazione, panico, stress e disturbi comportamentali. Le pandemie non sono solo un fenomeno medico-infettivologico, influenzano notevolmente i comportamenti sociali degli individui, a molti livelli. Per la preoccupazione sulla minaccia percepita, le persone possono iniziare a manifestare vere e proprie crisi di ansia, disturbi del sonno e malessere fino al disturbo da stress post traumatico. Soggetti con malattie mentali possono essere particolarmente vulnerabili agli effetti del panico e della minaccia diffusi, ne sono un esempio i disturbi alimentari. Importante rilevare che nella popolazione generale, l'emergenza sanitaria ha instaurato anche "ossessioni da contaminazione - preoccupazioni sul cibo, con atteggiamenti ossessivo-compulsivi", peggiorando, ad esempio, l'aderenza a terapie nei disturbi alimentari, e peggioramento del controllo sulle compulsioni. Il vissuto dei cittadini, che hanno seguito le regole dettate dalla gestione emergenziale, si collega all'isolamento sociale, al panico per il contagio, al forte senso di incertezza, al dolore per la perdita di persone care ma anche alla relativa preoccupazione per la perdita del lavoro e relativa crisi economica. Inoltre, in questo senso, un ruolo è volto anche dal senso di insicurezza alimentare, dato dalla necessità di contingentare l'ingresso ai negozi di generi alimentari. Sono mutate improvvisamente anche le condizioni e le modalità di lavoro. Questi sono tutti elementi che causano aumento di stati d'ansia, depressione, disturbi psichiatrici, anche comportamentali.

Soluzioni ed interventi proposti sulla base delle evidenze scientifiche

Per far fronte al disagio psicofisico indotto dall'emergenza sanitaria Covid-19 una delle possibili soluzioni potrebbe essere cercare modalità di intervento con approccio innovativo e transdisciplinare. Per questo si è pensato alla costruzione di un **modello sperimentale multidisciplinare ed integrato** nei disturbi alimentari e nei disturbi da stress post-traumatici con interventi specifici di orticoltura-interventi assistiti con gli animali e mindfulness.

Sulla base delle evidenze scientifiche sotto riportate in dettaglio, si prevede la realizzazione di un protocollo sperimentale per definire modalità di intervento su soggetti vulnerabili, con sintomi d'esordio di Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DA) o forme di franca psicopatologia.

Dal momento che in questa emergenza sanitaria si sono registrati sia una minore aderenza alla cure da parte di pazienti affetti da DA ma soprattutto si è visto aumentare il numero di nuovi casi ed il peggioramento clinico di quelli in trattamento, si vuole sviluppare un modello di prevenzione sperimentale interdisciplinare, integrato nei tre ambiti Orticoltura - Interventi Assistiti con gli Animali - Mindfulness, anche sull'esperienza traumatica legata alla pandemia e sulla correlazione tra Disturbo Post-Traumatico da Stress e DA, prevedendo nel contempo la stesura di un protocollo ad hoc sia per la Formazione di operatori del settore, sia per avviare una fase pilota per il trattamento della popolazione affetta.

Il contatto con la natura, previsto nel protocollo integrato, ha infatti l'obiettivo di migliorare i sintomi ansioso-depressivi e il disagio emotivo dei pazienti con varie patologie psichiatriche configurandosi come una misura preventiva dei fattori favorenti lo sviluppo dei Disturbi della Alimentazione e della Nutrizione, in cui i sintomi si configurano appunto come espressione di un disagio emotivo interno.

Nello specifico per il razionale del progetto:

- 1) per l'Orticultura come strumento di prevenzione si evidenzia che** l'ortoterapia nasce come disciplina scientifica nel 1600 in Inghilterra, quando Benjamin Rush, il padre riconosciuto della psichiatria americana, affermò che lavorare il terreno e coltivare le piante aveva un beneficio sulla salute mentale umana e descrisse come lo stato di salute delle persone con problemi psichiatrici occupate in lavori manuali a contatto con la natura migliorava. Nel panorama scientifico attuale, si sono accumulate prove crescenti in cui si evidenzia il ruolo dell'ortoterapia nella prevenzione e nella gestione dei sintomi psichiatrici: sfruttando una funzione attiva in cui il soggetto entra direttamente a contatto con la natura e una più riflessiva, il contatto con le piante e il loro accudimento promuoverebbe un processo di distrazione della contingenza della malattia stessa e di apprendimento dei meccanismi di autocontrollo e di contenimento dello stress, con aumento dell'autostima e miglioramento della qualità di vita.
- 2) per gli Interventi assistiti con gli Animali (IAA) si evidenzia che** essi comprendono una serie di interventi non farmacologici volti a migliorare la salute umana attraverso il contatto con animali da compagnia e/o d'affezione. Negli ultimi decenni, gli IAA hanno dimostrato di essere efficaci nel trattamento di molti disturbi psicologici, inclusi disturbi dello spettro autistico, depressione, demenza, ictus, schizofrenia, ansia e disturbo post-traumatico da stress (DPTS). Gli IAA forniscono un ponte per l'operatore atto a sviluppare una relazione con il paziente ove l'animale domestico/d'affezione assume un importante ruolo di mediatore nei processi terapeutico-riabilitativi ed educativi. La quantità di dati che supporta i benefici degli IAA è in notevole crescita e sta seguendo sempre più un approccio scientifico. A tal proposito, la finalità del presente Progetto è quella di approfondire i già noti effetti degli IAA nel DPTS ed inoltre di valutarne gli effetti nell'ambito dei DA e nelle situazioni di emergenza (l'uso degli IAA nelle Grandi Catastrofi).
- 3) per la Mindfulness si evidenzia che,** come ambito terapeutico, nasce nella medicina comportamentale negli anni '80 all'Ospedale di Boston e da allora ad oggi si è diffusa in campo medico e sociosanitario come strumento di comprovata efficacia nella gestione dello stress associato a particolari eventi di vita avversi (malattie croniche, lutti, stress post-traumatico etc). Il termine Mindfulness significa consapevolezza e si riferisce ad una qualità della mente che, al pari dell'attenzione, può essere coltivata e stabilizzata attraverso particolari tecniche di concentrazione che hanno come "campo di osservazione" il corpo e l'attività mentale della persona. Le ricerche di questi ultimi venti anni, volte ad evidenziarne le basi scientifiche, ne hanno comprovato l'efficacia nell'ambito dei disturbi d'ansia, dei disturbi dell'umore, dei disturbi alimentari, delle dipendenze e di tutte le patologie psicologiche e psichiatriche che hanno come sfondo comune il mancato riconoscimento e la disregolazione degli stati emotivi ed affettivi. Gli studi di neuroimaging condotti negli ultimi 20 anni hanno evidenziato cambiamenti neurobiologici stabili nell'area della corteccia prefrontale, responsabile, tra le molte funzioni, della modulazione positiva degli affetti e della regolazione del sistema nervoso neurovegetativo. Nell'ambito di una richiesta sempre crescente e di una necessità di personalizzazione degli interventi bio-psico-sociali, i protocolli mindfulness based si propongono come programmi particolarmente standardizzati (con un numero definito e limitato di incontri), proposti per offrire ai pazienti uno strumento che, una volta appreso, potrà essere utilizzato in autonomia, monitorato nel tempo con il supporto di personale specializzato e misurato in efficacia su specifici target precedentemente individuati (benessere psicofisico rilevato complessivamente, qualità del sonno, livelli di ansia, sintomi depressivi, comportamenti alimentari disfunzionali etc).

Fattibilità /criticità delle soluzioni e degli interventi proposti

In considerazione dell'expertise dell'Istituto Superiore di Sanità, si prevede la fattibilità del progetto esecutivo nella tempistica di mesi 15 con la stesura del protocollo sperimentale, interdisciplinare e integrato e fase di avvio, come pilota nazionale, anche grazie al supporto e la collaborazione interdisciplinare di

Associazioni, Enti e strutture individuate per la partnership strutturata nell'ambito dell'orticoltura, pet therapy e mindfulness. Altresì prevista la collaborazione con l'Università per l'organizzazione del percorso di formazione per gli operatori per il MODELLO di PREVENZIONE SPERIMENTALE MULTIDISCIPLINARE INTEGRATO nei Disturbi Alimentari e Disturbi da STRESS Post-Traumatici con Orticoltura-Interventi Assistiti con gli Animali e Mindfulness.

Il progetto sperimentale si avvarrà, per la realizzazione e trasferibilità degli interventi, della collaborazione di esperti del settore e di Associazioni con elevato know-how, al fine di sviluppare il modello di prevenzione interdisciplinare integrato, con assetto multistakeholder, così come anche richiesto dall'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 17 (partnership) dell'Agenda 2030 per:

- 1) definizione di spazi verdi in aree dedicate per l'avvio di attività ORTICOLTURA su modello di agricoltura Sociale (legge 141/2015), secondo percorsi personalizzati e idonei al profilo dei soggetti fragili da trattare;
- 2) stesura di documentazione di background per la predisposizione di un protocollo specifico sulla base di specifiche esperienze di Orto-terapia a supporto delle attività riabilitative e di prevenzione, per l'ambito nutrizionale (con focus sui prodotti della Dieta Mediterranea) e Psichiatrico/Psicologico per il recovery nella sindrome post traumatica e per i DCA;
- 3) stesura di documentazione di background sulla base di specifiche esperienze di Interventi Assistiti con gli Animali in ambito Prevenzione e Riabilitazione;
- 4) didattica applicata (e formazione operatori dell'equipe multidisciplinare) con team di formatori per il programma sul **modello di prevenzione sperimentale multidisciplinare** nei disturbi alimentari e nei disturbi da stress post-traumatici per gli interventi specifici e integrati di orticoltura-interventi assistiti con gli animali e mindfulness.

REALIZZAZIONE IN PARTNERSHI

Il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma **coordinerà il progetto formativo e la strutturazione della didattica relativa al modello di intervento sviluppato.**

Le due Unità operative del progetto, Istituto Superiore di Sanità e Università cattolica del Sacro Cuore, si avvarranno della collaborazione di Enti ed Associazioni con esperienza in materia, al fine di sviluppare un modello di Prevenzione Interdisciplinare Integrato, con assetto multidisciplinare. In particolare, il coinvolgimento delle Associazioni è finalizzato al supporto:

- per la costruzione di spazi verdi in aree dedicate (vedi esempio Agriturismi) per l'avvio di attività di orticoltura e-secondo percorsi personalizzati e idonei al profilo dei soggetti fragili da trattare;
- per interventi assistiti con gli animali nell'ambito di attività di Pet Therapy;
- per il protocollo mindfulness.

Aree territoriali interessate e trasferibilità degli interventi

Per la trasferibilità degli interventi sull'intero territorio nazionale si prevede la stesura di un protocollo sperimentale per la formazione didattica integrata per l'equipe multidisciplinare, e una fase pilota che possa fare da "modello esportabile sull'intero territorio nazionale".

Verrà realizzato un sito web, che avrà:

- un'area ad accesso riservato per i ricercatori coinvolti nel progetto, nella quale saranno progressivamente uploadati i risultati del progetto e i documenti utili alla realizzazione dell'attività sperimentale;
- un'area pubblica, per la presentazione del progetto, la disseminazione dei risultati e l'informazione al pubblico su eventuali iniziative.

BIBLIOGRAFIA

- Reum H, Park S, Ahn B. Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018; 19:23
- Soga M, K. J Gaston, Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine R*. Jul-Aug 2015; 21:36-41.
- Kyung-Hee K, Sinae P. Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identify. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018; 39:154-159
- Detweiler B, Self A. J, Lane S, Spencer L, Lutgens B, Kim D, Halling M. H, Rudder T. C, Lehmann L P. Horticultural therapy: a pilot study on modulating cortisol levels and indices of substance craving, posttraumatic stress disorder, depression, and quality of life in veterans. *Alternative therapies in health and medicine*. 2016; 14:92-99.
- Amerine JL, Hubbard GB. Using Animal-assisted Therapy to Enrich Psychotherapy. *Review Adv Mind Body Med*. 2016; 30:11-1.
- Charry-Sánchez JD, Pradilla I, Talero-Gutiérrez C. Animal-assisted therapy in adults: A systematic review. *Review Complement Ther Clin Pract*. 2018; 32:169-180.
- Peluso S, De Rosa A, De Lucia N, Antenora A, Illario M, Esposito M, De Michele G. Animal-Assisted Therapy in Elderly Patients: Evidence and Controversies in Dementia and Psychiatric Disorders and Future Perspectives in Other Neurological Diseases. *Review J Geriatr Psychiatry Neurol*. 2018; 31:149-157
- Gu J. How do mindfulness - based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of meditation studies. *Clinical Psychology Review* 37 2015;1-12
- Janssen M. effects of Mindfulness- BAsed Stress Reduction on employee's mental health: A systematic review. *Plos One*