

Modelli integrati per la longevità attiva: evidenze territoriali tra Sardegna e Toscana

****Titolo:** Modelli integrati per la longevità attiva: evidenze territoriali tra Sardegna e Toscana**

****Autore:** Prof.ssa Tiziana Mori, Ph.D - Coordinatrice Scientifica Movere in Salus**

****Abstract****

L'invecchiamento della popolazione italiana impone nuove riflessioni sull'organizzazione territoriale della salute e sulla promozione della longevità attiva. Questo position paper propone un modello integrato basato su evidenze raccolte nei territori della Sardegna (zona Blu) e dell'Alta Maremma toscana. Attraverso studi multidisciplinari avviati con il progetto Movere in Salus, e in sinergia con COSMOpet, sono state esplorate le connessioni tra ambiente, stili di vita, alimentazione a km 0 e salute pubblica, con particolare attenzione all'influenza epigenetica dei fattori ambientali. I risultati raccolti mostrano potenzialità per una medicina ambientale preventiva, replicabile in altri contesti regionali italiani e comunitari.

****1. Introduzione****

Modelli integrati per la longevità attiva: evidenze territoriali tra Sardegna e Toscana

Il contesto demografico italiano mostra una progressiva transizione verso l'invecchiamento della popolazione. La Sardegna, nota come zona blu per la sua alta concentrazione di centenari, e l'Alta Maremma toscana, dove si sta sperimentando un modello sanitario diffuso, rappresentano due territori ideali per lo sviluppo e la verifica di strategie integrate di longevità attiva.

****2. Metodologia****

- Analisi comparativa dei dati epidemiologici su longevità e morbidità in Sardegna e Toscana
- Rilevazioni ambientali (dati Copernicus, ARPA)
- Monitoraggi nutrizionali e studio su alimentazione locale (progetto COSMOpet Nutrition)
- Interviste qualitative a famiglie longeve
- Applicazione di un framework multidisciplinare che integra medicina ambientale, epigenetica, pet therapy e salute comunitaria

****3. Risultati preliminari****

- I soggetti esposti a fattori naturali non inquinati (mare, aria pulita, verde accessibile) e alimentazione povera di alimenti ultra-processati mostrano biomarcatori infiammatori inferiori
- La qualità delle reti sociali è determinante nella longevità percepita
- Il 70% dei partecipanti coinvolti nel percorso COSMOpet-Movere ha riportato miglioramento soggettivo nel sonno, nella gestione dello stress e nella motivazione all'attività fisica
- L'adozione di orti sociali, coworking e percorsi terapeutici ambientali sembra aumentare l'adesione

a stili di vita salutari

****4. Discussione****

Il nostro modello propone una nuova prospettiva sulla longevità attiva: non come esito genetico isolato, ma come risultato dell'interazione costante tra fattori ambientali, comportamentali e bio-psico-sociali. La medicina ambientale, abbinata a dati geospaziali e ad approcci educativi nelle comunità, si dimostra un efficace alleato della sanità territoriale.

****5. Conclusioni e prospettive****

Il progetto si presta ad essere replicato in aree rurali e interne, adattandosi alla geografia dei servizi locali. Intendiamo consolidare una rete tra comuni toscani e sardi per testare protocolli integrati e proporre una policy nazionale che includa i determinanti ambientali della salute.

****Bibliografia essenziale****

- Martucci, A., & d'Amato, M. (2022). **Ambiente e salute: prospettive per una medicina integrata**. FrancoAngeli.
- Minelli, G. et al. (2021). "The contribution of environmental factors to longevity in Sardinia", **Journal of Environmental Research and Public Health**.

Modelli integrati per la longevità attiva: evidenze territoriali tra Sardegna e Toscana

- ISTAT. (2024). *Rapporto BES - Il benessere equo e sostenibile in Italia*.
- UNESCO Chair on Health Education. (2023). *Natural Environments and Wellbeing*.

****Contatti****

Prof.ssa Tiziana Mori, Ph.D

Email: mori.tiziana@protonmail.com

Progetto: Movere in Salus - <https://tizym.github.io/movere-in-salus/>

© 2025 - Prof.ssa Tiziana Mori per Movere in Salus | Tutti i diritti riservati