



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



*Orticoltura, mindfulness e interventi assistiti con gli animali sono gli ambiti del progetto di ricerca sperimentale OR.M.A coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e nato grazie alla collaborazione con gli psichiatri dell'Università Cattolica nel campus di Roma e del Policlinico A. Gemelli IRCCS. Passeggiate guidate, meditazione, pet therapy, respirazione e centratura interiore per il recupero del benessere psicologico nel post pandemia*



Roma, 8 giugno 2022 - Si chiama “Emergenza sanitaria Covid-19. Modello di prevenzione sperimentale multidisciplinare integrato nei disturbi alimentari e disturbi da stress post-traumatici con orticoltura, interventi assistiti con gli animali e mindfulness”, sintetizzato nell’acronimo OR.M.A.

È il progetto di ricerca, coordinato dall’Istituto Superiore di Sanità (ISS), finanziato dal Ministero della Salute e nato grazie alla collaborazione degli psichiatri dell’Università Cattolica nel campus di Roma e del Policlinico Gemelli IRCCS.

Si tratta di un modello sperimentale multidisciplinare e integrato per la prevenzione e la cura dei disturbi alimentari e dei disturbi da stress post-traumatici, realizzato grazie alle attività condotte in collaborazione con Coldiretti e le Associazioni Nitrì, Nutrimenti e Amore per la vita attraverso la pet therapy.



*Prof. Lucio Rinaldi*

“Il progetto OR.M.A. è risultato particolarmente efficace nella prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione che hanno subito un notevole incremento proprio a seguito della pandemia e dei lockdown (secondo l'ISS di più del 40%), in particolar modo in adolescenti e giovani ma anche negli adulti”, dice il prof. Lucio Rinaldi, docente di Psichiatria al Dipartimento di Neuroscienze dell'Università Cattolica, responsabile del Day Hospital di Psichiatria-Area adolescenza, psicopatologia perinatale e disturbi del comportamento alimentare dell'Unità Operativa Complessa di Psichiatria della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, diretta dal prof. Gabriele Sani, e direttore del comitato tecnico-scientifico del progetto di ricerca.

“Il recupero del contatto con la terra attraverso l'orticoltura - continua il professor Rinaldi - attiva infatti livelli primitivi di esperienze percettive oltre che funzioni da accompagnamento alla crescita. Gli interventi assistiti con gli animali sostengono la funzione dell'affidarsi e della riduzione dei livelli di controllo (tipica nei pazienti con DNA): entrambe queste funzioni, attraverso la mindfulness, promuovono forme nuove di esperienze primarie della costruzione identitaria messa in crisi dalle situazioni di violenta angoscia (come la pandemia), crisi che spesso sostiene lo sviluppo dei disturbi alimentari. In tal senso si tratta di tornare alla terra, al cibo e alla natura, non più nella disfunzione ma in forme maggiormente adattative”.

“I nostri dati riportano che durante il lockdown della primavera 2020, l'88,6% del campione che ha lamentato sintomi di stress psicologico ha seguito modelli alimentari squilibrati - afferma Marco Silano,

ricercatore presso il Dipartimento di Sicurezza alimentare e sanità pubblica veterinaria dell'ISS - in particolare i partecipanti con sintomi depressivi moderati o gravi assumevano cibi ricchi di zuccheri e grassi con maggior frequenza e mangiavano pochi latticini, frutta e verdura. Questo progetto è infatti finalizzato alla creazione di un modello di intervento per la prevenzione trattamento dei disturbi alimentari da stress, utilizzabile non solo nel post Covid, ma esportabile in tutte le situazioni di crisi con stress della popolazione”.

## **Il progetto sperimentale di ricerca**

Rispondendo all'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che, a seguito dell'emergenza da coronavirus, ha invitato i governi nazionali ad affrontare con urgenza il problema della salute mentale, potenziando le azioni specifiche di assistenza sul territorio, ma anche i progetti di prevenzione, l'Università Cattolica e l'ISS hanno elaborato, sulla base delle evidenze scientifiche, una modalità di intervento con approccio innovativo e transdisciplinare, costruendo un modello sperimentale multidisciplinare e integrato nei disturbi alimentari e nei disturbi da stress post-traumatici con interventi specifici di orticoltura-interventi assistiti con gli animali e mindfulness.

In particolare, il contatto con la natura, previsto nel protocollo integrato, ha l'obiettivo di migliorare i sintomi ansioso-depressivi e il disagio emotivo dei pazienti con varie patologie psichiatriche, configurandosi come una misura preventiva dei fattori favorevoli allo sviluppo dei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, in cui i sintomi si configurano come espressione di un disagio emotivo interno.

L'**Orticoltura** ha dimostrato grandi potenzialità dal punto di vista terapeutico e sociale e oggi è riconosciuta e ampiamente utilizzata nel recupero da stati di stress psicofisiologico.

Gli **Interventi assistiti con animali** mirano al raggiungimento di benefici sia fisici sia psichici, attraverso la relazione che si instaura tra l'animale e la persona.

La **Mindfulness** è una pratica meditativa di osservazione non giudicante della propria esperienza interiore ed esteriore, vissuta momento dopo momento, con apertura e curiosità. Imparare a meditare significa imparare a conoscere e regolare i propri stati mentali.