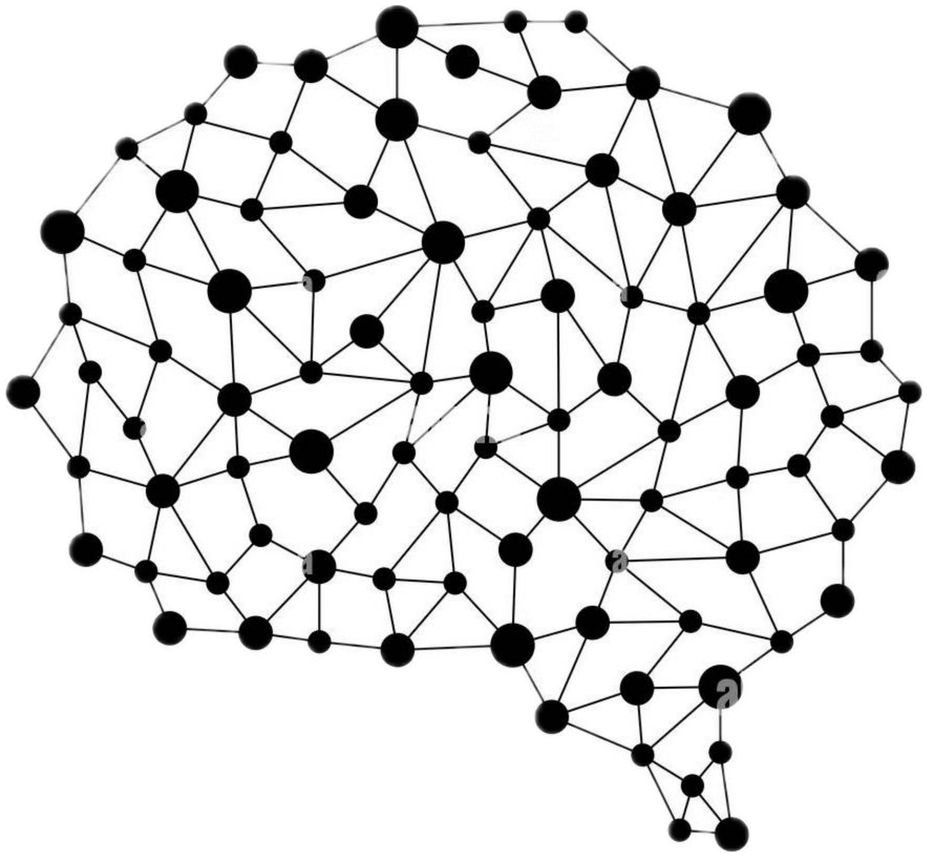


Bologna, 10 novembre 2025

Dott.ssa Sylvia Rigardetto

Medico Psichiatra

PhD

Stato di benessere in cui un ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare contributo alla propria comunità

Diritto umano basilare

Cruciale per lo sviluppo personale, della comunità e dell'assetto socio-economico

Continuum complesso

Non solo assenza di patologia mentale!!

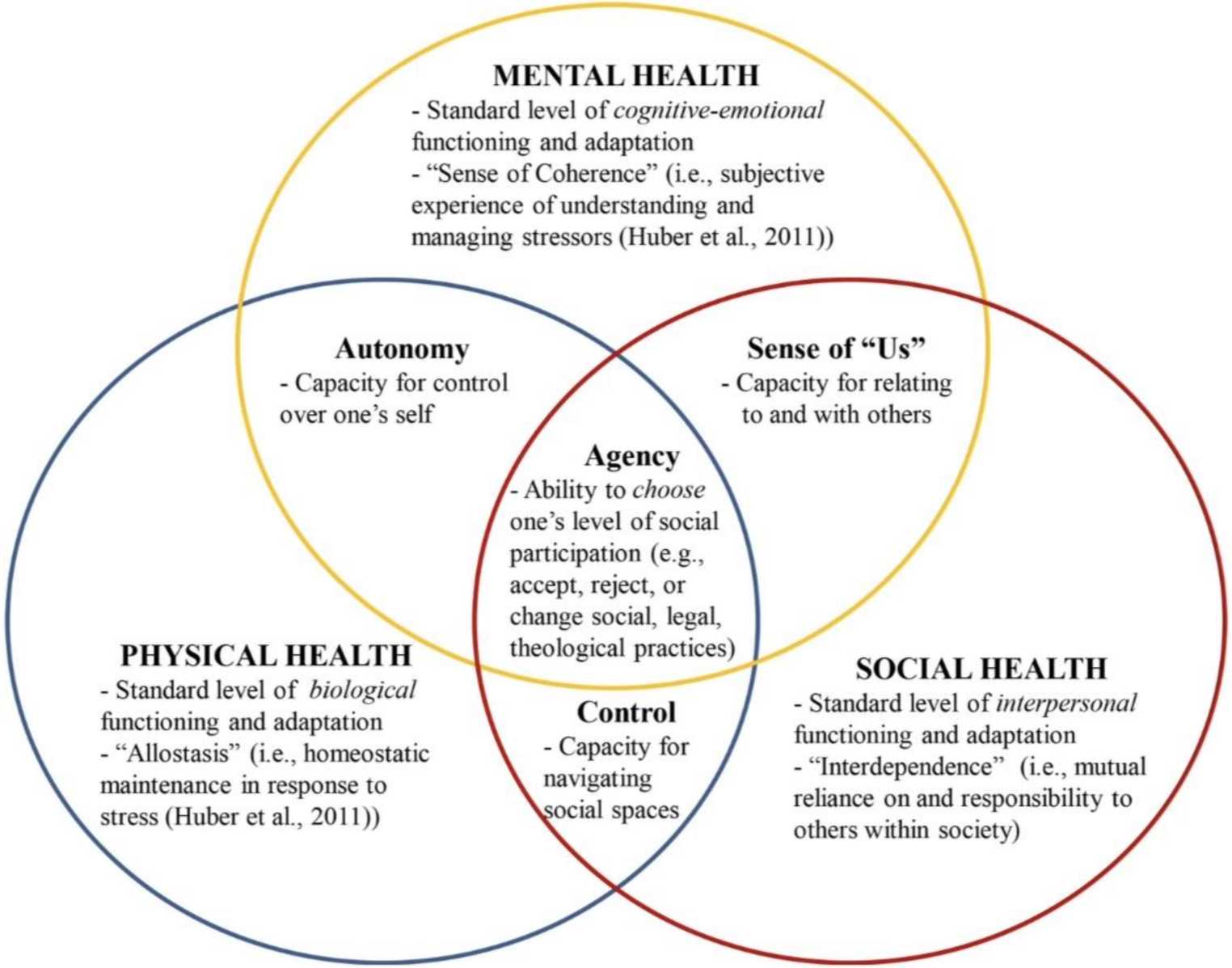
Comprehensive Mental Health action Plan 2013-2030

risultante di fattori biologici, psicologici e sociali

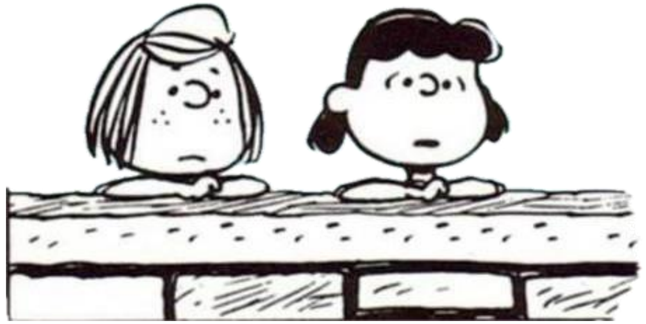
assenza malattia mentale

realizzazione del proprio potenziale,
capacità adattiva rispetto agli stressor quotidiani e
contrbuto alla propria comunità
(WHO)

percezione di sè positiva,
sensificazione, sviluppo spirituale,
armonia interpersonale,…

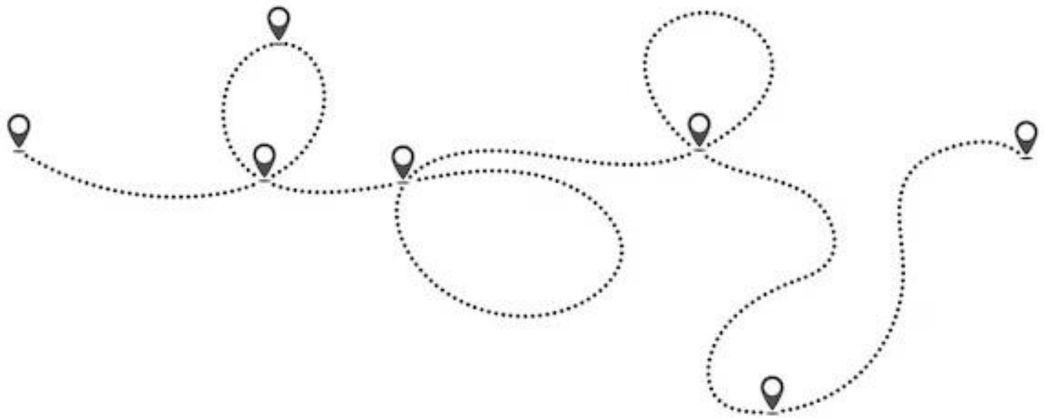


WHO, Huber et al



"Stai bene?"
"No, ma ci sto lavorando."

Processualità salute mentale



COSA SODDISFA I BISOGNI PSICOLOGICI?

sicurezza

Riconoscimento (stima e autostima)

autorealizzazione

appartenenza

Maslow Theory of Human Motivation

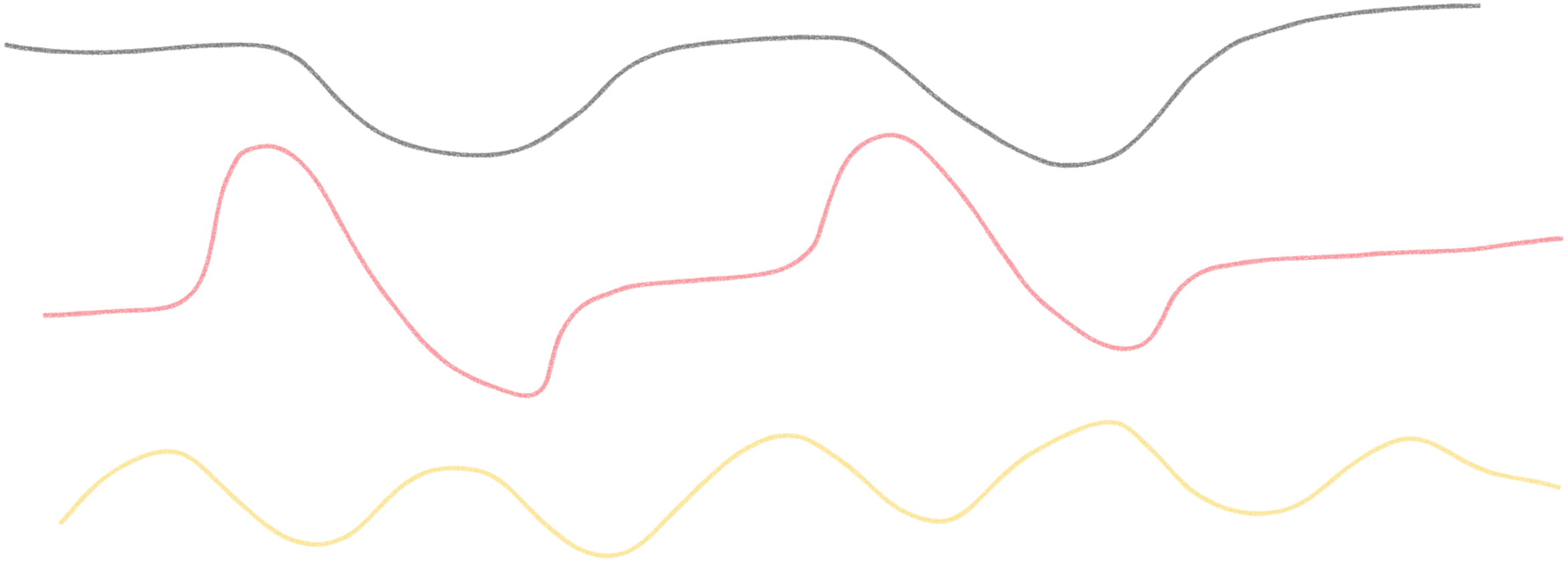
Cosa distingue fisiologico da patologico

Molte condizioni si situano su un *continuum*

- L’intenso disagio soggettivo
- La **COMPROMISSIONE del FUNZIONAMENTO**

Frattura del continuum

storia longitudinale di malattia

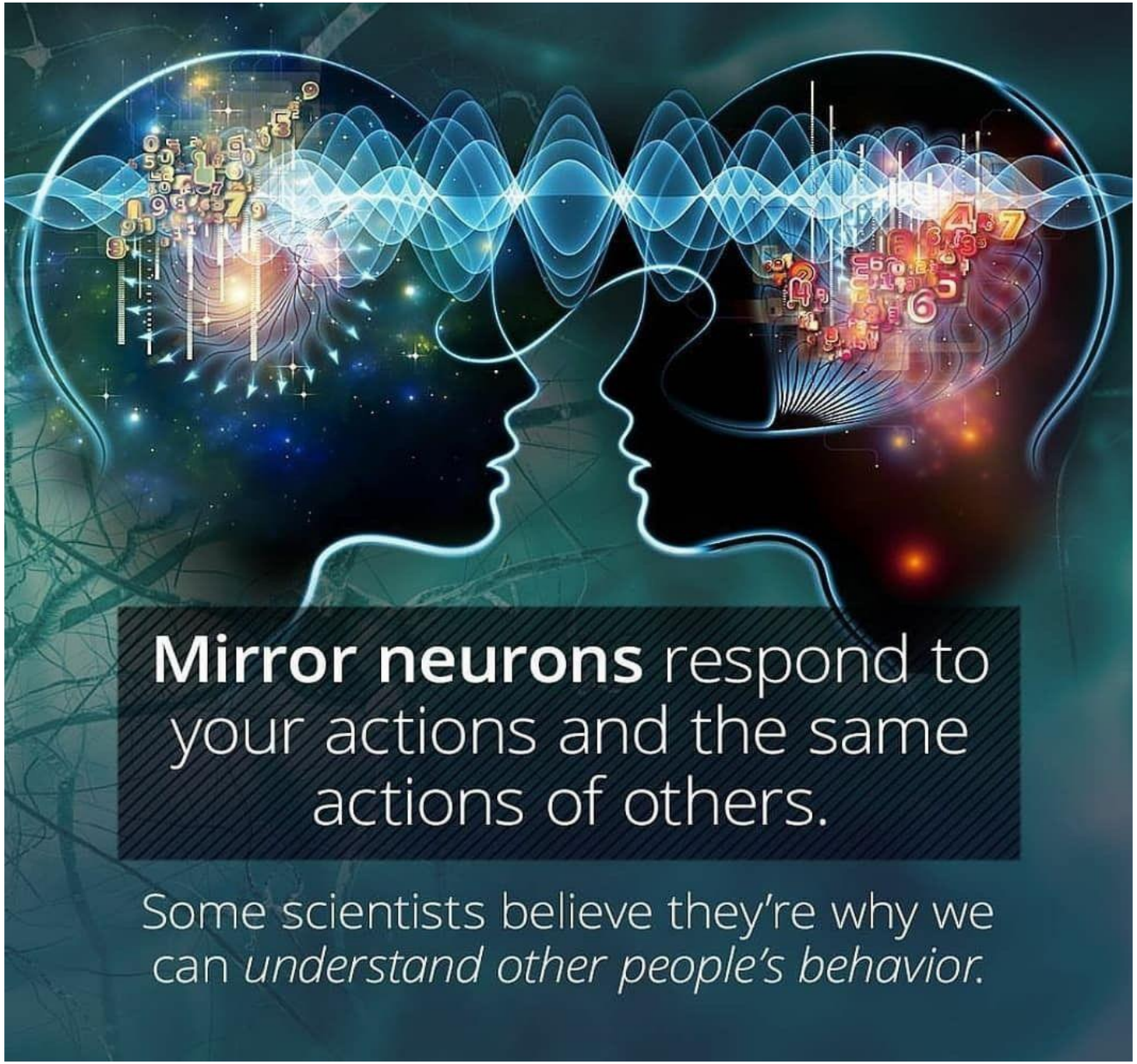


concettualizzazione della patologia psichiatrica come malattia organica

DESTIGMATIZZANTE

SALUTE MENTALE

- **Relazioni**
- **Alimentazione**
- **Respirazione**
- **Attività fisica**


Mirror neurons respond to your actions and the same actions of others.
Some scientists believe they're why we can *understand other people's behavior.*

Meta-Analysis

Mirror neurons and empathy-related regions in psychopathy: Systematic review, meta-analysis, and a working model

Julio C Penagos-Corzo et al. Soc Neurosci. 2022 Oct.

fMRI

Corteccia prefrontale ventromediale

Lobo parietale inferiore

Giro frontale inferiore

Solco temporale superiore

Insula

Amigdala

Corteccia cingolata anteriore

Acquisizione motoria

Acquisizione linguaggio

Teoria della Mente

Empatia

Ma soprattutto, cosa li attiva??

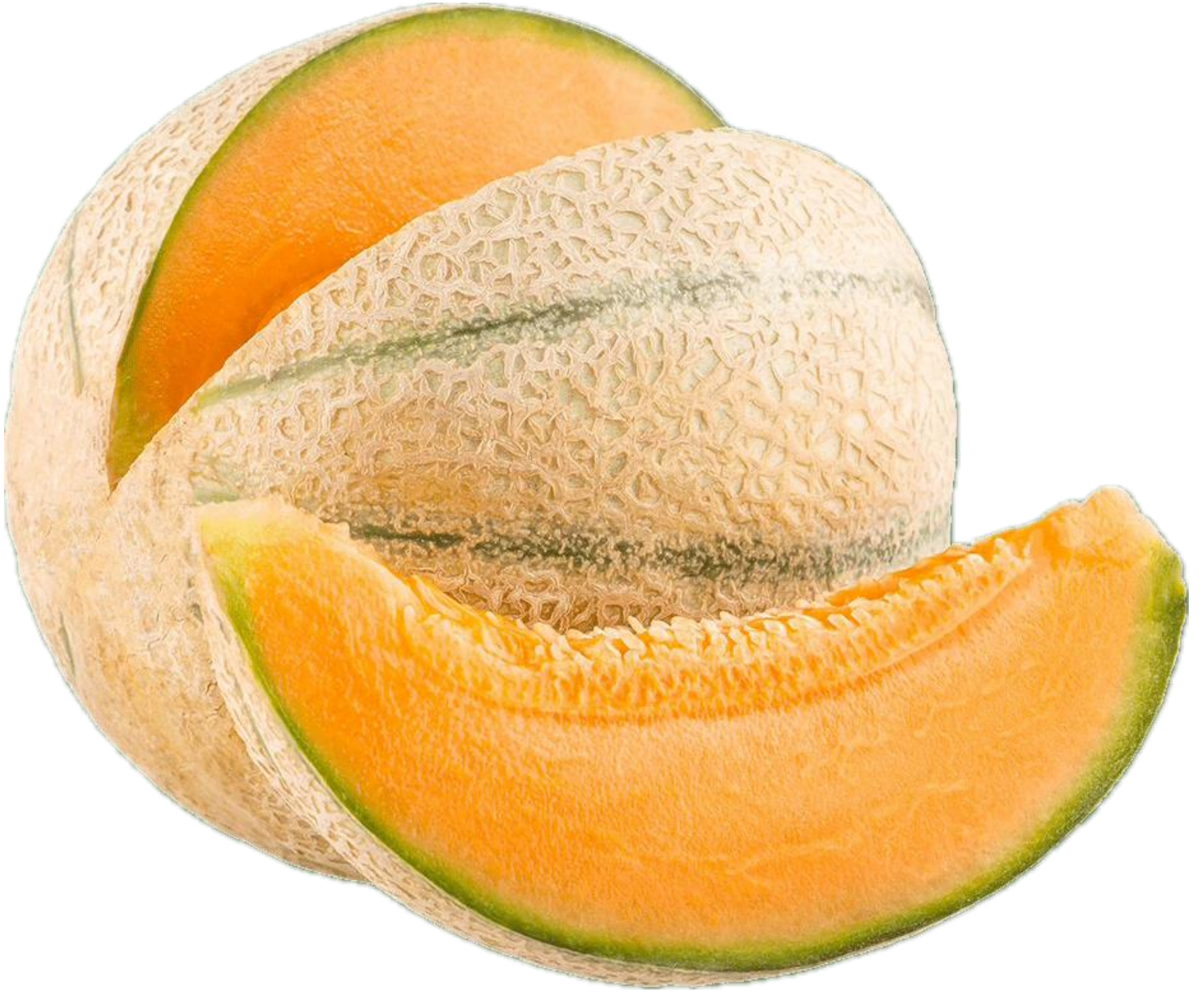
- Azioni o contatti reali !!
- Azioni imitate
- Interesse

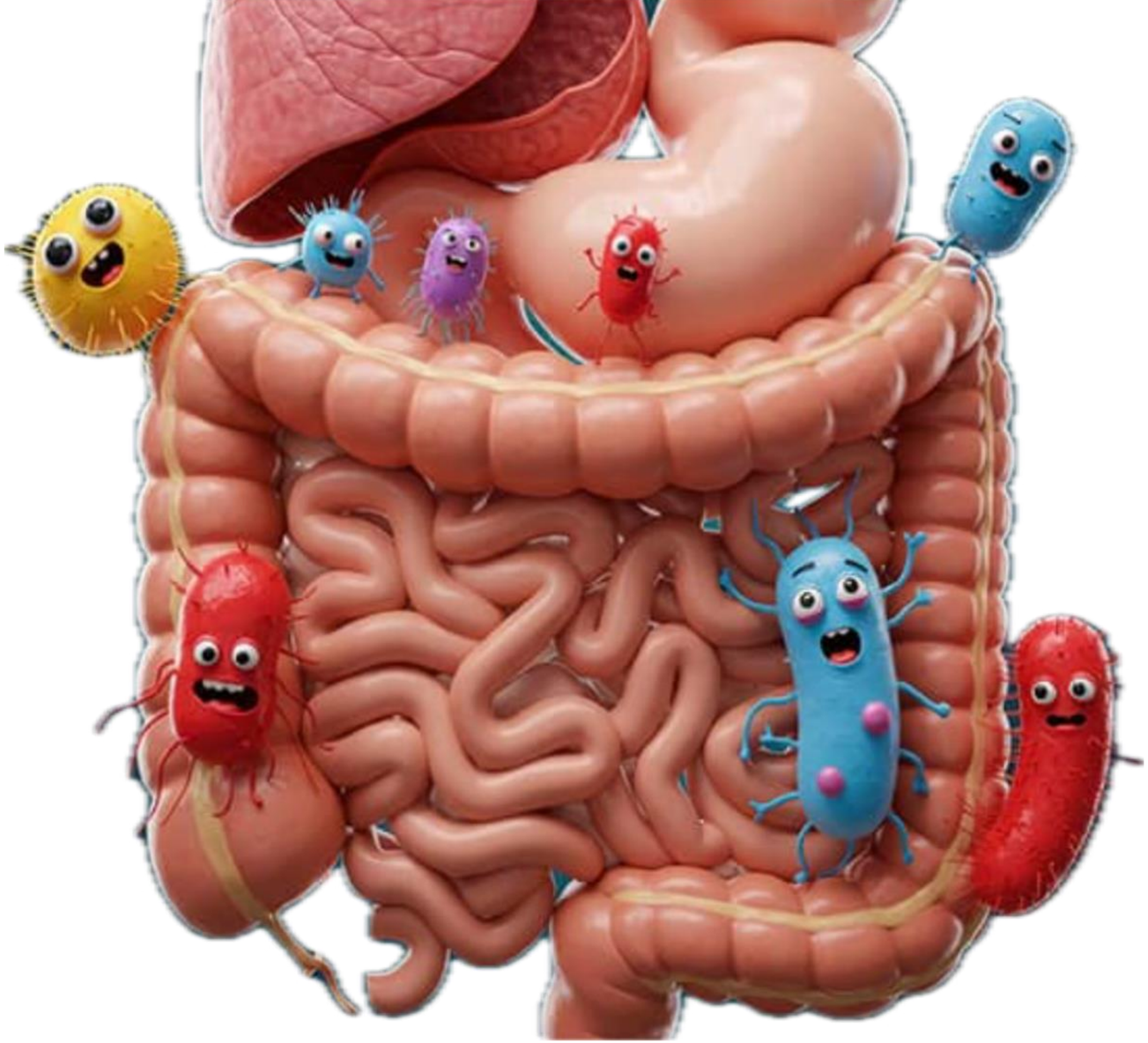
CONNESSIONE

E cosa permettono di fare??

- Apprendere competenze motorie e linguistiche
- Prevedere le reazioni degli altri
- Stabilire contatti empatici

- ☆ **Relazione in vivo**
- ☆ **Connessione**
- ☆ **Interesse**
- ☆ **Appartenenza**
- ☆ **Riconoscimento**
- ☆ ***Stress buffering***





$1\ 000\ 000^{3}$

Physiol Rev 99: 1877–2013, 2019
Published August 28, 2019; doi:10.1152/physrev.00018.2018

THE MICROBIOTA-GUT-BRAIN AXIS

Cryan et al

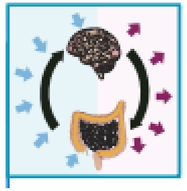
N cellule microbiche > rispetto alle cellule umane

N di geni microbici rispetto a quelli umani (99%!!)

Il genoma umano è stabile vs il genoma microbico è vario, dinamico, adattabile al contesto esterno

COMPOSIZIONE

Batteri
Virus
Protozoi
Elminti
Funghi
Archei



Olobionte

Se si altera compromette l’omeostasi corporea = malattia

Le funzioni del Microbiota:

- **Attività metaboliche**: sintesi vitamine, fermentazione dei, metabolismo polifenoli e antiossidanti, modulazione omeostasi energetica, stimolo al metabolismo lipidico ecc.

- **Modulazione del sistema immunitario**

- **Difesa contro i patogeni**

- **Eliminazione/detossificazione** di tossine dall'intestino

- **Mantenimento dell'integrità della barriera intestinale**

- **Modulazione neuroendocrina**

- **Regolazione dell'asse cervello-intestino**

Nervo vago

Permeabilità (IBD)

Batteri (rompono polifenoli e fibre con effetti su SI e neurotrasmettitori)

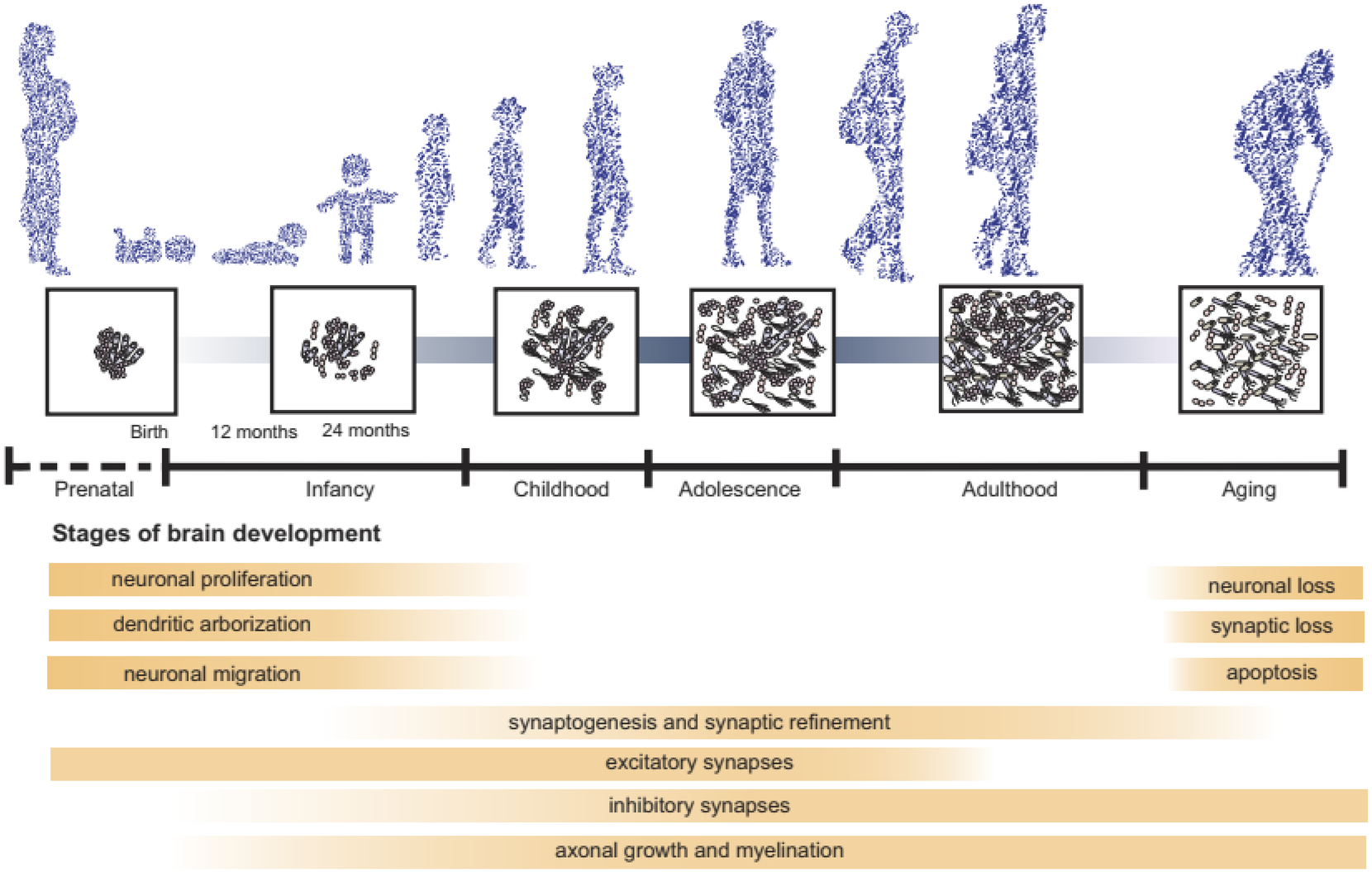


FIGURE 3. Timeline graph indicating changes in microbial diversity across the human lifespan, from birth through aged, including infancy, childhood, adolescence, and adulthood, accompanied by typical changes in neural development, indicating concomitant neuronal processes occurring during specific stages of life. Blue bar depth means to signify time period during which indicated processes are greatest.

Fattori in grado di modificare la composizione del Microbiota Intestinale:

- **Antibiotici**
- **Prebiotici**
- **Probiotici**
- **Fumo e alcol**
- **Abuso di farmaci** (antinfiammatori, cortisonici, ormonali ecc.)
- **Viaggi**
- **Stress psicofisici**
- **Infezioni**
- **Inquinamento**
- **Sostanze chimiche e tossiche**
- **Interferenti endocrini**
- **Sedentarietà**

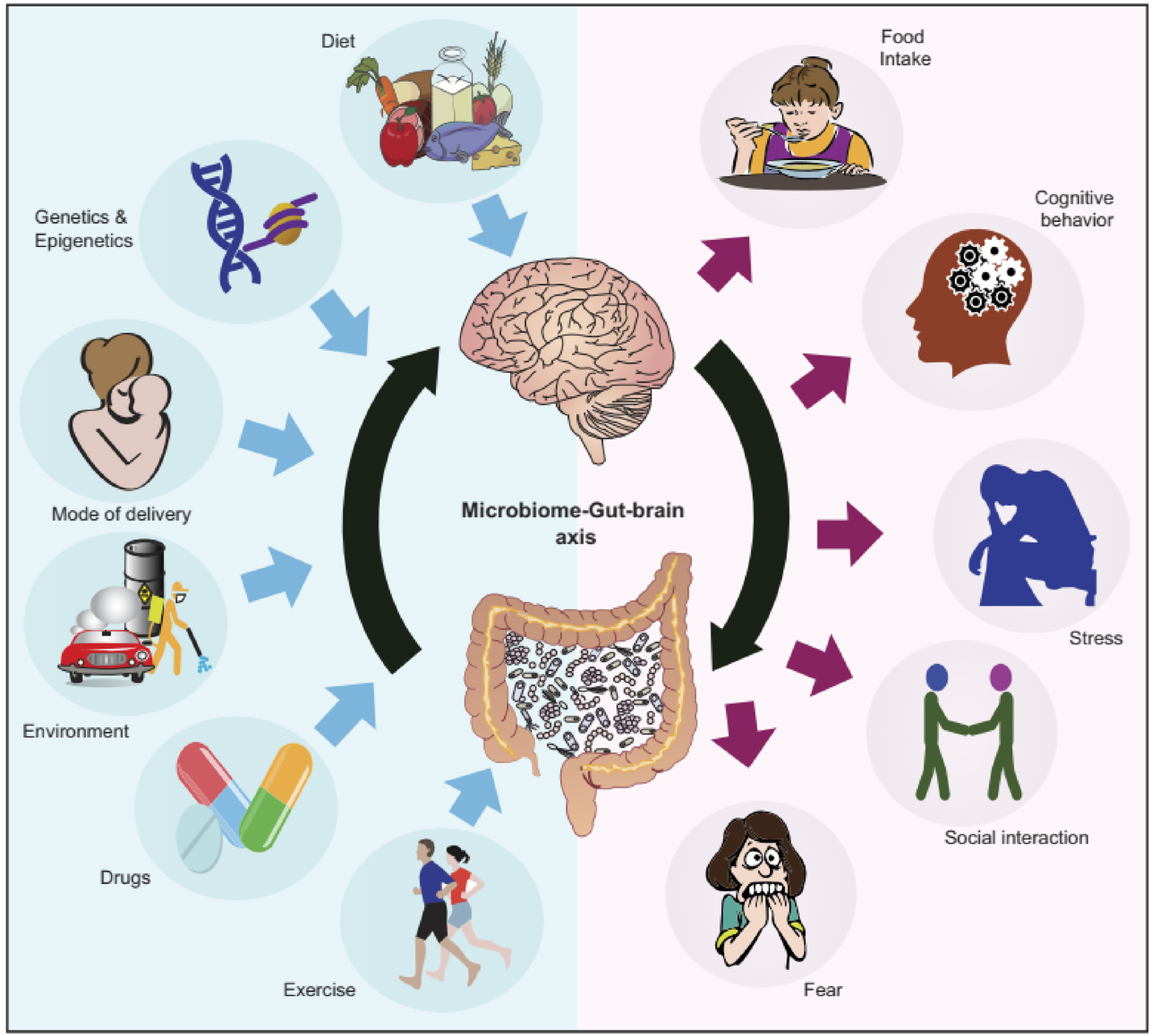


FIGURE 5. Illustration identifying common factors known to impinge on microbiota-gut-brain activity, including diet, congenital heredity and associated epigenetics, environment, medications, exercise, and mode of delivery at birth, as well as the various behaviors known to be affected by microbiota-gut-brain axis perturbation, including cognitive and social behaviors, stress, fear, and food intake.

Mantenimento dell'eubiosi (armonia tra flora batterica intestinale e organismo).

Alimentazione variegata e globalmente sana (freschezza, la stagionalità ed i metodi di coltivazione/conservazione).

Diete ricche in **cibi industriali** e **processati**, **zuccheri semplici**, **grassi saturi = Microbiota intestinale pro-infiammatorio** responsabile dello sviluppo di patologie croniche.

Frutta
Verdura
Cereali integrali
Cibi fermentati

POLIFENOLI: cipolle, carciofi, porri, uva, frutti di bosco, the verde, vino, spezie, cacao, semi, noci, olio di oliva

Varietà alimentare promuove la «biodiversità»…

CIBI FERMENTATI

3 K → Kefir Kombucha Kimchi

Fibre

PUFA (acidi grassi polinsaturi, Ac alfa-linoleico-Omega 3- Omega 6)

Hawkins et al. ***Carbohydrates and cognitive function. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*** 21(4):p 302-307, July 2018.

Sun et al. ***The Association between Sugar-Sweetened Beverages and Cognitive Function in Middle-Aged and Older People: A Meta-Analysis***. J Prev Alzheimers Dis. 2022;9(2):323-330.

CONSUMO CARBOIDRATI RAFFINATI
altera

ippocampo **circuiti gratificazione**

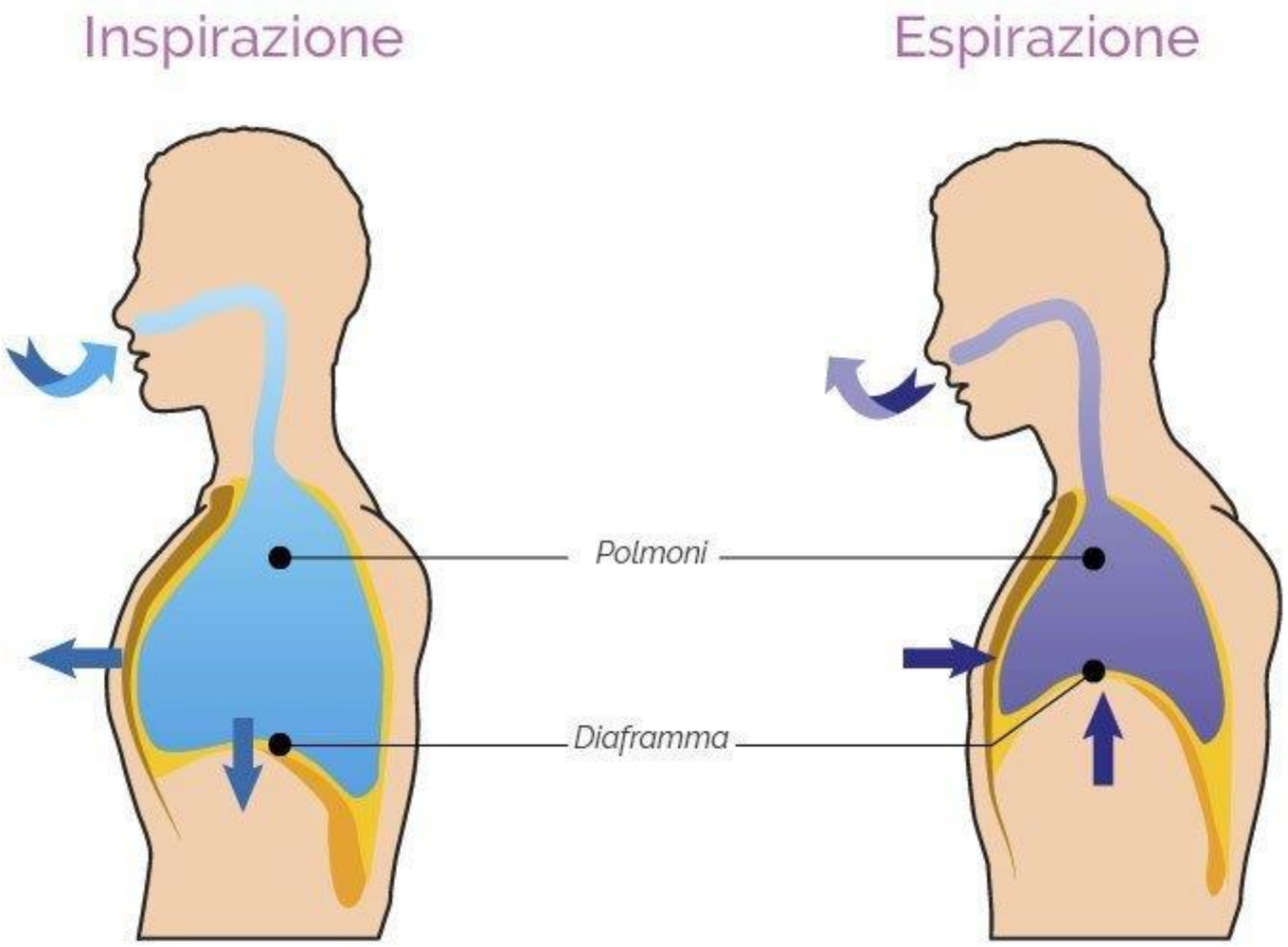
- Attraverso meccanismi metabolici, infiammatori e vascolari
- > Impatto in giovane età

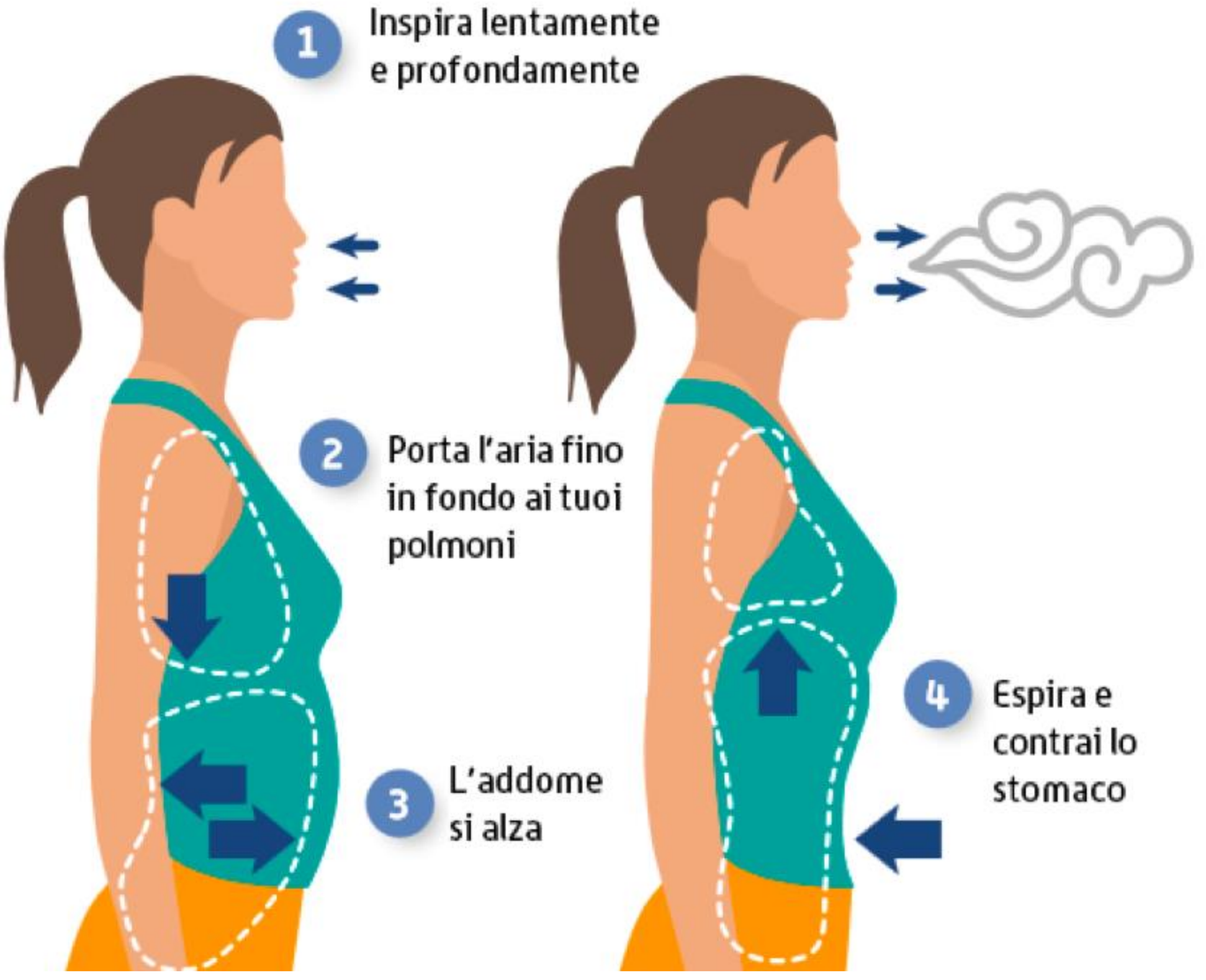
FOOD & MOOD CENTRE

A DEAKIN IDEA

Moving Moods: Is human microbiota transfer therapy an acceptable and tolerable treatment for depression?

- ☆ Conta l’equilibrio del microbiota
- ☆ «Impronta digitale» individuale
- ☆ Fibre (frutta, verdura, cereali non raffinati)
- ☆ Cibi fermentati?
- ☆ Attenzione ai carboidrati raffinati e ai cibi processati


Inspirazione
Espirazione
Polmoni
Diaframma


1
Inspira lentamente e profondamente
2
Porta l'aria fino in fondo ai tuoi polmoni
3
L'addome si alza
4
Espira e contrai lo stomaco

RESPIRO NASALE

vs

RESPIRO BUCCALE

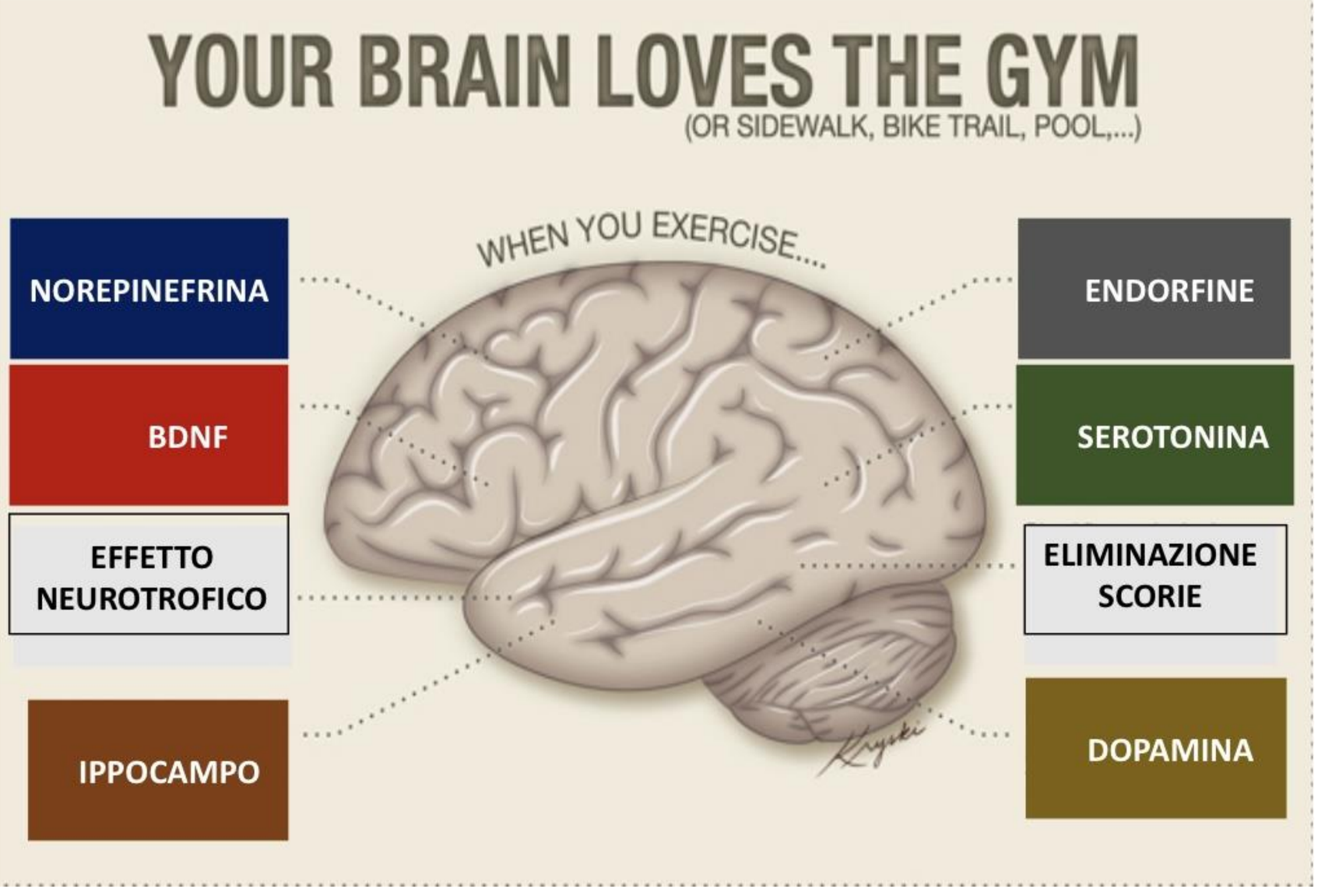
Problematiche posturali (muscolatura collo-spalle)

Apparato muscolo-scheletrico facciale

Alterazione C02 causa ansia e alterazione dell’omeostasi psichica

Favorisce la gestione di stress e ansia

- **<u>Respirazione NASALE</u>**
- **Migliora l’omeostasi psichica**
- **Favorisce la consapevolezza fisica**
- ***«Mindfulness»***
- **Migliora la cognitività**


YOUR BRAIN LOVES THE GYM
(OR SIDEWALK, BIKE TRAIL, POOL,...)
WHEN YOU EXERCISE....
NOREPINEFRINA
BDNF
EFFETTO NEUROTROFICO
IPPOCAMPO
ENDORFINE
SEROTONINA
ELIMINAZIONE SCORIE
DOPAMINA

la Repubblica

VAI ALLA HOMEPAGE DELLO SPECIALE VAI ALLA HOMEPAGE DI

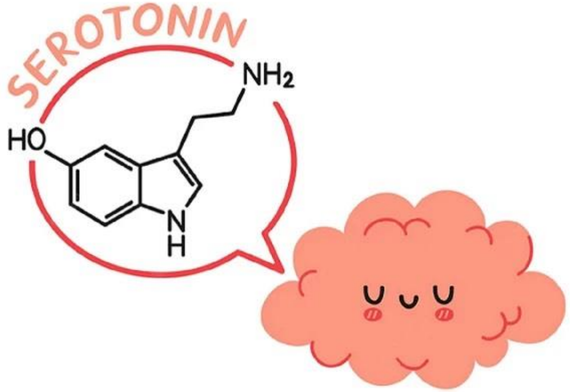
Italiani bocciati in attività fisica: il 28% è sedentario (il 50% in Campania)

Non solo pigrizia: il 25% di chi non fa attività è invece convinto di farne a sufficienza. E più si invecchia meno ci si muove

20 GIUGNO 2024 ALLE 11:44 2 MINUTI DI LETTURA

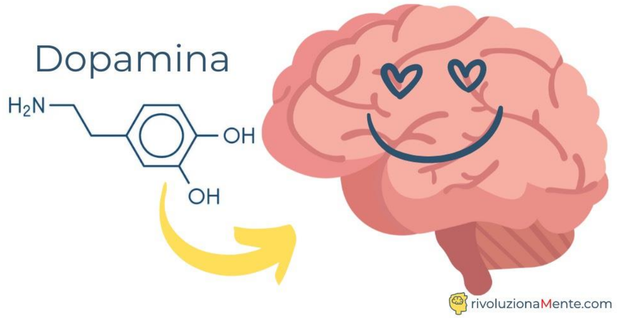
Effetti della sedentarietà sul SNC:

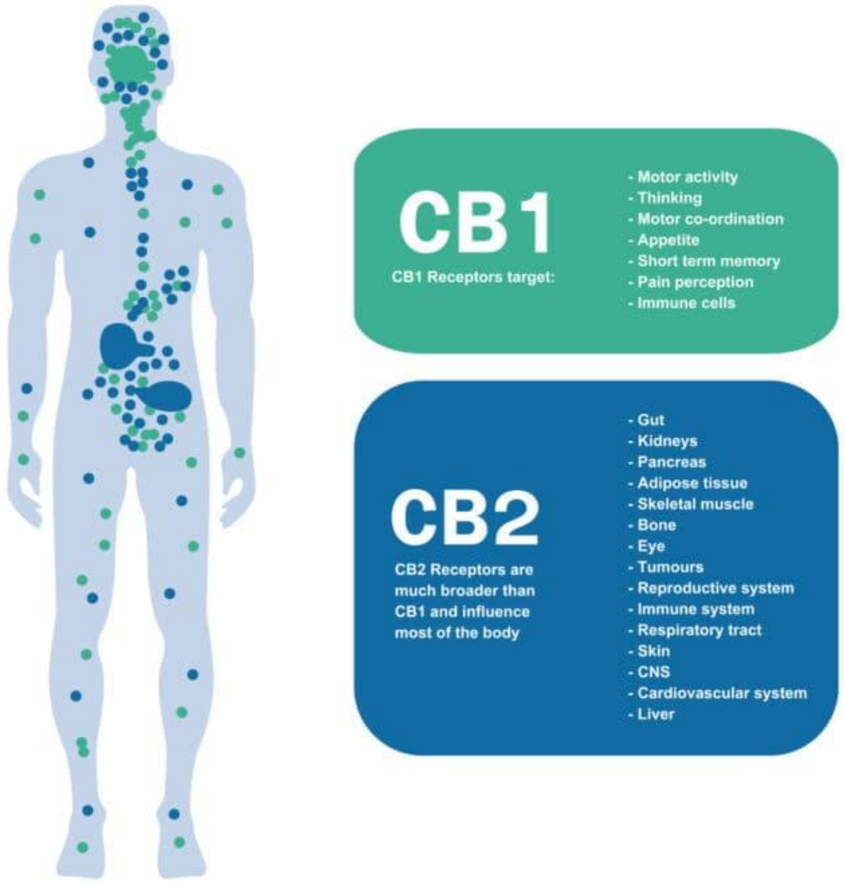
- Riduzione della neuroplasticità
- Riduzione di serotonina e dopamina



Miglioramento umore
Miglioramento ansia
Miglioramento istinti vitali

Concentrazione
Capacità di provare piacere
Sistema di gratificazione





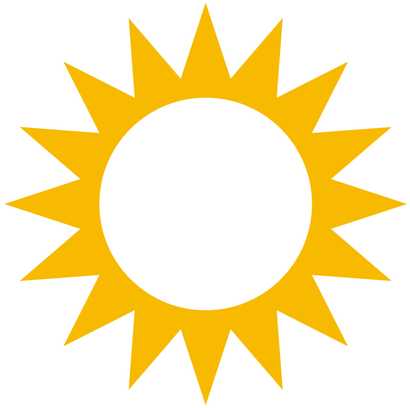
L’attività fisica incrementa il livelli

sierici di endocannabinoidi

L’allenamento “in soglia aerobica”

La FC (frequenza cardiaca) deve essere compresa tra il 60 e l’75% della FC massima

FC massima = 220 – età del soggetto



Nucleo sovrachiasmatico

International Journal of
Environmental Research and Public Health

MDPI

Review

"Shedding Light on Light": A Review on the Effects on Mental Health of Exposure to Optical Radiation

Davide Elia Bertani, Antonella Maria Pia De Novellis, Riccardo Farina, Emanuela Latella, Matteo Meloni, Carmela Scala, Laura Valeo, Gian Maria Galeazzi and Silvia Ferrari *

Effetto sui ritmi circadiani

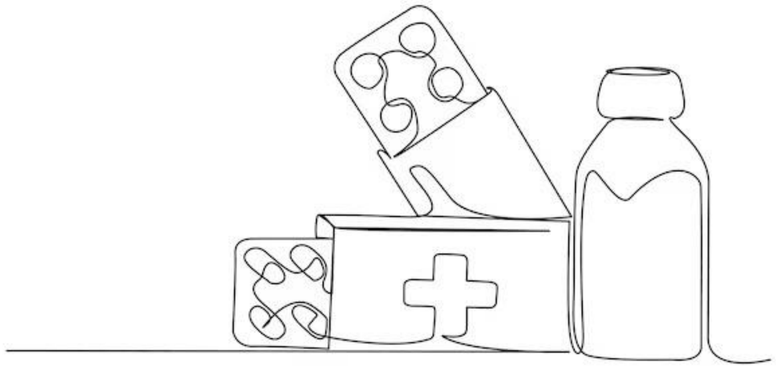
Correlazione tra sistema melatoninergico e serotoninergico

Correlazione tra ritmi circadiani e metabolismo (cortisolo, leptina, glucagone, insulina, ormoni tiroidei,…)

Effetti anche con l'esposizione della pelle (vitamina D)

2021

10.000 LUX



…le terapie psicofarmacologiche assumono il significato che diamo loro

Grazie per l'attenzione!