

ARTEMISIA

NUMERO 23 - ANNO 9 - MARZO 2025

magazine

STRESS E SALUTE NELL'ERA DIGITALE: *dal micro al macro impatto*



Speciale
STRESS GENERAZIONALE



ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI



CARDIO TAC

PER PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Affidabilità Diagnostica



fino al 50% in meno di Radiazioni



PANIGEA
ZONA APPIA/TUSCOLANA



06784434
TELEFONO



327 376 2480
SOLO MESSAGGI



IL LATO OSCURO DEI SOCIAL MEDIA E DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE: UNA RIFLESSIONE CRITICA	4
LA DANNOSA MODIFICA PSICOLOGICA E CORPOREA CAUSATA DAGLI STRESSOR PUÒ ESSERE DIAGNOSTICATA, MISURATA E CURATA?	10
ANSIA IN ETÀ PEDIATRICA E DISTURBI GASTROINTESTINALI	16
PARADOSSI DELL'ERA DIGITALE: SALUTE GLOBALE E PRATICHE ARCAICHE LE MUTILAZIONI GENITALI FEMMINILI	20
ESTETICA A PORTATA DI CLICK: QUANDO I SOCIAL MEDIA DETTANO NUOVI STANDARD DI BELLEZZA	26
L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE ANDROLOGICA NEI GIOVANI	30
LAVORARE BENE, VIVERE MEGLIO. COACHING E IL RISVEGLIO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CHIAVE PER UN BUSINESS PIÙ UMANO E PRODUTTIVO	32
AMORE E STRESS: STRATEGIE PER PROTEGGERE LA VITA DI COPPIA DALLE PRESSIONI QUOTIDIANE	36
RIVOLUZIONE DIGITALE E GENERAZIONE Z: IL RUOLO CRUCIALE DELLA FORMAZIONE	42
L'IMPORTANZA DELL'ETICA NELLA SANITÀ: UN PILASTRO PER UNA CURA UMANA E SOSTENIBILE	44

ARTEMISIA[®]
magazine

Periodico edito da **Artemia Lab S.r.l.**
Via Velletri, 10 Roma - artemisialab.it
artemisiafondazione.it/magazine

Direttore responsabile: Dr.ssa Rossana Nastasi

Coordinatore di redazione: Dr.ssa Elena Pollari

Comitato di redazione: Dr.ssa Laura Cutri,
Dr.ssa Francesca Fornari, Ing. Antonino Rotilio,
Dr.ssa Elena Stella

Art director: World Medical Products S.r.l.

Stampa: World Medical Products S.r.l.
Via Cesare Pascarella, 9 - 00011 Tivoli Terme (RM)
Testata registrata presso il Tribunale di Roma n. 159 del 12.10.2017

STRESS E SALUTE NELL'ERA DIGITALE

dal micro al macro impatto



Dr.ssa Elena Pollari

Direttore Artemisia Academy, Rete Artemisia Lab

Nell'attuale panorama sociale, lo stress è diventato un fenomeno pervasivo che influenza profondamente la salute e il benessere delle persone, a tutte le età. Questo numero esplora i molteplici aspetti dello stress sociale e le sue ramificazioni, dal livello individuale fino all'intera collettività. Il tema scelto sottolinea l'importanza di considerare lo stress non solo come un problema personale, ma come una questione che si riflette su scala più ampia, influenzando famiglie, comunità e la società nel suo complesso. A livello micro, esamineremo come lo stress incide sulla salute fisica e mentale degli individui, sulla regolazione psicofisiologica, innescando disturbi o disfunzioni, esacerbando condizioni croniche e riducendo la qualità della vita. A livello macro, esploreremo come le pressioni sociali ed economiche contribuiscono a creare un ambiente di stress collettivo, con effetti dannosi sulle dinamiche sociali e le relazioni interpersonali. Il nostro obiettivo è sensibilizzare la comunità sull'importanza di riconoscere e affrontare lo stress in tutte le sue forme. Attraverso articoli di ricerca e consigli di esperti, miriamo a fornire una comprensione approfondita del fenomeno e a promuovere strategie efficaci per la gestione dello stress. Vogliamo incoraggiare una cultura del benessere che favorisca la prevenzione, valorizzi il supporto reciproco, la resilienza e l'equilibrio tra vita personale e professionale.

Buona lettura!



IL LATO OSCURO DEI SOCIAL MEDIA E DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE: *una riflessione critica*



Negli ultimi due decenni, i social media e l'intelligenza artificiale (AI) hanno trasformato radicalmente la società, diventando strumenti indispensabili nella nostra vita quotidiana. Tuttavia, dietro le promesse di progresso e innovazione, si nascondono rischi significativi per il nostro equilibrio personale, sociale e culturale. Questo articolo esplora questi rischi, ponendo particolare attenzione al meccanismo economico del capitalismo della sorveglianza e alle sue implicazioni.

Premessa: posizioni filosofiche sull'era digitale

Le trasformazioni tecnologiche che caratterizzano la nostra epoca sono state



Dr. PAOLO POLETTI

Docente di Information Security Management, Università degli studi di Perugia e Università Link di Roma
Senior Security Advisor
Artemisia Lab

spesso accompagnate da visioni filosofiche e ideologiche che ne hanno definito il contesto e gli obiettivi. Nicholas Negroponte, uno dei pionieri della cultura digitale, ha sostenuto che la tecnologia avrebbe ridotto le barriere tra le persone, favorendo una società più connessa e democratica. La sua prospettiva ottimistica rifletteva l'idea che il digitale potesse essere uno strumento di emancipazione e di progresso universale.

Dall'altro lato, pensatori come James Dale Davidson e William Rees-Mogg, autori di *The Sovereign Individual*, hanno interpretato l'era digitale come una forza che avrebbe eroso le strutture tradizionali, come gli statinazione, in favore di una maggiore autonomia individuale e decentralizzazione economica. Secondo



loro, la tecnologia avrebbe consentito agli individui di svincolarsi dai vincoli fiscali e sociali imposti dai governi, dando vita a una nuova élite digitale.

Marc Andreessen e Peter Thiel, influenti figure del mondo tecnologico, hanno invece posto l'accento sull'innovazione come motore del cambiamento. Andreessen ha descritto la tecnologia come una forza intrinsecamente positiva, in grado di "mangiare il mondo" e ridefinire ogni settore della società. Peter Thiel, cofondatore di PayPal e sostenitore di visioni transumaniste, ha enfatizzato l'importanza di investire in tecnologie dirompenti che non solo trasformano l'economia, ma ridefiniscono anche i confini della condizione umana.

Un aspetto centrale della visione di Thiel è la sua posizione anarco-capitalista sull'era digitale. Secondo Thiel, le piattaforme tecnologiche dimostrano che l'ideologia della competizione, che ha permeato la nostra società per decenni, è priva di senso. In realtà, afferma Thiel, capitalismo e competizione sono uno l'opposto dell'altro. "I monopoli," sostiene, "sono l'anima del capitalismo, mentre la competizione è per i perdenti ("competition is for losers"), poiché non consente l'accumulazione di grandi capitali." Questo approccio pone l'accento sulla concentrazione del potere economico e sull'importanza delle piattaforme monopolistiche come motore di progresso.

Inoltre, Thiel sostiene che le possibilità offerte dalla rete danno voce a pulsioni individualistiche che mettono in primo piano gerarchie basate sul merito. Secondo questa prospettiva, dal web sta emergendo una superclasse di persone con un alto quoziente intellettuale, una sorta di élite globale che si definisce "senza patria": gli "individui sovrani" teorizzati da Davidson e Rees-Mogg. Questa visione, che esalta il merito e l'autonomia personale, contrasta con le preoccupazioni per l'accentuarsi delle disuguaglianze e della frammentazione sociale.

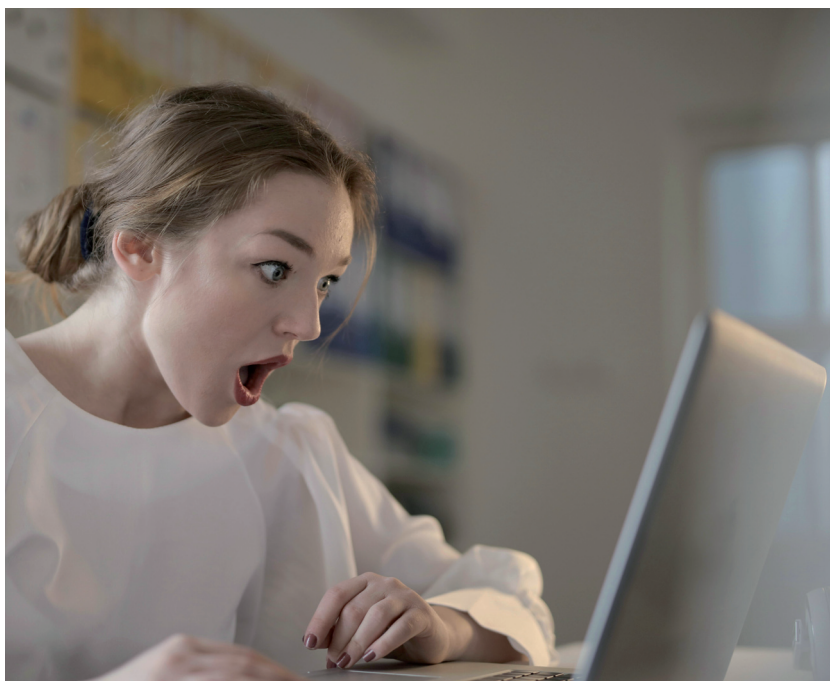
Queste teorie, pur offrendo una visione ambiziosa del futuro, implicano una crescente pressione sugli individui, in particolare per adattarsi a un ambiente altamente competitivo e meritocratico. Il focus sulla performance e sull'autoaffermazione può esa-

cerbare lo stress e il senso di inadeguatezza, specialmente tra coloro che non riescono a inserirsi in queste nuove gerarchie. Inoltre, la concentrazione del potere economico e l'individualismo accentuato possono erodere i legami sociali e il senso di comunità, aumentando il rischio di isolamento e di problemi di salute mentale. La spinta verso l'eccellenza e l'autonomia rischia così di trasformarsi in una fonte di disagio psicofisico, evidenziando l'importanza di bilanciare innovazione e benessere collettivo.

Queste posizioni, sebbene divergenti, hanno contribuito a plasmare l'approccio verso l'adozione e l'espansione delle tecnologie digitali. Tuttavia, accanto a tali visioni ottimistiche e dirompenti, emergono anche riflessioni critiche sugli effetti collaterali di questi cambiamenti, che includono rischi significativi per la salute mentale, la coesione sociale e la sostenibilità.

Capitalismo della sorveglianza: la raccolta di dati e la monetizzazione del tempo online

Il capitalismo della sorveglianza, un termine coniato dalla sociologa Shoshana Zuboff, descrive un modello economico in cui le piattaforme digitali raccolgono enormi quan-





tà di dati personali per monetizzare il tempo online degli utenti. Questo sistema non si limita alla raccolta passiva di informazioni, ma utilizza algoritmi avanzati per analizzare comportamenti, prevedere scelte future e influenzare decisioni, spesso senza che gli utenti ne siano consapevoli.

Social media e intelligenza artificiale lavorano in sinergia per ottimizzare la monetizzazione del tempo online. Gli algoritmi di AI analizzano dati provenienti da interazioni quotidiane per proporre contenuti personalizzati, notifiche mirate e pubblicità altamente specifiche. Piattaforme come Facebook, Instagram e TikTok utilizzano questi strumenti per mantenere gli utenti attivi il più a lungo possibile, creando una dipendenza economica dal tempo trascorso online. Anche piattaforme come Netflix e Amazon, attraverso sistemi di raccomandazione basati su AI, influenzano i consumi degli utenti, generando profitti enormi.

Gli effetti di questo modello sono molteplici:

- ◆ **perdita di autonomia:** gli utenti sono spesso inconsapevoli di come le loro

scelte vengano influenzate da algoritmi predittivi;

- ◆ **polarizzazione sociale:** la personalizzazione estrema dei contenuti rafforza le convinzioni preesistenti, contribuendo alla radicalizzazione delle opinioni;
- ◆ **sfruttamento del tempo:** il design delle piattaforme mira a massimizzare il tempo online, trasformando l'esperienza digitale in un prodotto venduto agli inserzionisti.

Un aspetto particolarmente critico del capitalismo della sorveglianza è la mancanza di trasparenza. Le aziende tecnologiche raramente rendono pubblici i dettagli sui meccanismi alla base dei loro algoritmi. Questo solleva dubbi sull'eticità del sistema e impedisce agli utenti di comprendere come i loro dati vengono utilizzati. Ad esempio, i processi attraverso cui vengono definiti i contenuti suggeriti o gli annunci pubblicitari mirati restano spesso opachi. Tale opacità alimenta il senso di sfiducia verso le piattaforme digitali e rende difficile un controllo effettivo da parte delle istituzioni.



L'effetto amplificazione dei social media

Uno degli effetti più insidiosi dei social media è la loro capacità di amplificare contenuti estremi, divisivi o emotivamente coinvolgenti. Questo fenomeno è il risultato di algoritmi progettati per massimizzare il tempo di permanenza degli utenti sulle piattaforme. I contenuti che suscitano forti emozioni, come rabbia, paura o indignazione, tendono a essere più condivisi e a generare un maggiore coinvolgimento. Di conseguenza, gli algoritmi promuovono automaticamente questi contenuti, creando una spirale di amplificazione che può alimentare polarizzazione, disinformazione e comportamenti tossici.

L'effetto amplificazione non si limita a temi politici o sociali. Anche contenuti relativi alla salute mentale, alla bellezza e al successo personale possono essere amplificati in modo dannoso, come dimostra il caso di Molly Rose Russell (che descriveremo tra poco). Questa dinamica spinge gli utenti a confrontarsi con standard irrealistici o informazioni distorte, aggravando ansia, insicurezza e isolamento sociale, soprattutto tra i giovani.

Impatto sui giovani: dipendenza tecnologica e salute mentale

I giovani rappresentano uno dei gruppi più vulnerabili al capitalismo della sorveglianza. Secondo un rapporto del Pew Research Center del 2022, l'86% degli adolescenti negli Stati Uniti utilizza quotidianamente i social media, con il 62% che li frequenta più volte al giorno. Questo utilizzo intensivo è correlato a un aumento significativo di problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione e isolamento sociale.

Un caso emblematico è quello di Molly Rose Russell, una ragazza londinese che si è tolta la vita nel 2017. Il medico legale ha dichiarato che Molly soffriva di depressione e che i contenuti online, in particolare su Instagram e Pinterest, hanno avuto un ruolo significativo nel peggiorare la sua salute mentale. Nei sei mesi precedenti alla sua morte, Molly aveva condiviso 16.300 contenuti, di cui 2.100 legati al suicidio e all'autolesionismo, e aveva interagito con migliaia di post raccomandati dagli algoritmi

delle piattaforme. La madre di Molly ha dichiarato che "un algoritmo che spinge continuamente verso contenuti sempre più estremi è difficile da sfuggire", mentre Meta ha difeso il proprio operato invocando il diritto alla libera espressione.

Questo caso evidenzia come gli algoritmi personalizzino i contenuti per aumentare il coinvolgimento, ignorando gli effetti devastanti sulla salute mentale degli utenti, specialmente i più giovani. Jean Twenge, docente di psicologia alla San Diego State University, ha notato un brusco aumento dei tassi di depressione e suicidio tra gli adolescenti a partire dal 2011, correlato all'esplosione dell'uso dei social media. Twenge sottolinea come gli adolescenti siano meno propensi a interazioni sociali dirette, preferendo una vita virtuale che li isola ulteriormente.

Un documento interno di Facebook, trapelato nel 2019, ha rivelato che l'82% degli adolescenti ha riferito di aver avuto almeno un problema emotivo nell'ultimo mese, mentre uno su cinque ha pensato al suicidio o all'autolesionismo. Instagram, in particolare, è stato indicato come una delle piattaforme più dannose per il confronto sociale, con effetti negativi più marcati rispetto ad altre app.

In paesi come gli Stati Uniti, il tasso di depressione tra i giovani è aumentato dell'83% dal 2008. In Francia e Regno Unito, il tasso di depressione tra i 15 e i 24 anni è quadruplicato tra il 2010 e il 2020. Anche in Italia, ricerche recenti hanno evidenziato un aumento di ansia, autolesionismo e disturbi alimentari tra i giovani nati dopo il 1985. Secondo uno studio pubblicato su "The Lancet", le tecnologie digitali hanno trasformato radicalmente lo spazio sociale ed educativo dei giovani, esponendoli a gravi rischi per la salute mentale.

I ricercatori Jonathan Haidt, Thomas Potrebny e Jonathan Rausch hanno analizzato le tendenze globali, evidenziando che i paesi caratterizzati da un individualismo più spiccato e una minore religiosità mostrano tassi più elevati di depressione e suicidio tra gli adolescenti. Al contrario, comunità più coese e religiose, come in Italia, sembrano offrire una maggiore protezione.



Pregiudizio algoritmico e disuguaglianze

Un altro aspetto critico del capitalismo della sorveglianza è il pregiudizio algoritmico. Gli algoritmi di AI, addestrati su dataset che riflettono le disuguaglianze presenti nella società, tendono a perpetuare e amplificare questi bias. Ad esempio, studi condotti dal MIT hanno dimostrato che i sistemi di riconoscimento facciale presentano tassi di errore significativamente più alti per le donne e per le persone di colore rispetto agli uomini bianchi. Questi errori non sono semplici anomalie, ma il risultato di una progettazione che non tiene conto della diversità dei dati.

Nel contesto dei social media, i bias algoritmici influenzano la visibilità dei contenuti, favorendo spesso narrazioni tossiche o discriminatorie. Questo contribuisce a rafforzare stereotipi di genere e razziali, con conseguenze negative sulla percezione di sé degli utenti e sulla coesione sociale.

Le disuguaglianze alimentate dall'AI si estendono anche ad ambiti come il lavoro e l'istruzione. Sistemi automatizzati di selezione del personale, ad esempio, possono escludere candidati provenienti da contesti socioeconomici svantaggiati, limitando ulteriormente le opportunità per gruppi già marginalizzati. Inoltre, l'uso di algoritmi per determinare l'accesso a servizi essenziali, come i prestiti o l'assistenza sanitaria, può esacerbare le disuguaglianze esistenti.

Disinformazione e manipolazione

La disinformazione rappresenta uno degli effetti più pericolosi del capitalismo della sorveglianza. Gli algoritmi, progettati per massimizzare l'engagement, privilegiano contenuti sensazionalistici e polarizzanti, indipendentemente dalla loro veridicità. Secondo uno studio dell'Università di Oxford, le fake news hanno il 70% di probabilità in più di essere condivise rispetto alle notizie verificate.

Durante la pandemia di COVID-19, gli algoritmi hanno amplificato teorie complottiste e disinformazione sui vaccini, ostacolando gli sforzi per contenere il virus. Questo esempio evidenzia come la priorità data all'engagement possa avere conseguenze reali e devastanti sulla salute pubblica e sulla coesione sociale. Inoltre, la disinformazione digitale alimenta una crescente sfiducia nelle istituzioni, rendendo più difficile affrontare sfide globali come il cambiamento climatico o la sicurezza sanitaria.

La necessità di una regolamentazione globale

Di fronte a questi rischi, è fondamentale adottare misure regolatorie efficaci per garantire uno sviluppo etico e sostenibile delle tecnologie digitali. L'Unione Europea ha introdotto l'AI Act, una proposta normativa che mira a garantire trasparenza, sicurezza e rispetto dei diritti fondamentali nell'uso dell'AI. Tuttavia, questa iniziativa deve essere accompagnata da uno sforzo globale per affrontare le sfide etiche e sociali poste dal capitalismo della sorveglianza.

Una regolamentazione efficace dovrebbe includere:

- ◆ **trasparenza nell'uso dei dati:** gli utenti devono avere piena consapevolezza di come i loro dati vengono raccolti e utilizzati;
- ◆ **responsabilità delle piattaforme:** le aziende devono essere ritenute responsabili per gli effetti negativi dei loro algoritmi;
- ◆ **educazione digitale:** è essenziale fornire strumenti critici per comprendere e gestire l'impatto delle tecnologie digitali.

Conclusione: verso un futuro sostenibile

Social media e intelligenza artificiale hanno



rivoluzionato il nostro modo di vivere, offrendo opportunità straordinarie ma anche sfide complesse. L'analisi dimostra come questi strumenti, progettati per massimizzare il coinvolgimento e la permanenza online, possano avere un impatto significativo e spesso negativo sulla salute psicofisica delle persone. Gli algoritmi personalizzati amplificano emozioni negative come ansia, insicurezza e stress, esacerbando il confronto sociale, l'isolamento e il consumo di contenuti dannosi o estremi. Tra i giovani, in particolare, si registra un aumento preoccupante di disturbi mentali, tra cui ansia, depressione e autolesionismo, strettamente legati all'uso intensivo dei social media e all'esposizione costante a standard irrealistici di bellezza e successo.

L'intelligenza artificiale, nel suo ruolo operativo nel capitalismo della sorveglianza, contribuisce a queste dinamiche negative, favorendo polarizzazioni, manipolazioni e una crescente sfiducia nelle relazioni sociali e nelle istituzioni.

Tuttavia, queste tecnologie, se gestite in modo responsabile, possono rappresentare

un'opportunità per migliorare la qualità della vita e affrontare sfide globali.

Per garantire che social media e AI servano l'umanità, è necessario un impegno collettivo per sviluppare una cultura digitale basata sulla consapevolezza, sullo spirito critico, sulla responsabilità e sulla sostenibilità. Attraverso una regolamentazione globale, che promuova la trasparenza e limiti gli effetti negativi degli algoritmi e una maggiore educazione digitale, possiamo costruire un futuro in cui l'innovazione tecnologica sia al servizio della società e non a suo discapito.

Bibliografia:

Enrico Pedemonte: *La fattoria degli umani* – Treccani 2024

Parmy Olson: *Supremacy: AI, ChatGPT and the Race That Will Change the World* – Macmillan Business 2024

Andrea Colamedici, Simone Arcagni: *L'algoritmo di Babele* – Solferino 2024

Yuval Noah Harari: *Nexus: A Brief History of Information Networks from the Stone Age to AI* – Vintage Publishing 2024



LA DANNOSA MODIFICA PSICOLOGICA E CORPOREA CAUSATA DAGLI STRESSOR PUÒ ESSERE DIAGNOSTICATA, MISURATA E CURATA?



Cosa è lo stress?

Gli stressor possono essere di vario tipo: p.e. malattie, traumi fisici o psichici, eventi ambientali avversi. In ogni caso si tratta di eventi emotivi per noi importanti, a cui rispondiamo con una modifica del nostro funzionamento; “emotivo” qui è inteso nel senso latino di “emovere”, cioè scuotere, smuovere, causare una variazione.

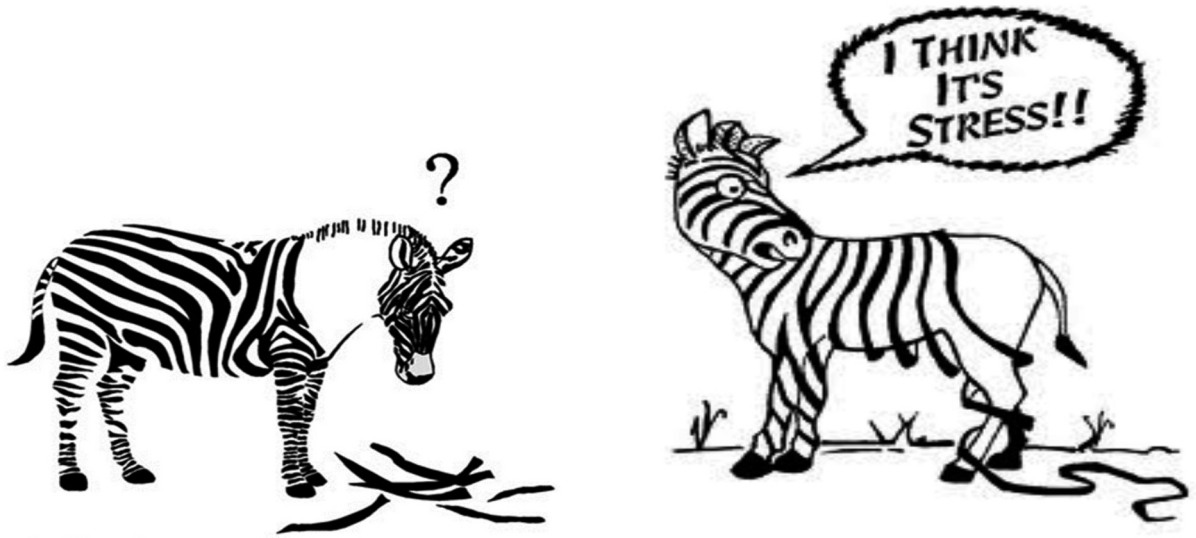
Facciamo un esempio. Torniamo per un attimo alla savana, là dove dovevamo cacciare o essere cacciati. Perché ritorniamo alla savana? Perché i meccanismi di modifica che mettiamo in atto sono sempre quelli, sin dalla nostra origine, e sono volti alla nostra sopravvivenza. Non sono modifiche che avvengono coscientemente perché sono immediate, per consentirci la sopravvivenza. La coscienza della situazione arriva dopo che tutto si è attivato. Se devo

scappare da un leone, è bene che sia pronto a correre subito, non posso prendere coscienza del pericolo e poi attivare la modifica corporea che mi consente di correre al meglio perché, nel frattempo, il leone mi ha già raggiunto! La coscienza del pericolo poi mi aiuterà a decidere dove e come scappare o nascondermi. La coscienza del pericolo è capire coscientemente cosa sta succedendo nel mondo esterno a me e anche nel mio mondo interno, perché tutte le sensazioni che vengono dal mio corpo mi dicono che ho paura e sto all’erta per reagire. Quali sono i parametri nel nostro corpo che cambiavano se incontravo un leone e che cambiano anche oggi se dobbiamo affrontare uno stressor? Aumentano frequenza e gittata cardiaca, cambia il ritmo respiratorio, il sangue va di preferenza ai muscoli perché serve correre, aumenta la pressione del sangue, c’è ritenzione di liquidi perché per correre si suda e li perdo,



**Dott.ssa CARLA
LENDARO**

Medico Chirurgo;
Psiconeuroimmunologo;
Docente nel Master
Il livello in
Psiconeurobiologia -
Università di Roma
"Sapienza" - Facoltà di
Medicina e Odontoiatria



Lo stato di stress cronico genera uno stato infiammatorio cronico (e viceversa) che danneggia il nostro funzionamento generale neuro-psico-fisico. Oggi possiamo misurare in fase precoce questi danni e porvi rimedio ancora prima che si generi una vera e propria malattia

aumenta la coagulabilità del sangue perché mi potrei ferire, intestino e vescica si svuotano perché mi devo liberare di pesi inutili, diminuiscono attività digestiva e ormoni sessuali, perché mangio e penso a riprodurmi quando sono tranquillo e non sotto stress, diminuiscono l'ormone della crescita, la funzione immunitaria, l'insulina e la sensibilità all'insulina, cambia la risposta al dolore perché è probabile che mi faccia male e quindi è meglio soffrire di meno. Una volta superato il problema, (o siamo riusciti a cacciare o purtroppo ci hanno cacciato e preso e quindi il problema è superato per sempre...) torniamo allo stato di riposo e recuperiamo le energie: abbiamo vissuto un momento di stress acuto.

Lo stress cronico e i suoi danni

La dinamica appena descritta avviene se tutto funziona bene, ma oggi la vita è un po' cambiata. Certo, il leone non lo dobbiamo più affrontare, ma non abbiamo più grandi periodi di riposo e gli eventi stressanti, anche se meno gravi, sono continui. Oltretutto, noi continuiamo a pensare ai problemi, a come risolverli, anche quando dovremmo liberare la mente e recuperare: pensare a uno stressor già attiva le modifiche funzionali psicofisiche di cui abbiamo parlato. Tutto ciò ci porta da uno stato di benessere, in cui siamo capaci di affrontare e superare indenni il momentaneo stato di stress acuto, a uno stato di malattia, in

cui i questi meccanismi ancestrali della savana continuano a ripetersi e diventano il nostro stato abituale, modificando in maniera dannosa la nostra mente e il nostro corpo: siamo ora in uno stato di stress cronico, in cui abbiamo un'infiammazione generale che, anche se di basso grado, peggiora pure le risposte immunitarie, favorendo così disturbi e malattie.

Quindi, ricapitolando:

- l'attivazione da stressor è una modifica nella funzione neuropsicofisica ed è una reazione benefica di sopravvivenza,
- la nostra specie ha delle reazioni standard di modifica delle funzioni neuropsicofisiche da stress,
- all'interno della specie, ogni individuo ha peculiarità genetiche ed epigenetiche che caratterizzano la sua risposta allo stressor,
- ogni individuo tende, col tempo, a produrre risposte simili anche a stressor diversi, ad alzare di livello l'entità della risposta, indipendentemente da qualità ed entità dello stimolo stressante, e a mantenere queste risposte a valori elevati di modifica neuropsicofisiologica anche se lo stressor non è più presente.

La sindrome di adattamento generale

Già nel 1935, Hans Selye codificò queste risposte agli stressor definendo la "sindrome di adattamento generale" in cui si descrivono



Paziente x, test a inizio e dopo terapia

MISURA INTEGRATA DELLO STRESS - S. Di Nuovo & L. Rispoli - © Franco Angeli, Milano

MISURA INTEGRATA DELLO STRESS - S. Di Nuovo & L. Rispoli - © Franco Angeli, Milano

RISULTATI RELATIVI A:

Numero Valutazione : 1

N.B. Le barre verticali sugli assi per ciascuna scheda indicano i limiti quartilici

Questionario M.S.P. : 91 56° Cent.

Punteggio Ponderato = 2,86 3° Quartile



RISULTATI RELATIVI A:

Numero Valutazione : 2

N.B. Le barre verticali sugli assi per ciascuna scheda indicano i limiti quartilici

Questionario M.S.P. : 77 30° Cent.

Punteggio Ponderato = 1,90 1° Quartile



Esempio di miglioramento del risultato al test M.S.P prima e dopo terapia

tre fasi. La prima fase è la fase di allarme, in cui ci sono attivazione e reazione valide all'evento stressante e poi recupero delle energie. La seconda fase è la fase di resistenza, in cui c'è difficoltà a reagire e poi a recuperare l'energia. La terza e ultima fase è la fase di esaurimento, in cui non abbiamo più capacità di reazione e recupero. Quindi, nella sindrome generale di adattamento passiamo progressivamente da un'attivazione fisiologica normale ad una attivazione disfunzionale: questo passaggio è totalmente inconsapevole, stabile, autoriproducentesi, determinato geneticamente ed epigeneticamente, ma modificabile tramite l'apprendimento perché esiste sempre una permanente plasticità neurale, cioè la capacità di creare nuove comunicazioni (sinapsi) tra neuroni. Questo ci dice che lo stato di stress cronico non è ineluttabile, si può curare per avere sane modalità di risposta neuropsicofisica: la mente e il corpo, la salute e il nostro comportamento possono cambiare in meglio e mantenerci in salute!

Come diagnosticare e misurare lo stress cronico?

Il medico psiconeuroimmunologo si occupa

proprio di questo. Utilizza test validati a livello internazionale in cui, durante la visita, si pongono domande standardizzate alla persona in esame. In base all'elaborazione delle sue risposte, nel test M.S.P. si misura lo stress psicologico, che verrà contabilizzato in percentuale su una scala da 1 a 100 e anche evidenziato in una scala cromatica in verde (normalità) o giallo (lievi alterazioni) o rosso (problematiche gravi): se presenti, saranno segnalati disturbi quali, per esempio, ansia depressiva, dolori fisici, accelerazione ed iperattività, sensazioni psicofisiologiche ed altri. Il test M.S.P. è la traduzione e l'adattamento italiano del test Mesure du Stress Psychologique di Tessier e collaboratori, dell'Università Laval del Quebec. La precisa collocazione del soggetto all'interno di una scala stress-benessere consente, se il test è ripetuto dopo la terapia, di valutare qualitativamente e quantitativamente anche l'efficacia del trattamento praticato (fig.2).

Nel test SCL-R-90, invece, si testa lo stile di risposta della persona all'evento stressante, La Symptom Checklist R 90 si differenzia da altri questionari autosomministrati per la rilevazione del disagio psichico per il fatto che misura tanto i sintomi internalizzanti (quali depressione,



somatizzazione, manifestazioni di ansia) quanto quelli esternalizzanti (quali aggressività, ostilità, impulsività), arrivando quindi a coprire quasi interamente lo spettro psicopatologico delle alterazioni. Al fine di valutare il disequilibrio, le singole componenti sono quantizzate numericamente e anche raffigurate da due grafici, uno sulla scala dei disturbi nevrotici e l'altro su quella dei disturbi psicotici. Il test ripetuto dopo la terapia evidenzierà in rosso le colonne della prima intervista e in verde le colonne della seconda (fig.3,4), per notare subito le

differenze, oltre a darne i valori numerici. Inoltre, per valutare quantitativamente e qualitativamente i disturbi legati essenzialmente alla parte somatica (quelli sui vari apparati e organi, che se persistono portano a malattia) e capire i disequilibri presenti, il medico sottopone il paziente ad appositi test non invasivi, rapidi e indolori (PPG stress flow, BIA-Acc, HEG). La presenza di sintomi da stress cronico e infiammazione (per esempio, gastrite, insonnia, disturbi alimentari e dipendenze, gonfiore e variazioni di peso, ansia, cefalea, perdita

Archivio Composizione



Esempio di miglioramento del risultato al test SCL-R-90 prima e dopo terapia (grafico sulla scala dei disturbi psicotici)



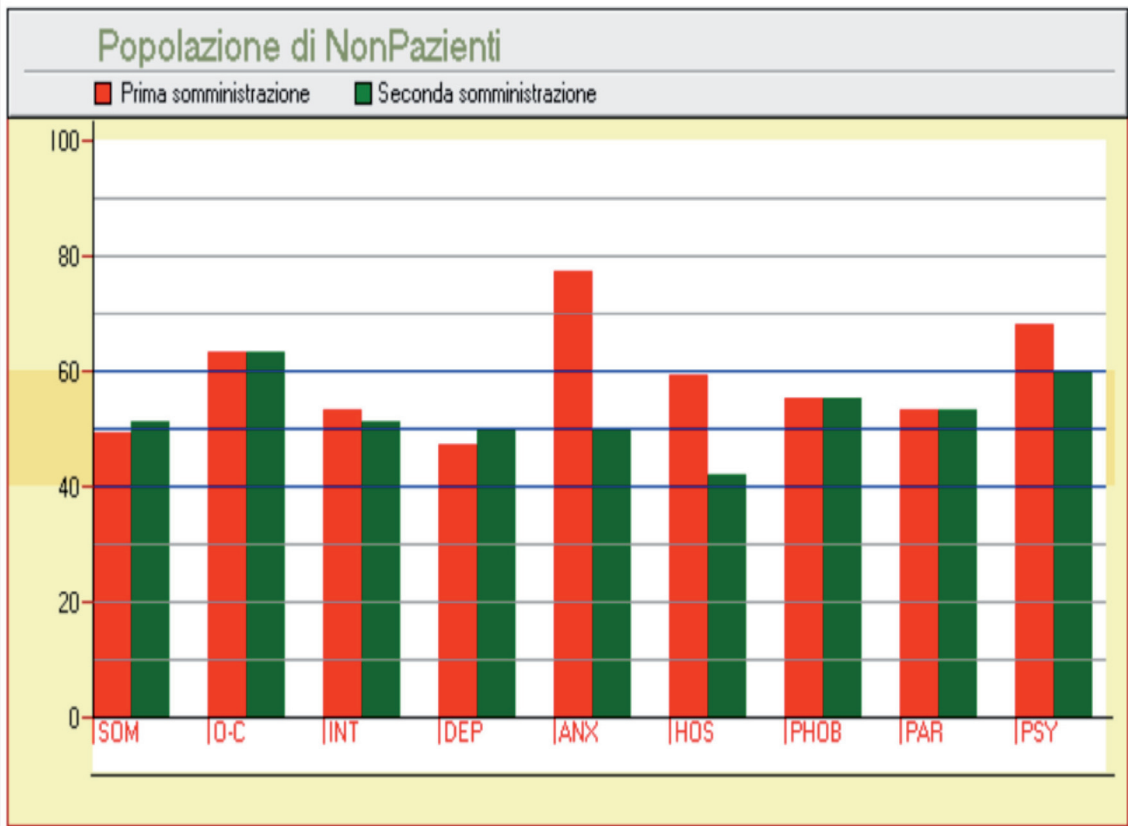
Archivio Composizione



Personalizzato a:
Dott.ssa Carla Lendaro



Dati del soggetto 1-15 16-30 31-45 46-60 61-75 76-90 Pazienti **Non Pazienti** Relazione



Esempio di miglioramento del risultato al test SCL-R-90 prima e dopo terapia (grafico sulla scala dei disturbi nevrotici)

di memoria e concentrazione, melanconia e infelicità generale, e tanti altri) viene così documentata dalla variazione di molti parametri che qui sono misurati, variazione che compare in questi test molto prima che risultino alterazioni delle analisi del sangue di routine.

Come curare lo stress cronico?

Una volta accertato il problema, la persona può essere curata tramite nutrizione clinica, biofeedback respiratorio, schemi di allenamento personalizzato e trattamento con campi elet-

tromagnetici pulsati ultradeboli EBS®: il medico psiconeuroimmunologo valuterà con la sua esperienza professionale quale terapia utilizzare nel singolo caso.

Ovviamente, tutti questi test e anche le suddette terapie si possono usare anche nelle persone con già una malattia in atto (in cui le alterazioni di funzionamento degli organi sono sicuramente presenti), al fine di aiutare ad alleviare i sintomi e garantire una migliore e più rapida risposta positiva alle terapie specialistiche in atto.

E questa è una buona notizia, vero?



CASA DEL VIAGGIATORE VACCINAZIONI TROPICALI

Proteggi la tua salute

prima di partire

per il tuo **viaggio!**

CENTRO VACCINALE
AUTORIZZATO
NON OBBLIGATORIO



ALESSANDRIA SRL
PIAZZA FIUME



06 42 100
TELEFONO



324 66 54 751
SOLO MESSAGGI



ANSIA IN ETÀ PEDIATRICA *e disturbi gastrointestinali*



È facile cadere in errore e pensare che i disturbi d'ansia e lo stress riguardino solo l'età adulta. Diversi studi hanno evidenziato come i bambini di oggi siano esposti a una quantità di stress significativamente superiore rispetto alle generazioni precedenti. Questo ha portato alla definizione di una vera e propria "Generation Stress". La vita quotidiana di molti bambini si svolge spesso in un contesto familiare e sociale frenetico, dove le attività si trasformano in una serie di compiti da eseguire con efficienza. I bambini si trovano così a vivere una costante sensazione di "dover fare" e "dover fare bene". Ad esempio i social network, anche se potrebbe sembrare un clichè, sottopongono gli adolescenti ad esempi di finta perfezione



**Dott.ssa GAIA
MARGIOTTA**

Specialista in Pediatria,
Esperta
in Gastroenterologia
Pediatria,
Fondazione Policlinico
Universitario A. Gemelli;
Professionista
Artemisia Lab

in una fase estremamente delicata della vita, diventando una sempre più importante fonte di stress ed ansia da prestazione. L'ansia è un'emozione normale che tutti sperimentano, anche i più piccoli, essendo questa una risposta naturale del corpo a situazioni percepite come minacciose. Parliamo di disturbo da ansia quando quest'ultima ed eventuali paure diventano talmente marcate da compromettere la qualità di vita del bambino e dell'adolescente.

Ad oggi, come indicato dalla Società Italiana di Pediatria, si stima che 1 bambino su 5 sperimenti disturbi correlati all'ansia. È, di conseguenza, molto importante conoscerla e riconoscerla, così da poter supportare i bambini e gli adolescenti nel migliore dei modi.



Innanzitutto, è necessario ricordare che, quando parliamo di età pediatrica, parliamo di tutti i bambini e gli adolescenti fino ai 18 anni non compiuti. Questo significa che lo spettro della sintomatologia davanti alla quale possiamo trovarci è estremamente vario, con caratteristiche differenti al variare dell'età. Certamente, ad esempio, un adolescente sperimenterà un'ansia che somiglierà più a quella di un soggetto adulto, a differenza di un bambino in età scolare che avrà sintomi diversi ed alle volte più difficili da identificare.

Quali sono le cause?

Le cause dell'ansia in età pediatrica sono molteplici.

La presenza di situazioni familiari stressanti, una storia di esperienze traumatiche e pressioni sociali e scolastiche, come il bullismo e le aspettative da parte dei compagni, ne fanno da padrone nelle età più piccole.

Negli adolescenti giocano un ruolo importante anche i cambiamenti ormonali e l'evoluzione del proprio corpo e delle proprie necessità.

Importante è anche la familiarità, non dimentichiamo che i bambini che hanno genitori ansiosi sono molto più soggetti ad ansia rispetto ai loro coetanei.

Come si manifesta l'ansia in età pediatrica?

Come detto precedentemente, parliamo di uno spettro di sintomi estremamente variabile. Tra i più comuni troviamo:

- eccessiva preoccupazione o paura per situazioni quotidiane come la scuola;
- irritabilità o cambiamenti di umore;
- disturbi del sonno, come incubi, difficoltà ad addormentarsi ed insonnia;
- evitamento di situazioni sociali o scolastiche;
- difficoltà nella concentrazione;
- sintomi fisici, come mal di pancia.

È facile comprendere come mai, la maggior parte dei sintomi elencati, siano associati all'ansia.. ma il mal di pancia?

Asse intestino-cervello e intestino irritabile

È ormai noto che nel nostro sistema digerente ci sia una quantità di neuroni equiparabile a quella presente nel sistema

nervoso centrale. Questi neuroni comunicano costantemente con quelli del nostro cervello, formando il così detto "l'asse intestino-cervello". L'asse intestino-cervello è un concetto affascinante che descrive la comunicazione bidirezionale tra l'intestino ed il cervello. Questa connessione è mediata da vari fattori, tra cui il sistema nervoso, come detto, ma anche gli ormoni e i microbi intestinali. È per questo che la salute dell'intestino può influenzare il nostro umore, il comportamento e persino le funzioni cognitive, e che le alterazioni del nostro umore possono influenzare l'intestino. Da qui derivano il mal di pancia, il meteorismo, la stitichezza e la diarrea correlate agli stati di ansia, riconosciute con il nome di sindrome dell'intestino irritabile, ormai responsabile di circa il 50% delle visite dal gastroenterologo pediatrico!

Come affrontare l'ansia nei bambini e negli adolescenti?

Affrontare l'ansia in età pediatrica richiede un approccio comprensivo e sensibile. I genitori possono aiutare i figli ad affrontare le diverse prove quotidiane rendendoli consapevoli di ciò che l'evento può comportare e rassicurandoli sul fatto che possiedono tutti gli strumenti necessari per potercela fare, incoraggiandoli ed accompagnandoli in maniera positiva.

È importante, per questo:

- avere ascolto attivo, creando uno spazio sicuro in cui il bambino possa esprimere





le proprie paure e preoccupazioni senza giudizio;

- insegnare ai bambini ed agli adolescenti a riconoscere e comprendere le proprie emozioni, così da aiutarli a gestire l'ansia in modo più efficace;
- utilizzare tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga, la respirazione profonda e l'attività fisica, che possono essere utili per ridurre i livelli di ansia;
- fornire supporto professionale mirato, come la terapia cognitivo-comportamentale, quando necessario;
- promuovere uno stile di vita sano mediante una dieta equilibrata, un sonno adeguato e l'esercizio fisico regolare, riducendo le ore passate davanti agli schermi.

A chi rivolgersi?

Nel sospetto di un disturbo d'ansia, la prima cosa da fare è confrontarsi con il pediatra di famiglia il quale, conoscendo a fondo il paziente e fatte le necessarie valutazioni, indirizzerà la famiglia verso lo specialista più adatto. Nel caso in cui i primi

sintomi dovessero essere quelli addominali, sarà il gastroenterologo pediatra, attraverso una attenta anamnesi e visita, a sospettare una base ansiosa della sintomatologia ed a consigliare il giusto percorso terapeutico. E' sconsigliato, quindi, eseguire esami, visite ed accertamenti specialistici senza aver prima consultato il proprio pediatra di fiducia, che può supportare la famiglia ed indirizzarla verso il percorso diagnostico-terapeutico più adeguato per ogni specifica situazione, con le sue peculiari sfumature.

In conclusione

Lo stress e l'ansia in età pediatrica sono un problema serio ma affrontabile. Con il giusto supporto e le giuste strategie, i bambini e gli adolescenti possono imparare a gestire le proprie emozioni e ad affrontare le sfide della vita con maggiore serenità. È importante che genitori, insegnanti e professionisti lavorino insieme per creare un ambiente di supporto e comprensione, affinché ogni bambino possa crescere felice e sano.



ARTEMISIA LAB
Centro clinico e chirurgico d'eccellenza
ESTESAN LASER

Grazie ad una Equipe interdisciplinare di specialisti primari ed alla dotazione di apparecchiature di ultima generazione, presso il centro Artemisia Lab Estesan è oggi possibile effettuare visite specialistiche in ogni branca medica, diagnostica endoscopica invasiva ad alta risoluzione e interventi di Chirurgia Estetica, Plastica, Ricostruttiva e Vascolare, in **DAY SURGERY**



ARTEMISIA LAB è una Rete di 24 centri clinici, diagnostici e terapeutici ad alta specializzazione, capillarmente dislocati su tutto il territorio romano. I centri sono **aperti tutto l'anno, 7 giorni su 7**. **ARTEMISIA LAB**, sin dagli anni '60, è in prima linea per l'innovazione tecnologica nel campo della diagnostica, per l'alta professionalità del personale medico e infermieristico, per l'impegno nella ricerca medico-scientifica, per la serietà ed il rigore nell'esercitare le attività di carattere sanitario ed assistenziale.

Il coordinamento dei centri sanitari con una struttura a rete favorisce l'accessibilità al servizio sanitario e, allo stesso tempo, permette una standardizzazione dei processi produttivi, il monitoraggio costante di tutti gli indicatori di gestione e l'allineamento del livello di qualità del servizio.





Paradossi dell'era digitale: Salute Globale e pratiche arcaiche

LE MUTILAZIONI GENITALI FEMMINILI



Prof. ALDO MORRONE

Specialista in Dermatologia e Venereologia, Dermatologia Tropicale e Infettivologica, e Medicina delle Migrazioni; Presidente IISMAS – Istituto Internazionale di Scienze Mediche Antropologiche e Sociali; Professionista Artemisia Lab

Le Mutilazioni Genitali Femminili (MGF) si riferiscono a tutte le procedure che comportano la rimozione parziale o totale dei genitali femminili esterni o altre lesioni agli organi genitali femminili per motivi culturali o di altro tipo non medico.

Si ritiene che oltre 250 milioni di ragazze e donne ancora viventi oggi, siano state sottoposte a una forma di MGF; ma i tassi di MGF sono in netto aumento, come riflesso della crescita della popolazione globale.

Le ragazze e le donne che hanno subito la MGF vivono prevalentemente nell'Africa sub-sahariana e in Indonesia, ma la MGF è praticata anche in alcuni Paesi del Medio ed Estremo Oriente, dell'Europa orientale e dell'America Latina. È anche praticata tra le popolazioni di migranti in Europa, Nord America, Australia e Nuova Zelanda. Se le pratiche di MGF continuano ai livelli più recenti, 3,6 milioni di ragazze saranno infibulate tra il 2025 e il 2030 in ol-

tre 20 Paesi in cui la MGF è praticata abitualmente. Una sfida chiave non è solo proteggere le bambine e le ragazze che sono attualmente a rischio, ma anche garantire che quelle che nasceranno in futuro siano libere dai pericoli. Ciò è particolarmente importante se si considera che i Paesi in cui si concentra maggiormente la MGF stanno generalmente attraversando un'elevata crescita della popolazione e hanno una grande quota giovanile. Nel 2025, circa 3,6 milioni di ragazze potrebbero essere sottoposte a questa pratica. Si prevede che questo numero di ragazze mutilate ogni anno possa salire fino a 4,4 milioni nel 2030.

Le MGF presentano una serie di implicazioni per la salute sessuale e riproduttiva di ragazze e donne. Gli effetti della MGF dipendono da una serie di fattori, tra cui il tipo di escissione, l'esperienza dell'operatrice, le condizioni igieniche in cui viene eseguita e le condizioni generali di salute della bambina o della ragazza sottoposta alla procedura. Compli-



cazioni possono verificarsi in tutti i tipi di MGF.

Le complicanze immediate comprendono dolore intenso, shock, emorragia, tetano o infezione, ritenzione urinaria, ulcerazione della regione genitale e lesioni al tessuto adiacente, infezione della ferita, infezione urinaria, febbre e setticemia. L'emorragia e le infezioni possono essere abbastanza gravi da causare la morte.

Le conseguenze a lungo termine includono complicazioni durante il parto, anemia, formazione di cisti e ascessi, formazione di cicatrici cheloidi, danni all'uretra con conseguente incontinenza urinaria, dispareunia (rapporto sessuale doloroso), disfunzione sessuale, ipersensibilità dell'area genitale e aumento del rischio di trasmissione dell'HIV, nonché effetti psicologici. L'infibulazione, o MGF di tipo III, può causare un'ostruzione vaginale completa con conseguente accumulo di flusso mestruale nella vagina e nell'utero.

L'infibulazione crea una barriera fisica al rapporto sessuale e al parto. Pertanto, una donna infibulata deve subire una dilatazione graduale dell'apertura vaginale prima che possano aver luogo rapporti sessuali. Spesso, le donne infibulate vengono "aperte" la prima notte di matrimonio (dal marito o da un circoncisore) per consentire al marito di avere rapporti intimi con sua moglie. Al parto, molte donne devono anche essere sottoposte al taglio cesareo, a causa delle cicatrici e dei cheloidi che si possono formare impedendo fuoriuscita della testa del feto. Numerosi studi clinico-scientifici hanno evidenziato che le donne con MGF, rispetto alle donne non sottoposte a MGF, presentano un rischio significativamente maggiore di necessitare di un taglio cesareo,

di un'episiotomia (pratica chirurgica che consiste nell'incisione del perineo e della parete posteriore della vagina per agevolare il passaggio del feto durante il parto vaginale), di una degenza ospedaliera prolungata, e anche di soffrire di emorragia post-partum. Le donne che hanno subito l'infibulazione hanno maggiori probabilità di soffrire di travaglio prolungato e ostruito, causando talvolta morte fetale e fistole vescico-vaginali. I neonati di madri che hanno subito forme più estese di MGF presentano un rischio maggiore di morire alla nascita. Stime molto recenti dell'OMS, dell'UNICEF, dell'UNFPA, della Banca Mondiale e della Divisione della Popolazione delle Nazioni Unite, rilevano che la maggior parte dei Paesi con alta prevalenza di MGF presentano alti tassi di mortalità materna e un alto numero di morti materne. Due Paesi con alta prevalenza di mutilazioni genitali femminili (MGF) sono tra i quattro con il più alto numero di decessi materni a livello globale. Inoltre, cinque Paesi con alta prevalenza di MGF registrano tassi di mortalità materna di 550 o più per 100.000 nati vivi. Oltre la metà delle ragazze che hanno subito una forma di MGF sono state sottoposte a tale pratica prima dei cinque anni di vita, mentre sarebbero almeno 44 milioni le bambine e adolescenti ad averle subite prima dei 14 anni. In questa fascia di età, la prevalenza maggiore è stata riscontrata in Gambia, con il 56%, in Mauritania con il 54% e in Indonesia, dove circa la metà delle bambine fino a undici anni avrebbe subito una delle diverse forme di mutilazione.

Anziché diminuire con il tempo, queste pratiche sembrano diffondersi sempre più anche a causa del fenomeno migratorio, con il risultato di essere oggi





presenti anche in Paesi dove prima erano sconosciute, come nel caso degli Stati Uniti, dove il numero degli interventi è addirittura triplicato negli ultimi anni.

In Italia, una studio condotto dall'Istituto Internazionale Scienze Mediche, Antropologiche e Sociali di Roma (IISMAS), in collaborazione con l'Istituto San Gallicano (IRCCS) di Roma, ha stimato che il numero delle donne che vivono in Italia e che hanno subito una forma di MGF nel loro Paese di origine corrisponde a circa 88 mila, di cui oltre 7 mila minorenni. Una ricerca condotta dall'IISMAS in collaborazione con la Professoressa Alessandra Sannella dell'Università di Cassino ha rilevato la scarsa ed erronea conoscenza del fenomeno delle MGF tra il personale medico e paramedico che opera in numerosi centri sanitari in Italia: questo dato allarmante e significativo richiede un nostro forte e mirato impegno per contrastare il fenomeno anche nel nostro Paese.

Se tale è la situazione e se ad oggi il numero delle MGF è in continuo aumento, probabilmente dobbiamo chiederci se non ci siano stati errori nei metodi risolutivi finora adottati e ripensare globalmente le strategie per eliminare questa inumana e dannosa pratica. Un mondo in cui le donne non sono libere, non è un mondo libero e giusto.

Se le tendenze attuali dovessero continuare, il numero di ragazze e donne sottoposte a MGF aumenterebbe in modo significativo nel corso dei prossimi 10 anni. Quello che serve nella lotta alle mutilazioni genitali femminili sono finanziamenti, sensibilizzazione, consapevolezza e, soprattutto, un impegno concreto e costante con le comunità per trovare soluzioni tempestive e applicabili. È indispensabile

rafforzare i sistemi socio-sanitari per la tutela della salute delle donne, coinvolgendo anche coloro che praticano le mutilazioni genitali femminili (MGF). È cruciale individuare sistemi di comunicazione efficaci che permettano di far comprendere l'insensatezza delle MGF e incentivare l'abbandono di questa pratica, orientando la loro professionalità a favore dei diritti e della salute delle bambine e delle donne, e promuovendo campagne di vaccinazione e di tutela della gravidanza e parto, anche per ridurre la mortalità materno-infantile.

Oltre a rappresentare una grave violazione dei diritti umani e un serio problema sanitario, le mutilazioni genitali femminili (MGF) comportano un notevole carico economico, determinando un impegno finanziario annuo di 1,4 miliardi di dollari, che salirà a 2,1 miliardi di dollari all'anno entro il 2047. Attualmente questo costo rappresenta dal 9% al 30% dell'attuale spesa sanitaria pro capite nei 27 Paesi africani con la più alta incidenza di MGF. L'abbandono completo delle MGF consentirebbe un risparmio di oltre 1 miliardo di dollari, che potrebbe essere investito nella prevenzione delle infezioni materno-infantili e nello screening precoce dei tumori femminili come il carcinoma mammario e cervico-vaginale che colpiscono molto più frequentemente le donne infibulate.

A febbraio 2023, la Commissione Europea stimava che in soli 13 Paesi europei almeno 180.000 bambine continuassero a essere a rischio di mutilazione, mentre 600.000 donne convivessero con le conseguenze delle mutilazioni genitali femminili (MGF) in Europa.

Se questi numeri non accennano a diminuire la causa è da attribuirsi anche alla pandemia da Covid19 che



ha bloccato i programmi mondiali messi avviati per contrastare le MGF e ha indotto a tagliare i fondi pubblici destinati allo scopo. Il rischio di compromettere i progressi finora raggiunti è elevato, poiché le misure adottate per contenere la diffusione del virus SarsCov2 hanno costretto all'isolamento molte ragazze vulnerabili, privandole di qualsiasi tipo di protezione. Allo stesso tempo, il lockdown ha aumentato i casi di MGF praticate a domicilio.

Nelle regioni afflitte da conflitti e grave povertà, come in Sudan e nel Tigray, i servizi socio-sanitari e scolastici sono gravemente compromessi ed i rischi ed i danni correlati alla pratica delle MGF sono ancor più elevati. In Etiopia, sebbene sia legalmente vietata la pratica delle MGF, donne e ragazze continuano ad affrontare gravi situazioni di violenza, sfruttamento e abusi.

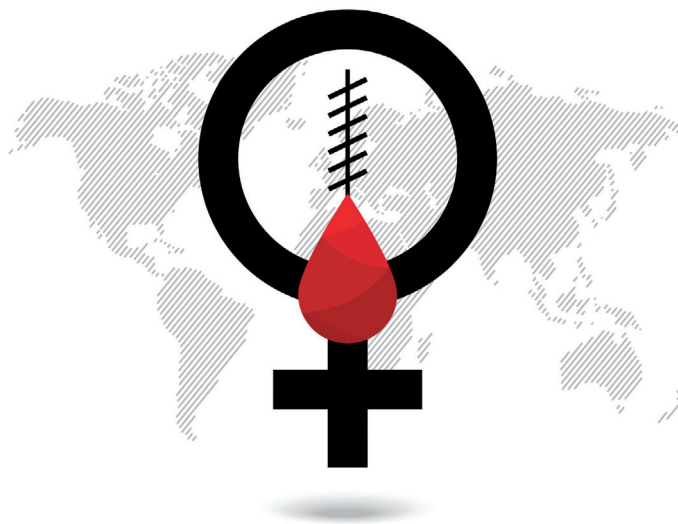
Durante gli sfollamenti, le pratiche tradizionali persistono perpetuando il ciclo delle MGF; il rapporto tra guerra, sfollamento e MGF sottolinea l'urgente necessità di un approccio globale al fenomeno, che affronti le cause profonde della pratica e fornisca un supporto completo alle popolazioni colpite. Nonostante le donne e le ragazze sfollate abbiano diverse priorità, come esigenze umanitarie, di sostentamento e altre urgenze quali cibo, acqua potabile e medicine, è fondamentale essere al loro fianco e supportarle con strumenti concreti per affermare i propri diritti e resistere alle pressioni di sottoporsi, o sottoporre le loro figlie, alle mutilazioni genitali femminili.

L'IISMAS da oltre 20 anni è presente ed operativo

nei principali Paesi africani, in particolare nel Corno d'Africa, nell'Africa Sub-Sahariana e nel Medio Oriente, con iniziative volte all'accoglienza ed alla cura delle donne e delle bambine, attraverso la realizzazione di campagne di sensibilizzazione volte a dissuadere dal praticare le mutilazioni genitali femminili. Inoltre l'IISMAS ha attivato numerose iniziative per facilitare l'accesso alle scuole per le bambine e realizzato numerosi centri per la tutela della salute materno-infantile, sia in aree urbane sia in regioni rurali remote, in particolare nel Tigray, devastato da una guerra fratricida e crudele dal 2020 al 2023.

Gi operatori e le operatrici dell'IISMAS, attraverso un servizio multidisciplinare e transculturale, hanno accolto e visitato oltre 4 mila donne sottoposte a diverse forme di MGF, inserendole in percorsi diagnostico-terapeutici e assistenziali per le necessarie cure immediate e per la prevenzione delle patologie infettive, infiammatorie e neoplastiche più frequenti. Per contrastare la pratica delle mutilazioni genitali femminili, l'Istituto ha costantemente lavorato anche attraverso la formazione del personale socio-sanitario ed educativo locale, in diversi Paesi con forte tradizione escissoria, specialmente in Africa e Medio Oriente. Questo impegno costante e strutturale ha portato, in molti casi, all'adozione di leggi che proibiscono la pratica delle MGF.

Per favorire un dialogo transculturale e multidisciplinare, dissipare miti e promuovere riti di passaggio alternativi che celebrino la femminilità senza ricorrere a pratiche violente e dannose, occorre coinvolgere comunità, leader religiosi e stakeholder chiave





nelle nuove strutture socio-sanitarie realizzate dopo i conflitti.

Alcuni target dell'obiettivo 5 dell'Agenda ONU 2030:

- 5.1 Porre fine a ogni forma di discriminazione nei confronti di tutte le donne, bambine e ragazze in ogni parte del mondo.
- 5.2 Eliminare ogni forma di violenza contro tutte le donne, bambine e ragazze nella sfera pubblica e privata, incluso il traffico a fini di prostituzione, lo sfruttamento sessuale e altri tipi di sfruttamento.
- 5.3 Eliminare tutte le pratiche nocive, come il matrimonio delle bambine, forzato e combinato, e le mutilazioni dei genitali femminili.
- 5.4 Riconoscere e valorizzare il lavoro di cura e domestico non retribuito attraverso la fornitura di servizi pubblici, infrastrutture e politiche di protezione sociale, e la promozione della responsabilità condivisa all'interno della famiglia e della casa, come appropriato a livello nazionale.
- 5.5 Garantire alle donne la piena ed effettiva partecipazione e pari opportunità di leadership a tutti

i livelli del processo decisionale nella vita politica, economica e pubblica.

Tanto è stato realizzato per salvaguardare la dignità e l'integrità fisica e psicologica delle donne, ma è ancor più quello che dovremo impegnarci a fare.

In un'epoca in cui la Tecnologia sta trasformando la nostra esistenza e migliorando l'accesso ai servizi sanitari in tutto il mondo, non dovrebbero persistere brutali pratiche arcaiche come le mutilazioni genitali femminili. Affrontare le MGF richiede non solo un impegno internazionale, ma anche un cambiamento culturale profondo e radicato nelle comunità più colpite. Solo attraverso una combinazione di sensibilizzazione, formazione, solidarietà, aiuto concreto e legislazione rigorosa possiamo sperare di eliminare definitivamente questa crudele eredità del passato. È il momento di abbracciare pienamente i benefici della globalizzazione, cooperando tra Paesi anche per garantire un futuro più sicuro e dignitoso per tutte le bambine, le ragazze e le donne del mondo.





Artemisia Academy è l'organismo della Fondazione Artemisia e.t.s. dedicato alle attività di informazione e formazione medico-scientifica, disponibili a titolo completamente gratuito: si realizzano ogni mese Conferenze, Corsi di perfezionamento, Incontri Informativi e Consulenziali e Convegni ECM (Educazione Continua in Medicina) volti a mettere a disposizione i crediti obbligatori di aggiornamento culturale ed una

miglior qualificazione professionale agli Specialisti, ai Medici di Medicina Generale ed a tutti gli Operatori Sanitari.

Attraverso tale impegno, Artemisia Academy ha raggiunto un'interazione diretta con migliaia di utenti, oltre a registrare apprezzamenti e adesioni sempre crescenti alle varie iniziative.

Da diversi anni, inoltre, Artemisia Academy è impegnata anche nell'attività di **ALTERNANZA SCUOLA LAVORO**, oggi denominata **PCTO**, in ambito "**MEDICINA, ISTITUZIONI e LEGALITA'**, **EDUCAZIONE AL SENSO CIVICO e AI SANI STILI DI VITA, CONTRASTO AL BULLISMO e ALLE DIPENDENZE**, rivolta agli studenti delle scuole superiori (secondarie di secondo grado) di Roma, nonché ai loro docenti e genitori.





ESTETICA A PORTATA DI CLICK: quando i social media dettano nuovi standard di bellezza



**Dott.ssa FULVIA
MONTEMURRO**

Specialista in Chirurgia
Plastica e Ricostruttiva
Professionista
Artemisia Lab

“La bellezza salverà il mondo?”

Lo scrittore Fiodor Dostoevskij, grande romanziere russo, chiudeva con questo interrogativo il suo libro “L'idiota”.

I social media hanno cambiato notevolmente la nostra idea di bellezza, sia nel bene che nel male.

Nell'evoluzione storica della bellezza, infatti, c'è un prima e un dopo.

Prima dell'avvento dei social media e dopo l'avvento dei social media. Prima che la percezione di noi stessi fosse filtrata da una fotocamera interna e dopo che i selfie di-

ventassero i nostri parametri di valutazione estetica.

La domanda che ognuno di noi dovrebbe porsi è se ci siamo mai preoccupati di un difetto fisico prima dell'esordio dei selfie e dei social media. E in effetti, se da un lato hanno dato vita a numerose comunità body positive, trasformando gli inestetismi più comuni in peculiarità da esibire con orgoglio, dall'altra hanno contribuito a farci interiorizzare ideali estetici utopici, spesso proprio perché irreali. Perché non è tutto vero ciò che il web ci propina e che quella pelle porcellanata e quelli zigomi così pronunciati e spigolosi



non sono necessariamente opera di madre natura, ma il frutto del “filtro giusto”.

Spesso è difficile rendersene conto, mentre si scrolla velocemente e distrattamente il feed e ci si paragona inconsciamente a quelle immagini.

I social media potrebbero promuovere e accentuare le aspettative estetiche, non proprio realistiche, con il rischio di far perdere il contatto con la realtà, e di fare interiorizzare l'idea che dobbiamo sempre apparire nella versione perfetta, filtrata e editata di noi stessi.

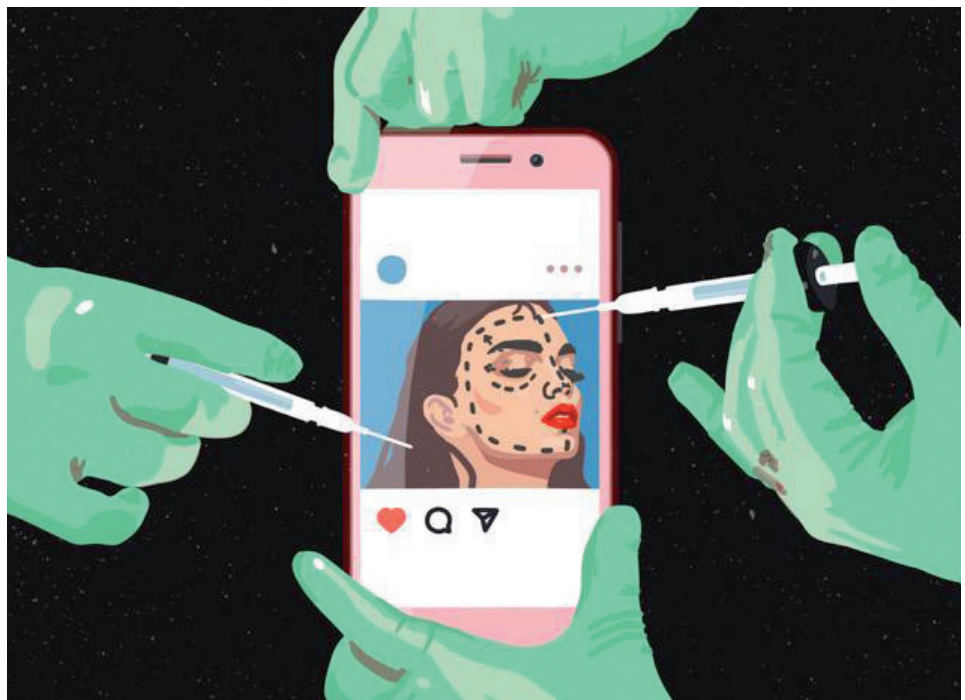
Secondo uno studio della Mental Health Foundation, oggi il 22% degli adulti e il 40% dei teenager afferma che le immagini reperite sulla rete condizionano il modo in cui questi percepiscono il loro aspetto. Tali dati preoccupano, in quanto “i filtri” diventano per il paziente rappresentazione della realtà, cioè il modo in cui egli si vede, o il modo in cui vuole essere visto.

Siamo continuamente bombardati da immagini più o meno patinate, spesso ritoccate, che i social ci propongono, più o meno consapevolmente facendoci sentire molto spesso inadeguati, ma bisognerebbe pensare che tutto quello che il web ci propina è, molto

spesso, preso in prestito da professionisti del web. Persone che fanno della forma fisica e della bellezza il loro lavoro; quindi, particolarmente attenti allo “scatto perfetto” che li rende ai nostri occhi ineccepibili e irresistibili.

Quando questi canoni di bellezza non vengono raggiunti con l'impiego della medicina e della chirurgia estetica, la psicologia di questi pazienti può peggiorare, portando ad un abbassamento della loro autostima.

È necessario ricordare che i social rappresentano il canale di comunicazione principale di quest'epoca, cannibalizzando i media tradizionali, in particolare carta stampata e TV. Sono entrati a far parte della nostra quotidianità, non solo perché offrono intrattenimento e ci permettono di comunicare con gli altri utenti, ma anche come fonte di notizie e informazioni. Questo sta modificando la modalità stessa di proporre le informazioni in tutti i settori, perché i social network prediligono testi brevi, corredati da grafiche esplicative e, più recentemente, video molto sintetici, con contenuti estremamente semplificati e sottotitolati. Questo sta provocando un cambio di paradigma anche nell'informazione scientifica: i social permettono ai





medici di raggiungere in maniera diretta i propri pazienti e, viceversa, permettono un accesso ad informazioni su temi relativi alla scienza e alla salute. Tutto è cambiato a partire dal 2020 con il lockdown, nei mesi in cui la pandemia ha profondamente colpito e ferito il mondo ed il nostro Paese, la consultazione di articoli e notizie riguardanti la scienza ha avuto un incremento più che

esponenziale che mai fino a quel momento si era mai registrato.

È importante tenere conto dell'evoluzione dei mezzi di comunicazione e del conseguente rapporto che tutti noi abbiamo instaurato con essi nel corso del tempo.

La bellezza è ovunque, intorno a noi e dentro di noi. Non possiamo e non dobbiamo de-rubricarla ad un semplice "click".



MEDICINA e CHIRURGIA ESTETICA D'ECCELLENZA

Chiedi anche tu la tua consulenza specialistica

Un'Equipe interdisciplinare è a tua disposizione
per qualsiasi tipo di esigenza



Via Nemorense, 90
QUARTIERE TRIESTE



TELEFONO

06 39919869



329 97 25 533

SOLO MESSAGGI



L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE ANDROLOGICA NEI GIOVANI



Dal 2005 la diagnosi precoce in ambito andrologico per i giovani di sesso maschile è quasi completamente mancata, a causa dell'abolizione della leva obbligatoria e della conseguente visita, che rappresentava una valutazione andrologica di primo livello e uno screening sulla popolazione giovanile su vasta scala. La conseguenza è che non vengono individuate molte patologie maschili facilmente curabili in giovane età che, se non riconosciute precocemente, peggiorano da adulti e causano problemi importanti per la salute e la qualità di vita, tra cui anche la difficoltà alla procreazione.



Dott. GIUSEPPE FLORIO

Medico Chirurgo
Specialista in Ostetricia
e Ginecologia
Andrologo
Professionista
Rete Artemisia Lab

tuato una visita andrologica di controllo; addirittura, quasi la metà degli intervistati non conosce il significato del termine "Andrologo". Da studi statistici risulta che il 27% dei ragazzi sotto i 18 anni avrebbe problemi concernenti la sfera sessuale e riproduttiva, mentre il 40% dei maschi adulti è affetto da una patologia sessuale. Ne consegue che si ricorre all'Andrologo solo tardivamente, incidendo negativamente sul decorso della patologia e sul potere riproduttivo stesso.

È ormai appurato che la fertilità maschile ha subito una significativa riduzione. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), negli ultimi anni è aumentata l'infertilità di coppia, cioè l'incapacità di poter avere un bambino: secondo vari studi, nel mondo occidentale circa il 15%-20% delle coppie in età fertile ha difficoltà nell'avere una gravidanza. Le percentuali dei fattori causa di infertilità che emergono dal Registro Nazionale sulla Procreazione Medicalmente Assistita dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sono i seguenti: infertilità maschile 35,4%, infertilità femminile 35,4%, infertilità maschile e femminile 15%, infertilità idiopatica 13,1%, altre cause 1%.

IL PROBLEMA E PERCHÉ PREVENIRE

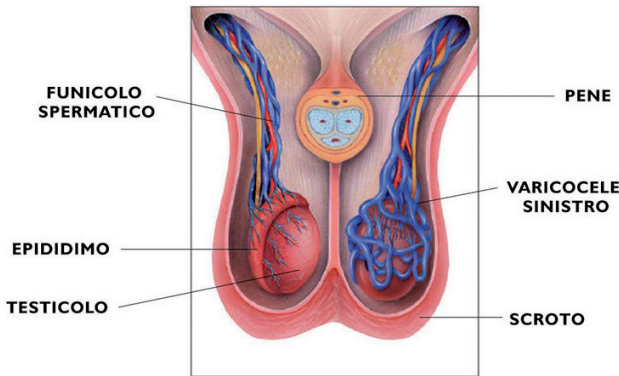
Molte patologie dell'apparato genitale maschile sono facilmente curabili se diagnosticate precocemente in giovane età. Alcune patologie non diagnosticate in tempo possono compromettere la salute e/o la fertilità e sicuramente condizionano sensibilmente in modo negativo la vita personale e relazionale. Come riportato nelle Pubblicazioni del Ministero della Salute e da altri studi, quasi nell'80% dei casi il giovane diciottenne dichiara di non aver mai effet-



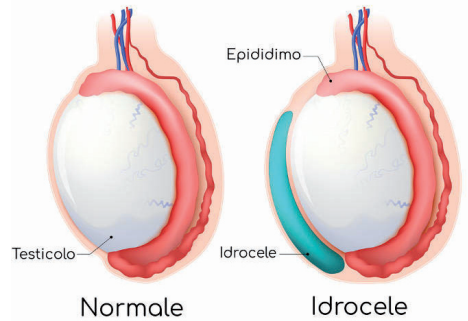
COSA PREVENIRE

Oltre ai disturbi della sfera sessuale come la disfunzione erettile e l'eiaculazione precoce, tra le patologie andrologiche più diffuse si segnalano:

VARICOCELE



- **varicocele**: comporta la dilatazione delle vene dei testicoli. Può essere asintomatico o causare gonfiore, sensazione di pesantezza o dolore alla base dello scroto. Se non riconosciuto in tempo, fa aumentare la temperatura locale causando così diminuzione di vitalità degli spermatozoi;



COME PREVENIRE

L'informazione medica aiuta a conoscere meglio il proprio corpo, a prendere coscienza di eventuali problemi psicologici e fisici, a superare l'imbarazzo a parlarne e ad adottare le migliori soluzioni. È fondamentale far conoscere come adottare il corretto stile di vita per aumentare la performance e il benessere psicofisico. Società virtuose come Artemisia e Associazioni che operano nelle scuole, come per esempio il Rotary International, da anni si avvalgono di operatori sanitari volontari che informano i giovani su adottare un'alimentazione sana, fare adeguata attività fisica e avere ore adeguate di sonno, su come evitare fattori di rischio, quali fumo di sigaretta, alcool, droghe, sostanze dopanti, materiali infetti nei tatuaggi, su come proteggersi da infezioni e malattie sessualmente trasmesse.

La visita andrologica e/o urologica effettuata in giovane età consente di tutelare la salute sessuale e riproduttiva maschile e di prevenire malattie anche gravi. Una diagnosi precoce, seguita da terapia medica e/o chirurgica, può veramente cambiare la vita attuale e futura. Anche nel fortunato caso di assenza di riscontri patologici, la visita medica è importante poiché è bene educare il giovane alla prevenzione, per esempio insegnandogli la tecnica di autopalpazione dei testicoli.

La vaccinazione anti-HPV è oggi consigliata a maschi e femmine, a partire dai 12 anni di età. Evita di contrarre l'infezione da papilloma virus ed è un potente mezzo di prevenzione dei tumori ad essa correlati. Nei maschi il vaccino è stato dimostrato essere efficace nella prevenzione del 90% dei condilomi genitali dovuti a particolari tipi di HPV contro cui protegge la vaccinazione.

Quindi, ecco un consiglio per i giovani:

NON ASPETTATE, COMINCIATE OGGI A PENSARE AL VOSTRO DOMANI E PRIMA DI OGNI COSA ABBIATE CURA DI VOI STESSI!

FIMOSI



- **fimosi**: restringimento della pelle del prepuzio che impedisce di scoprire il glande;

- **idrocele**: raccolta di liquidi nei testicoli

Le altre frequenti patologie dell'apparato genitale maschile sono: ipospadia (apertura del meato uretrale esterno in sede anomala), testicolo retrattile o ritenuto, ipogonadismi, torsione del testicolo, tumori, criptorchidismo, balanite, epididimite, eiaculazione precoce, disfunzione erettile. Queste patologie possono dare conseguenze serie per la salute e anche difficoltà a procreare.



LAVORARE BENE, VIVERE MEGLIO

Coaching e il risveglio dell'Intelligenza Emotiva: la chiave per un business più umano e produttivo

*“Scegli un lavoro
che ami e non dovrai
lavorare neppure
un giorno in vita tua”*
(Confucio)



Coaching e gestione dello stress: un'opportunità per aziende e professionisti

Se è vero che lo stress genera malumore e che il malumore è contagioso, basta un solo ingranaggio fuori posto per rallentare l'intero meccanismo di un'organizzazione. Un team affiatato può trasformarsi rapidamente in un ambiente teso e demotivato quando la pressione diventa insostenibile, le richieste aumentano e il supporto emotivo scarseggia. Se un solo dipendente stressato può influenzare negativamente chi gli sta accanto, cosa accade quando l'insoddisfazione si diffonde a macchia d'olio in interi reparti? Il risultato è un crollo della produttività, un abbassamento della qualità del lavoro e, nel lungo periodo, una perdita di talenti preziosi.



**Dr.ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC Master Coach e trainer,
programmattrice
neurolinguistica e wingwave
Coach, fondatrice e della Otto Deit
Akademie e del Centro Italiano
wingwave®, membro dell'equipe
del servizio "Coesione"
Fondazione Artemisia

Ripetere che viviamo in un'epoca stressante e che i ritmi di lavoro sono insostenibili serve davvero? O finisce per alimentare ancora di più la nostra percezione di impotenza? Certo, i cambiamenti destabilizzano: il cervello umano è conservativo per natura e tende a opporre resistenza. Ma la neurolinguistica insegna che costruire visioni negative amplifica il problema, invece di risolverlo.

Lo stress: un nemico o un alleato?

La parola "stress" è ormai onnipresente nel nostro linguaggio, spesso associata a concetti come fallimento e malattia. Ma cos'è, in realtà? Dal punto di vista neuroscientifico, lo stress è una risposta fisiologica naturale regolata dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA). Quando per-



cepiamo una minaccia o una forte pressione, il cervello rilascia cortisolo e adrenalina, ormoni che preparano il corpo all'azione: il battito cardiaco accelera, l'attenzione si focalizza, il corpo si attiva. Questo meccanismo è prezioso nei momenti di emergenza, ma se diventa cronico può portare a esaurimento fisico e mentale.

La chiave non è eliminare lo stress – cosa impossibile – ma imparare a modularlo. Brevi periodi di stress ben gestito possono addirittura migliorare le prestazioni cognitive e la resilienza. Il problema nasce quando manca il recupero: senza momenti di decompressione, il cervello rimane intrappolato in uno stato di allerta costante, con effetti negativi su memoria, concentrazione e benessere generale.

Il coaching come risorsa strategica

In un contesto lavorativo sempre più complesso, dove velocità e performance sembrano essere le uniche metriche di successo, il coaching aziendale emerge come una risorsa fondamentale. Non si tratta solo di migliorare le competenze tecniche, ma di costruire ambienti sani, motivanti e resilienti, in cui manager e dipendenti possano affrontare le sfide con maggiore consapevolezza e meno stress.

Ho lavorato con un manager di un'organizzazione internazionale che, sopraffatto dalla pressione del suo team, aveva sviluppato una risposta emozionale di paura e un comportamento respingente ed evitante. La tensione non restava confinata al lavoro: il malumore lo seguiva anche a casa, generando ulteriore stress. Durante le nostre sessioni, attraverso la meditazione guidata e il wingwave, abbiamo lavorato sulla comunicazione efficace e sulla gestione dei conflitti. Dopo poche sessioni, era sorpreso di vedere come la sua nuova calma interiore e la disponibilità all'ascolto stessero trasformando il clima all'interno del team. Ma la vera rivelazione per lui è stata un'altra: anche in famiglia le cose stavano migliorando. Alla fine di ogni sessione, dopo la stimolazione bilaterale alternata e il lavoro con il test miostatico per il biofeedback, chiedeva sempre di sdraiarsi sul divano per una meditazione guidata. Era il suo momento di centratura, il suo spazio per ritrovare equilibrio e lucidità.

Un'altra cliente, leader di un'importante organizzazione, si trovava intrappolata nella paura del giudizio. Gli attacchi di panico le impedivano di affrontare il pubblico, il suo stesso staff la intimoriva. Le mani tremanti,





la voce che sembrava bloccarsi in gola, il terrore di perdere il filo del discorso durante una conferenza o una call con figure istituzionali. Il suo ruolo richiedeva sicurezza, ma il suo corpo la tradiva. Insieme, abbiamo lavorato per sciogliere queste paure, restituendole il controllo e la fiducia in se stessa. Il wingwave Coaching è stato determinante per scoprirne e trattarne le cause.

Poi c'è stata una stilista, stressata dalla difficile relazione con la sua assistente. Il pensiero di comunicarle il licenziamento e gestire la sua reazione emotiva la paralizzava. Temeva un confronto troppo acceso, forse persino incontrollabile. E in effetti la reazione è stata forte. Ma creando le giuste condizioni, ho potuto aiutarla a mantenere il controllo della situazione e permettere alla sua assistente di affrontare l'evento con dignità, senza che la tensione degenerasse in un conflitto distruttivo.

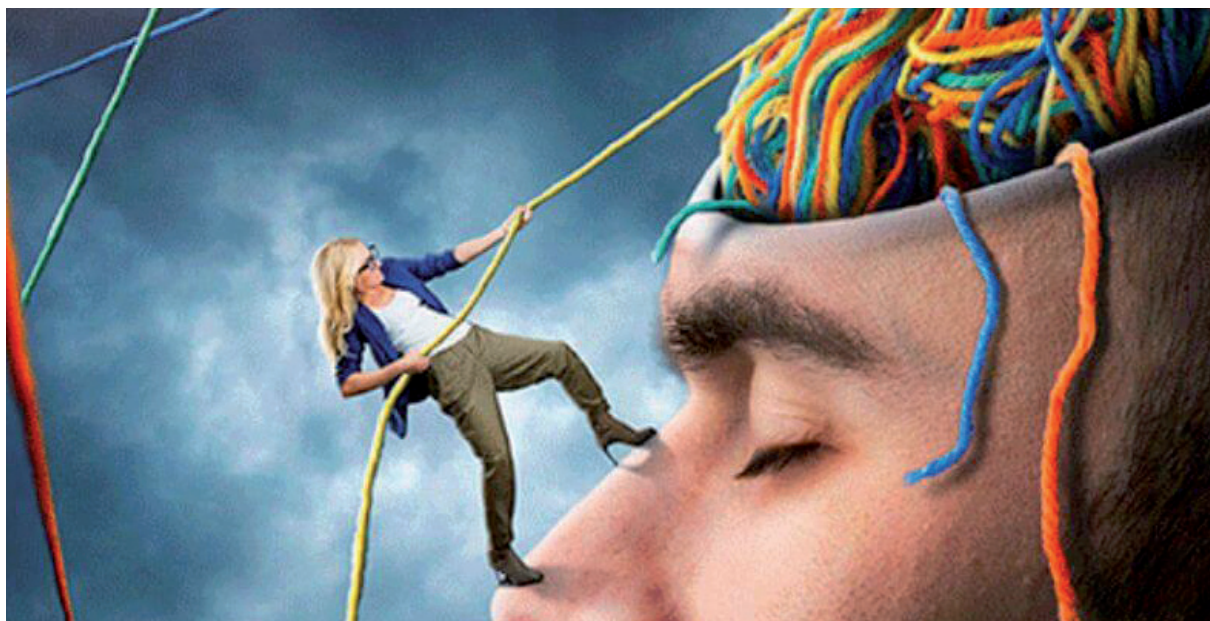
Infine, una direttrice di un'organizzazione internazionale si trovava costantemente divisa tra le aspettative dei suoi superiori e le necessità del suo team. La pressione era altissima e il rischio di perdere il proprio equilibrio emozionale era concreto.

Abbiamo lavorato sulla sua capacità di concentrarsi, di trovare stabilità interiore, perché solo da uno stato di equilibrio emotivo può nascere una mente lucida e decisioni efficaci. Il suo percorso di successo e i feedback positivi del team e dei superiori confermano quanto il Coaching possa fare la differenza.

In tutti questi casi, il nodo centrale è sempre lo stesso: l'elemento emozionale. Quando le emozioni sono in equilibrio, la mente è più chiara, le decisioni diventano più semplici e i problemi appaiono meno insormontabili. Il coaching non è solo un supporto per migliorare le performance individuali, ma una risorsa strategica per l'intera organizzazione. Aiuta i leader a sviluppare intelligenza emotiva, a comunicare meglio, a gestire lo stress e i conflitti, trasformando il modo in cui si relazionano con il team e affrontano le sfide quotidiane.

Coaching e benessere aziendale

Secondo un sondaggio condotto da Michael Page su 3.854 professionisti, il 60% dei lavoratori trova il proprio lavoro stressante e il 51% ha considerato l'idea di lasciarlo a causa delle richieste opprimenti. Le principali cause di stress sono:





- Mancanza di riconoscimento per il proprio valore (42%)
- Carichi di lavoro eccessivi (31%)
- Difficoltà a conciliare vita professionale e privata (24%)

Si stima che in Italia quattro milioni di lavoratori soffrano di stress legato all'attività lavorativa, un fenomeno noto come burnout, che si manifesta con sintomi psicofisici debilitanti. Per affrontare efficacemente queste sfide, molte aziende stanno investendo in programmi di coaching aziendale, con risultati sorprendenti. Un'indagine condotta da BVA Doxa ha rilevato che la totalità dei partecipanti a un percorso di coaching aziendale si è dichiarata soddisfatta, con un 71% di pienamente soddisfatti tra i più giovani.

Oggi il coaching emozionale rappresenta una risorsa fondamentale per il mondo del lavoro. Metodologie come il wingwave permettono di lavorare in profondità sulla componente emotiva, consentendo alle persone di esprimere il loro pieno potenziale e affrontare le sfide con mag-

giore lucidità e resilienza. In un mondo sempre più esigente e frenetico, il vero vantaggio competitivo non è solo la competenza tecnica, ma la capacità di mantenere equilibrio, consapevolezza e motivazione.

Affrontare lo stress e i pensieri negativi con consapevolezza e auto coaching Proprio per aiutare le persone a gestire lo stress e le emozioni in modo più consapevole, fra pochi giorni uscirà il mio libro "La Farfalla Scaccia Nubi". Questo libro affronta il tema dei pensieri negativi e di come possano influenzare la capacità di prendere decisioni serene, sia nella vita che nel lavoro. Contiene storie di coaching, esercizi pratici e risorse per stabilire un equilibrio emozionale anche nelle situazioni più critiche.

Lo stress è inevitabile, ma con gli strumenti giusti possiamo imparare a trasformarlo da ostacolo a risorsa. Il coaching, così come le strategie che condivido nel mio libro, offre una chiave di lettura nuova per affrontare le sfide con maggiore serenità ed efficacia.



AMORE E STRESS:

strategie per proteggere la vita di coppia dalle pressioni quotidiane



Nella società contemporanea le relazioni di coppia sono messe costantemente alla prova da una serie di fattori stressanti. Tra il lavoro sempre più esigente, le pressioni sociali e l'influenza pervasiva dei social media, il rischio di erosione della complicità e della stabilità emotiva è elevato. Tuttavia, esistono strategie efficaci per proteggere il legame affettivo dalle insidie quotidiane e promuovere una relazione più equilibrata e resiliente.

Le fonti di stress nelle coppie moderne
Nell'esaminare le dinamiche a cui sono esposte le coppie moderne, si possono evidenziare alcune possibili fonti di



Dr.ssa ELENA STELLA

Psicologa,
Psicoterapeuta,
Consulente Artemisia Lab
e Fondazione Artemisia

stress: il lavoro, i social media, le aspettative sociali.

Uno dei principali fattori di stress può essere il carico lavorativo e la mancanza di tempo. Il crescente impegno richiesto dalle professioni moderne, insieme alla precarietà economica e alle aspettative di performance, riduce il tempo e l'energia da dedicare alla relazione. Questo porta spesso a frustrazioni, incomprensioni e una diminuzione della qualità del tempo trascorso insieme.

Ad esempio, una coppia in cui entrambi i partner lavorano con orari prolungati può avere difficoltà a trovare momenti di condivisione, riducendo progressivamente l'intimità e il senso di connessione. Inoltre, lo stress professionale può portare



a irritabilità e minore disponibilità emotiva, trasformando la relazione in un luogo di sfogo piuttosto che in uno spazio di supporto reciproco. Se un partner percepisce che l'altro non dedica abbastanza tempo alla relazione, possono insorgere sentimenti di trascuratezza e insoddisfazione, aumentando il rischio di conflitti. I social media hanno modificato radicalmente il modo in cui le persone vivono le relazioni. Da un lato, favoriscono la connessione tra partner, ma dall'altro possono diventare una fonte di stress, gelosia e confronto. L'esposizione a modelli irrealistici di coppie felici e perfette può generare insicurezza e frustrazione.

Un fenomeno sempre più diffuso è la cosiddetta "Instagram Relationship", ovvero la tendenza a confrontare la propria relazione con quelle idealizzate mostrate sui social. Vedere coppie che sembrano vivere esperienze romantiche perfette può generare aspettative irrealistiche e insoddisfazione nel rapporto reale. Inoltre, la comunicazione digitale spesso sostituisce quella reale, riducendo la profondità emotiva dello scambio interpersonale. Anche la questione della

privacy diventa centrale: l'uso eccessivo dei social può portare a incomprensioni legate a interazioni con altre persone, come il "like" a una foto o una conversazione ambigua con un ex partner.

Viviamo in una società che impone modelli relazionali ben precisi. Le aspettative su matrimonio, figli, carriera e successo relazionale possono creare pressioni che portano a tensioni nella coppia. Spesso, il bisogno di aderire a questi standard genera un senso di inadeguatezza o di fallimento, compromettendo la serenità della relazione.

Ad esempio, una coppia che non desidera figli potrebbe sentirsi sotto pressione da parte di amici e familiari, generando dubbi e tensioni interne. Analogamente, le aspettative culturali sul ruolo di ciascun partner nella relazione – come l'idea che l'uomo debba essere il principale sostenitore economico o che la donna debba occuparsi prevalentemente della famiglia – possono creare insoddisfazione e frustrazione, specialmente quando questi modelli non corrispondono alle aspirazioni personali.

Le pressioni sociali non riguardano solo





l'aspetto familiare, ma anche il concetto di "coppia di successo". L'idea che una relazione debba essere sempre armoniosa e priva di conflitti può portare i partner a evitare discussioni importanti, accumulando risentimento e ostacolando la crescita del rapporto.

Strategie per proteggere la relazione dallo stress

Nell'analizzare i contesti relazionali moderni, è possibile identificare alcune strategie che possono aiutare le coppie a prevenire o gestire alcune problematiche come quelle evidenziate in precedenza:

1. Comunicare in modo autentico

La comunicazione è il pilastro di una relazione sana. Esprimere apertamente emozioni, bisogni e preoccupazioni aiuta a prevenire conflitti inutili e rafforza la connessione tra i partner. Creare momenti di ascolto attivo e di condivisione quotidiana può fare la differenza.

Ad esempio, se un partner si sente trascurato a causa di un eccessivo carico lavorativo dell'altro, anziché accumulare rancore, può esprimere i propri senti-

menti con frasi come: "Mi rendo conto che sei molto impegnato, ma mi piacerebbe trovare un momento solo per noi, anche se breve, perché sento il bisogno di stare con te". Questo tipo di comunicazione evita accuse e favorisce la comprensione reciproca.

2. Stabilire confini con i social media

È essenziale definire regole condivise sull'uso dei social media. Limitare il tempo passato online, evitare di paragonarsi ad altre coppie e privilegiare il contatto diretto aiuta a mantenere un rapporto più autentico e profondo. Ad esempio, alcune coppie scelgono di avere "serate offline" in cui telefoni e dispositivi digitali vengono messi da parte per concentrarsi completamente sulla relazione.

3. Ritrovare il tempo per la coppia

Ritagliarsi momenti esclusivi, lontano dalle preoccupazioni quotidiane, rafforza il legame affettivo. Uscire insieme, praticare hobby comuni o semplicemente condividere una cena senza distrazioni tecnologiche può migliorare l'intimità e la qualità della relazione. Anche piccoli gesti



quotidiani, come un messaggio affettuoso o un abbraccio spontaneo, possono rafforzare il legame emotivo.

4. Sviluppare resilienza emotiva

Accettare che lo stress è una componente inevitabile della vita aiuta a costruire una relazione più solida. Affrontare insieme le difficoltà, senza fuggire dai problemi, rafforza la capacità della coppia di superare le crisi e di evolversi. Ad esempio, di fronte a una fase difficile, anziché reagire impulsivamente, è utile fermarsi e chiedersi: "Come possiamo affrontare questa situazione insieme, come una squadra?"

5. Favorire il supporto reciproco

Essere un sostegno l'uno per l'altro nei momenti difficili è fondamentale. Creare uno spazio sicuro in cui sentirsi accolti, senza giudizi, permette di affrontare le sfide con maggiore serenità. A volte, anche solo ascoltare il partner senza interrompere o dare consigli non richiesti può essere un modo per favorire decompressione e recupero.

6. Ricorrere a un supporto professionale

Quando le tensioni di coppia diventano difficili da gestire, rivolgersi a un professionista della salute mentale, come uno psicoterapeuta, può aiutare a comprendere le dinamiche della relazione e a trovare strumenti per affrontare i conflitti

in modo costruttivo. La terapia di coppia, ad esempio, può offrire quel contesto appropriato per esplorare problemi profondi e migliorare la comunicazione. In particolare, l'approccio psicodinamico consente di individuare e comprendere le esperienze passate che influenzano i modelli relazionali attuali, permettendo una maggiore consapevolezza e crescita personale.

Come abbiamo quindi avuto modo di approfondire, le relazioni di coppia sono esposte a molteplici fonti di stress, che spaziano dalle pressioni lavorative e sociali all'influenza dei social media e alle aspettative culturali. Tuttavia, queste difficoltà non devono necessariamente tradursi in una crisi irreparabile. Al contrario, possono diventare occasioni di crescita e rafforzamento del legame, a patto che vengano affrontate con consapevolezza e strumenti adeguati.

Una comunicazione autentica e aperta è essenziale per mantenere una relazione sana e soddisfacente ed evitare di accumulare frustrazioni, e trovare spazi di dialogo sincero aiuta a costruire un clima di fiducia reciproca. Allo stesso tempo, è importante riconoscere e accettare le differenze individuali, imparando a valorizzarle piuttosto che a viverle come ostacoli.

Il ruolo dei social media nella vita di





coppia richiede un'attenta gestione. Imparare a porre confini chiari tra la dimensione virtuale e quella reale, evitando confronti dannosi con modelli irrealistici, consente di preservare l'autenticità del rapporto. Inoltre, dedicare momenti esclusivi alla coppia, lontano dalle distrazioni digitali, favorisce la connessione emotiva e l'intimità.

Un altro aspetto fondamentale è la resilienza emotiva: le difficoltà non vanno viste come segnali di incompatibilità, ma come sfide che possono essere superate insieme. Affrontare le problematiche con uno spirito collaborativo rafforza il senso di squadra e la solidità del legame. Creare uno spazio sicuro in cui ogni partner si senta ascoltato e supportato aiuta a ridurre le tensioni e a sviluppare una maggiore empatia reciproca.

Infine, il supporto professionale può rap-

presentare una risorsa preziosa nei momenti critici. La psicoterapia di coppia o individuale permette di esplorare le dinamiche inconsce che influenzano il rapporto, fornendo strumenti per migliorare la comunicazione e affrontare le difficoltà con maggiore consapevolezza. Comprendere il proprio bagaglio emotivo e le esperienze passate che condizionano il modo di relazionarsi può essere un passo decisivo per costruire una relazione più equilibrata e appagante.

In definitiva, l'amore non è un'entità statica, ma un processo in continua evoluzione che richiede impegno, cura e capacità di adattamento. Investire nella relazione, imparare a gestire lo stress e costruire un legame basato sulla fiducia e sul rispetto reciproco sono le chiavi per proteggere e nutrire la vita di coppia, trasformando le sfide in opportunità di crescita condivisa.

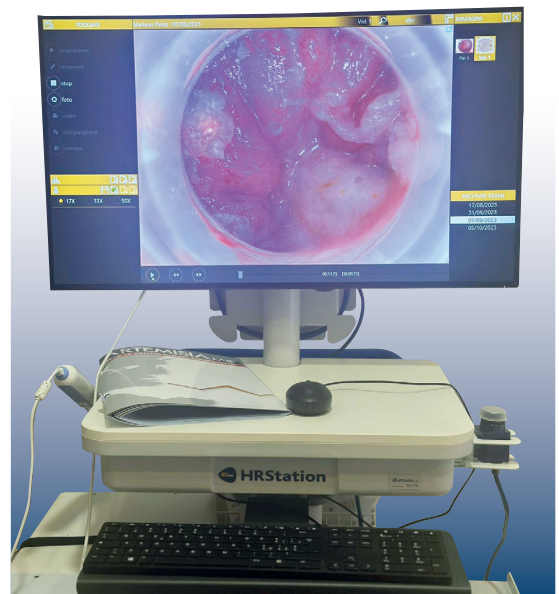
ANOSCOPIA DIGITALE 4k LASER

un nuovo approccio all'anoscopia ad alta risoluzione



L'anoscopia Digitale ad Alta Risoluzione rappresenta un importante passo avanti nella diagnosi precoce delle lesioni del canale anale, sia di natura infettiva che neoplastica. Questa innovativa tecnologia consente di individuare e valutare con precisione le lesioni sospette, nonché di eseguire asportazioni di lesioni condilomatose o precancerose con l'uso di un laser CO2, garantendo una procedura completa, indolore e rapida.

Il Dott. **Igor Sirovich**, esperto Proctologo e Chirurgo presso il centro **Artemisia Lab Studio Lancisi** di Roma, è al centro di una rivoluzione nell'ambito delle procedure diagnostiche e terapeutiche per i disturbi del canale anale





RIVOLUZIONE DIGITALE E GENERAZIONE Z: *il ruolo cruciale della Formazione*



Jonathan Haidt, su “La Generazione Ansiosa”, scrive: “I membri della Gen Z sono le caviglie di un modello di crescita radicalmente nuovo, lontano dalle interazioni del mondo reale tipiche delle piccole comunità in cui si sono evoluti gli esseri umani. Possiamo definirla la Grande Configurazione dell’Infanzia. Come se fosse la prima generazione a crescere su Marte”.

Si tratta di un’analisi magistrale che interroga e risponde ai fenomeni che attraversano quella fase della vita definita adolescenza, i cui confini, tuttavia, non sono nettamente delineati.

È ormai opinione condivisa che l’epoca delle grandi trasformazioni ci abbia colti impreparati non solo per fronteggiare i cambiamenti in atto, ma anche per la scarsa capacità che abbiamo avuto nell’identificarli nella loro forza trasformativa. Varie sono le ragioni per cui ciò è accaduto. In parte le società che hanno determinato e subito le immense trasformazioni erano già evolute e convinte di possedere tutti gli strumenti per dominare ogni singolo evento, personale e globale. In parte perché

i cambiamenti si svolgevano in un mondo invisibile, non erano tangibili come lo fu il motore a scoppio, ad esempio, che era sotto gli occhi di tutti. In parte perché nella massificazione dei bisogni e nell’omologazione delle identità dei popoli si è sottovalutato il ritmo e l’intensità con la quale un fenomeno nato in una parte del mondo potesse creare effetti in ogni altro luogo. La contemporaneità si caratterizza per essere permeabile a fenomeni di massa in cui ciascuno si riconosce indipendentemente da dove sia nato, da dove sia cresciuto, da dove viva. Tuttavia, gli adulti che hanno vissuto questo cambiamento, provengono dal secolo scorso senza l’esperienza e senza la conoscenza adeguate a governare gli effetti di quanto avvenuto con un carico di conseguenze sulle giovani generazioni di cui oggi emergono gli effetti non sempre positivi. Gli adulti sembrava vivessero più l’emozione di entrare in un mondo virtuale, che richiamava la fantascienza letta nei libri Urania durante le torride estati al mare, che prestare attenzione a quanto accadeva ai loro figli. I telefoni, presto tra-



**Avv. ANDREA
CATIZONE**

Presidente
della Fondazione
Tina Lagostena Bassi



sformati in oggetti fashion, diventavano dispositivi la cui funzione principale si trasformava diventando un mezzo capace di entrare in un mondo emotivo, immaginario, invisibile eppure così attrattivo. Oggi i telefoni cellulari sono diventati indispensabili per assolvere alle attività primarie, come viaggiare, prenotare un'esperienza, incontrare le persone per non parlare poi di tutta la parte del commercio elettronico. I codici educativi e comportamentali degli adulti provenivano da un mondo in dissoluzione e spesso la comodità di un alleato, il dispositivo, a tavola o in altre circostanze, rincuorava e sembrava agevolarci nelle funzioni genitoriali. Haidt dice che quei genitori hanno avuto un livello di incoscienza nell'acquistare i telefonini ai figli pari a quello che avrebbero oggi dei genitori che inviassero i figli su Marte, sapendo che non ci sono gli standard di sicurezza per un bambino di sopravvivere a quelle condizioni. Serviva una massiccia formazione ed educazione per affrontare lo stravolgimento di ogni aspetto della nostra vita e invece abbiamo concesso al mezzo di impadronirsi anche dei nostri pensieri e, ancor più grave, dei pensieri e dell'educazione dei nostri figli. Abbiamo commesso una imperdonabile imprudenza. La parola d'ordine oggi è formazione, associata all'altra, prevenzione, necessarie per dotarci di strumenti che ci aiutino a districarci in questo mare magnum in cui tutti si sentono in grado di fare tutto (la parola di uno scienziato viene messa in discussione da un appassionato del tema, il pensiero di un essere umano è marginalizzato

e sostituito, solo per fare qualche esempio) in cui si è nessuno e tutti allo stesso istante. La Fondazione Tina Lagostena Bassi inizia il cammino sul solco virtuoso della Avvocata che, prima di tutti, intuì l'importanza di dare dignità alla difesa delle donne nei reati più insidiosi ed inaccettabili commessi contro di loro. La formazione per l'Avvocata Lagostena Bassi era la missione principale per rafforzare e contrastare le storture che un approccio superficiale alle tematiche determina ed è su questa sua radicata convinzione che il figlio Raimondo e la nipote Beba hanno deciso di rendere attuale il suo insegnamento creando questa importante Fondazione. Il primo dei progetti è proprio pensato su e con gli adolescenti, di cui si parla nel testo citato "Generazione ansiosa" perché è a loro che dobbiamo dedicarci per comprendere come vivono e come hanno vissuto, in una fase così delicata e costruttiva della vita, le sfide che da soli hanno affrontato senza la reale e piena comprensione da parte dei loro genitori e della comunità educante. Possiamo ancora fare molto, ed è anche un percorso di grande interesse, che se affrontato condividendo alcuni principi e valori può generare meccanismi virtuosi che creano benessere diffuso. La Fondazione Tina Lagostena Bassi è presente con tutto il suo bagaglio di archivi preziosi, della forza personale della Direttrice Manuela Pagnozzi e della Presidente Andrea Catizone, che con i familiari dell'Avvocata aprono le porte a forme di collaborazione e partnership virtuose. E' tempo di pensare e di costruire insieme.





L'IMPORTANZA DELL'ETICA NELLA SANITÀ

un pilastro per una Cura umana e sostenibile



Ln un mondo dove la sanità si confronta con sfide sempre più complesse, che spaziano dall'innovazione tecnologica alle disparità sociali, l'etica gioca un ruolo cruciale nel garantire un sistema sanitario giusto, umano e sostenibile. L'etica nella sanità non è un concetto astratto, ma un insieme di principi che guidano il comportamento di medici, infermieri, amministratori e di ogni altro attore coinvolto nel sistema. Come diceva Ippocrate, considerato il padre della medicina: “La vita è breve, l'arte è lunga, l'occasione fuggevole, l'esperienza fallace, il giudizio difficile”. Queste parole sottolineano l'importanza di un approccio ponderato e rispettoso alla pratica medica, che non può prescindere da solide basi etiche.

Dr. MARCO BERNARDINI

Esperto di
Comunicazione politica
e scientifica

Cosa significa Etica nella Sanità?

L'etica sanitaria si occupa di domande fondamentali: quali decisioni sono giuste quando si tratta di trattamenti medici? Come bilanciare l'accesso alle cure con le risorse limitate? Come garantire il rispetto della dignità e dell'autonomia dei pazienti? Questi interrogativi sono al centro dell'operato quotidiano di chi lavora nella sanità. La bioetica, in particolare, si concentra sul rapporto tra morale, tecnologia e salute, affrontando dilemmi legati a temi come l'eutanasia, la riproduzione assistita, la sperimentazione clinica e la distribuzione delle risorse. Come affermava il filosofo Immanuel Kant: “Tratta l'umanità, sia nella tua persona che in quella di ogni altro, sempre come fine e mai come semplice mezzo”. Questo principio guida il sistema



sanitario verso il rispetto della dignità umana in ogni aspetto.

Il ruolo dell'Etica nei processi decisionali

Ogni scelta sanitaria, dalla diagnosi al trattamento, ha implicazioni etiche. Gli operatori sanitari devono bilanciare i bisogni individuali dei pazienti con il contesto più ampio della salute pubblica. Ad esempio:

- Accesso alle cure: come decidere chi ha diritto a un trattamento costoso o a un trapianto?
- Autonomia del paziente: fino a che punto un paziente può rifiutare una cura salvavita?
- Sperimentazione medica: come garantire che i partecipanti a studi clinici siano tutelati?

Anche Florence Nightingale, pioniera dell'assistenza infermieristica moderna, enfatizzava l'importanza di un'etica forte nella cura dei pazienti: "L'importante non è quello che facciamo, ma quanto amore mettiamo

nel farlo". Questa visione rimane una guida ispiratrice per il personale sanitario.

Etica e Innovazione tecnologica

Le tecnologie avanzate, come l'intelligenza artificiale, la robotica e la telemedicina, stanno trasformando il settore sanitario. Tuttavia, pongono anche nuove sfide etiche. Chi è responsabile in caso di errore di un sistema basato sull'intelligenza artificiale? Come garantire che l'uso di tecnologie non esacerbi le disuguaglianze nell'accesso alle cure?

Come ammoniva Albert Einstein: "La scienza senza etica è come una nave senza timone". Questo richiamo alla responsabilità morale è particolarmente rilevante oggi, in un contesto in cui l'innovazione corre più veloce della riflessione etica.

Artemisia Lab e il suo impegno per l'Etica

Artemisia Lab pone da sempre la massima attenzione all'etica, considerandola il fondamento del proprio operato. L'impegno co-





stante è quello di garantire che ogni servizio offerto rispetti i più alti standard etici, mettendo il paziente e i suoi diritti al centro di ogni decisione. Dalla trasparenza nelle informazioni alla tutela della privacy, passando per un approccio empatico e rispettoso, Artemisia Lab si distingue per una visione della sanità che non è solo tecnica, ma profondamente umana. Come diceva il filosofo Lev Tolstoj: “La vera forza della società si misura con il rispetto per il più debole”. Questa filosofia guida Artemisia Lab nella costruzione di un sistema sanitario equo e inclusivo.

Un Sistema Sanitario basato su Valori umani

L'etica nella sanità non riguarda solo le grandi decisioni, ma si manifesta anche nei gesti quotidiani: ascoltare un paziente, rispettare la sua privacy, trattarlo con empatia e comprensione. Un sistema sanitario etico è quello che riconosce l'importanza della relazione umana, dove ogni individuo è trattato non

come un numero, ma come una persona unica e irripetibile.

Conclusione

In un momento storico in cui la sanità è sotto pressione, l'etica rappresenta un pilastro imprescindibile per mantenere un sistema equo e umano. È un richiamo costante alla responsabilità, alla giustizia e alla centralità del paziente. Artemisia Lab si impegna ogni giorno per fare dell'etica il cuore pulsante della propria attività, contribuendo a costruire un futuro sanitario dove innovazione, competenza e valori morali camminano insieme, per il benessere di tutti.

Come diceva Mahatma Gandhi: “La vera misura di qualsiasi società si trova in come tratta i suoi membri più vulnerabili”. Artemisia Lab fa di questo principio la propria guida.

**IN UN MONDO SEMPRE
PIÙ COMPLESSO, L'ETICA NON
È UN LUSSO, MA UNA NECESSITÀ.**

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

La nostra Fondazione è dedicata
alla tutela e all'assistenza
dei più fragili



DONA IL TUO

5
X MILLE
PER LA NOSTRA FONDAZIONE

IBAN: IT6510569603202000008607X52

C.F. 05024641002

destinando il tuo 5x1000

Via Velletri, 10 - 00198 Roma.
Tel. 06 85856030
segreteria@artemisiafondazione.it

www.artemisiafondazione.it



NUMERO VERDE
800 967 510



ARTEMISIA LAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

We take care of you

24

CENTRI CLINICI A ROMA



- 1 INGHIRAMI**
AURELIO/BOCCEA
- 2 ARTEMISIA LAB CASSIA**
CASSIA
- 3 CASSIA RADIOLOGIA**
CASSIA
- 4 ALESSANDRIA**
PIAZZA FIUME
- 5 ALESSANDRIA**
PIAZZA FIUME - via VELLETRI
- 6 ARTEMISIA LAB ESTESAN LASER**
QUARTIERE TRIESTE
- 7 STUDIO LANCISI**
POLICLINICO UMBERTO I
- 8 BIOLEVI**
BATTERIA NOMENTANA
- 9 FISIOSEMERIA**
GARBATELLA
- 10 ANALISYS**
EUR/MARCONI
- 11 CLINITALIA**
EUR/MARCONI
- 12 ARTEMISIA LAB FISIO**
EUR/MARCONI
- 13 AESTHETIC & WELLNESS**
EUR/MARCONI
- 14 ACILIA MEDICA**
ACILIA/DRAGONCELLO
- 15 ANALISYS LABORATORIO**
LIDO DI OSTIA
- 16 ANALISYS POLIAMBULATORIO**
LIDO DI OSTIA
- 17 ACILIA MEDICA ASS. DOMICILIARE**
APPIA/COLLI ALBANI
- 18 ARTEMISIA LAB M.R. 3000**
APPIA/FURIO CAMILLO
- 19 ARTEMISIA LAB PANIGEA**
APPIA/TUSCOLANA
- 20 CHEA**
APPIA/COLLI ALBANI
- 21 AESTHETIC & WELLNESS**
APPIA/COLLI ALBANI
- 22 CPP TUSCOLANA**
TUSCOLANA/QUADRARO
- 23 ANALISYS CIAMPINO**
CIAMPINO
- 24 CHEA**
GUIDONIA

L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATE

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

TUTTI I TEST COVID
E TELEMEDICINA DOMICILIARE



APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE AD AGOSTO

www.artemisialab.it

