Progetto “Coltivare salute. Percorsi di prevenzione e salutogenesi”
Sintesi dei risultati

Il progetto *Coltivare Salute* è stato realizzato nell’ambito del Programma ELISA con l’obiettivo di promuovere prevenzione, adozione di buone pratiche e benessere attraverso un approccio salutogenico rivolto prevalentemente a donne immigrate residenti a Torino. Le attività hanno integrato corsi formativi, infopoint e gruppi complementari dedicati alla socializzazione, all’attività fisica, al sostegno reciproco e alla mindfulness.

Incontri formativi

Sono stati realizzati quattro corsi in tre sedi territoriali. Tutti hanno raggiunto risultati superiori alla soglia di successo prefissata, con tassi di completamento compresi tra il 71% e il 100%. Il corso svolto presso la Parrocchia Maria Regina della Pace ha ottenuto i migliori punteggi finali, mentre il corso Camminare Insieme (A) ha mostrato il maggiore incremento delle conoscenze tra pre-test e post-test. Le differenze osservate tra i corsi sono risultate statisticamente significative (ANOVA: p=0,007), indicando che il contesto e le modalità di partecipazione influenzano i risultati formativi.

Infopoint

L’attività dell’infopoint ha consentito una valutazione approfondita dei bisogni di salute, dei determinanti sociali, degli stili di vita e dell’adesione alle principali raccomandazioni preventive. L’analisi ha evidenziato una forte associazione tra svantaggio socioeconomico e obesità, confermando il peso dei determinanti sociali della salute nella popolazione osservata.

L’analisi degli stadi del cambiamento ha mostrato che il passaggio dalla conoscenza all’adozione concreta delle buone pratiche resta una delle principali sfide. Le raccomandazioni relative alla dieta hanno mostrato la migliore probabilità di essere adottate, mentre vaccinazioni e screening oncologici hanno evidenziato una maggiore permanenza nelle fasi iniziali del cambiamento comportamentale.

Gruppi complementari

Il *Salotto di Eman* ha realizzato tutti gli incontri programmati, dimostrando una buona capacità di coinvolgimento, fidelizzazione e attrazione di nuove partecipanti. Dai verbali emerge un effetto positivo nel contrasto dell’isolamento sociale e nella creazione di reti informali di sostegno.

Le attività di movimento hanno registrato 173 presenze complessive. I dati mostrano che le attività inserite in contesti ricreativi e relazionali (gite, partite, eventi comunitari) risultano significativamente più attrattive rispetto alla ginnastica tradizionale e hanno una capacità nettamente superiore di coinvolgere nuove persone.

Il gruppo WhatsApp dedicato al monitoraggio dei passi ha mantenuto una partecipazione stabile nel tempo. La media è risultata pari a circa 5.700 passi al giorno, livello compatibile con un’attività fisica moderata associata a benefici per la salute. Inoltre, il numero di partecipanti è aumentato progressivamente durante il progetto.

A.S.P.I.C. - Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso - **ODV** CF. 97574720013
Sede c/o Centro Servizi Vol.TO, Via Giolitti 21, 10123 Torino www.aspicodv.com +39 3343898714 aspicodv@gmail.com

Auto Mutuo Aiuto e Mindfulness

I gruppi AMA hanno affrontato il tema dell'alimentazione come percorso di cambiamento comportamentale, valorizzando motivazione, consapevolezza, gradualità e supporto reciproco. Le principali barriere emerse riguardano carichi familiari, difficoltà economiche, isolamento sociale e problemi di salute concomitanti.

Il programma di mindfulness ha accompagnato le partecipanti lungo un percorso progressivo centrato su consapevolezza, gestione dello stress, autoefficacia e autonomia. Le valutazioni qualitative riportano elevata partecipazione e una buona integrazione con il percorso nutrizionale.

Attività WhatsApp "Piccoli passi insieme"

Il gruppo WhatsApp dedicato alle sfide alimentari ha coinvolto 34 donne, generando oltre 1.500 interazioni. Circa metà delle partecipanti ha aderito attivamente alle sfide proposte; si è formato un nucleo stabile di donne molto partecipative e sono emerse dinamiche spontanee di sostegno reciproco e peer education.

Valutazione conclusiva

Nel complesso, il progetto conferma la validità di un modello integrato basato su formazione, prescrizione sociale, attività di gruppo e sostegno tra pari. La metodologia dei corsi e degli infopoint appare replicabile. I risultati suggeriscono tuttavia la necessità di approfondire tre aspetti: migliorare le strategie di accesso agli infopoint, aumentare la trasformazione delle raccomandazioni preventive in comportamenti concreti e valutare il mantenimento nel lungo periodo dei risultati ottenuti attraverso i gruppi complementari e gli strumenti digitali.

Questi elementi rappresentano il principale ambito di sviluppo per le future iniziative di ASPIC ODV.

Riferimenti

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.)

Rosenstock IM. Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*. 1974;2(4):328-335. Health Education Monographs – Historical Origins of the Health Belief Model Historical Origins of the Health Belief Model - Irwin M. Rosenstock, 1974

Prochaska JO, Velicer WF. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*. 1997;12(1):38-48. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10170434/

Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996;11(1):11-18. https://academic.oup.com/heapro/article/11/1/11/582748

World Health Organization. A toolkit on how to implement social prescribing. WHO Regional Office for Europe. 2022. https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765

Islam MM, et al. Social prescribing for migrants in the United Kingdom: A systematic review and call for evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8556515/

Feng X, Astell-Burt T. Pathway Domains Framework for Social Prescribing *The Lancet Primary Care*. 2026. https://www.thelancet.com/journals/lanprc/article/PIIS3050-.

Donaghy E, Mercer SW, Brant H, et al. Embedding social prescribing in primary care in England and Scotland: a qualitative study of experiences, roles, challenges, and sustainability. *Lancet Primary Care*. 2026;2:100128. https://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS3050-5143(26)00023-3/fulltext