

28
OTTOBRE



COMUNE DI ALANNO

dalle
17:00

CON LA COLLABORAZIONE
DELLE ASSOCIAZIONI
SPORTIVE DI ALANNO

TEATRO COMUNALE "CLARA PERROTTI"

SALUTE, SPORT E BENESSERE

INSIEME PER UNA COMUNITÀ CONSAPEVOLE

INTERVERRANNO:



SALUTI ISTITUZIONALI



PROF. SIMONE DI ZIO

Università degli Studi "G. D'Annunzio" di Chieti-Pescara



DOTT. SILVIO BASILE
Medico di base



DOTT. CARLO CANOSA

Cardiologo-Research

Responsabile Hospital-Campobasso



PROF. VINCENZO SANTORIELLO

Responsabile Sanitario Nazionale Italiana di Calcio Under 21 - FIGC



ASSESSORATO ALLO SPORT
Fabio Di Domizio

PRESIDENZA DEL CONSIGLIO
Silvio Basile

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
Angelica Breda

Studiare il Futuro

Sviluppare consapevolezza negli stili di vita per agire sul futuro



Simone Di Zio

"G. d'Annunzio" University, Chieti-Pescara

Co-chair del Millennium Project

Co-chair del Foresight Europe Network

Coordinatore Gruppo FutureSis

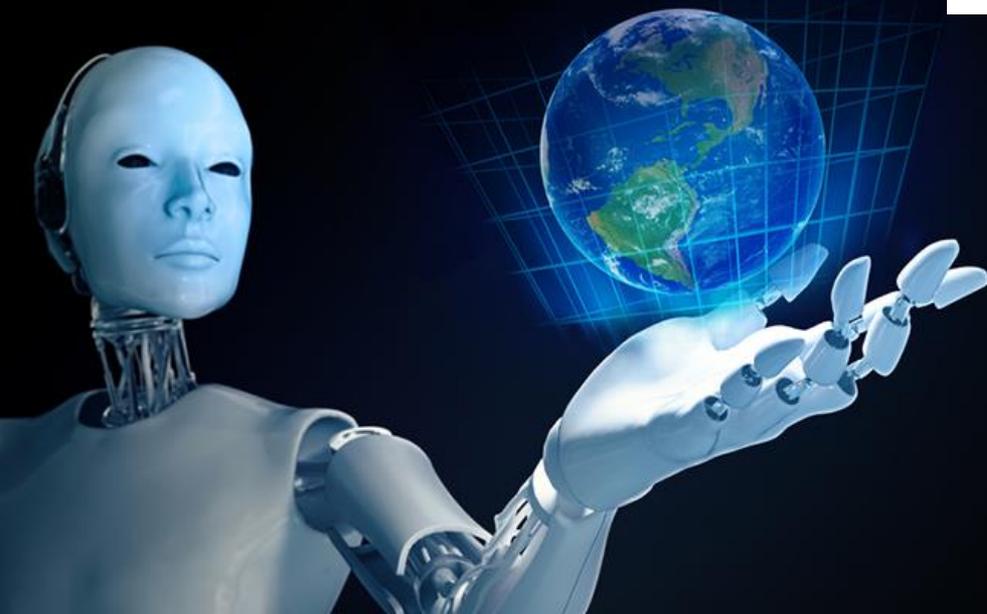
Responsabile statistico del CSR Lab



The Millennium Project



Futures Studies



USA, Canada, Malesia, Nuova
Zelanda, Singapore, Olanda, Cile,
Emirati Arabi, Grecia, ...

AMBITI dei FUTURI PERSONALI

1. Sociale

Le persone che ci circondano (amici, famiglia, colleghi, associazioni, etc.)

2. Attività

Scuola, lavoro, sport, hobbies, ecc.

3. Abitativo

Comunità, casa, paese d'origine ecc.

4. Mobilità

Scooter, auto, bus, aereo ecc.

5. Economico

Risorse, investimenti, debiti, assicurazioni, ecc.



6. Salute

Percezione della salute negli anni (condizioni di salute, ALIMENTAZIONE, SPORT, ecc.)

Esperimento: COME TI VEDI DOPO GLI 80 ANNI?

1. In salute, a girare il mondo con il partner, senza problemi economici.
2. Gravemente malato, con limitazioni motorie e cognitive, con problemi economici.
3. In salute, trascorrendo tempo con i nipotini, senza problemi economici.
4. A casa, divorziato, con 2 o più malattie croniche (es. artrosi, ipertensione, malattia cardiaca).
5. In salute, giocando/chiacchierando con amici in un circolo ricreativo/bar.
6. In una casa di riposo, senza più partner, con scarse risorse economiche e in depressione.

Dati ISTAT (2019)

Tra gli over 85, 2/3 hanno almeno 3 patologie croniche.

(69% donne - 60% uomini)

PATOLOGIE PIÙ DIFFUSE



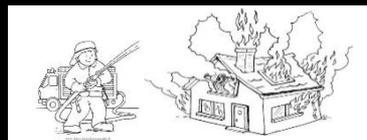
** Correlate alle abitudini alimentari e stili di vita*

ATTITUDINI VERSO IL FUTURO

PASSIVO - Subire il futuro



REATTIVO - Rispondere agli eventi



PREATTIVO - Prepararsi al futuro



PROATTIVO - Creare il futuro



Futuro a Breve Termine

Sappiamo Prevedere

- Il nostro peso fra 2 gg
- Nostra salute a 4 gg

NON abbiamo potere

- Perdere 3kg in 2 gg
- Migliorare la salute

Futuro a M./L. Termine

Non Sappiamo Prevedere

- Il nostro peso fra 10 anni
- Nostra salute fra 20 anni

Abbiamo grande potere

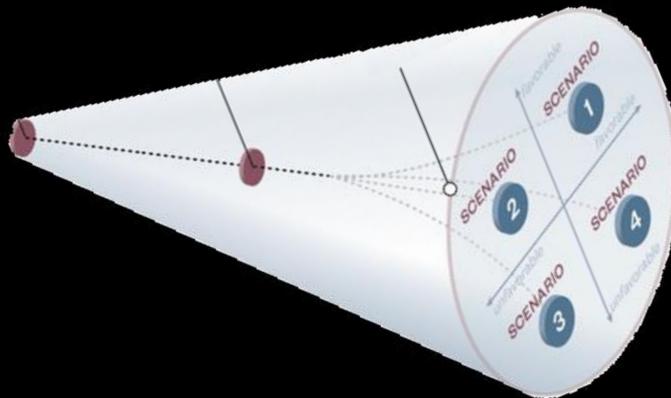
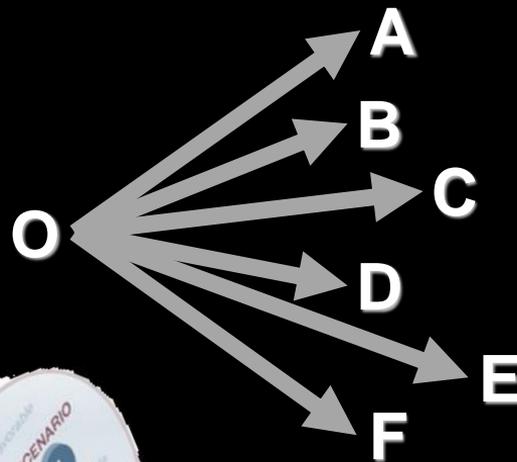
- Possiamo dimagrire
- Migliorare/Peggiorare la salute

"IL FUTURO: UNICO CAMPO DI POTENZA"
B. de Jouvenel

Il Futuro



i FUTURI

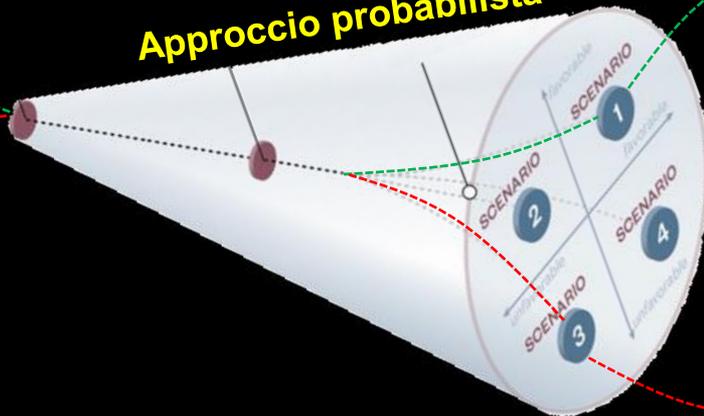


Il Futuro inizia nel PRESENTE

(anzi, è già iniziato)



Approccio probabilista

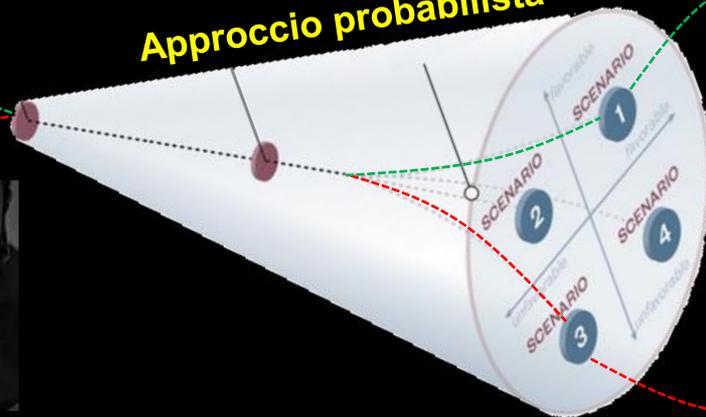


Il Futuro inizia nel PRESENTE

Potere di agire sulle traiettorie

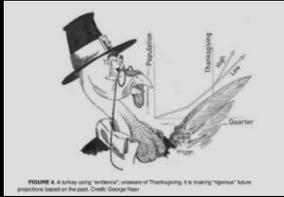


Approccio probabilista

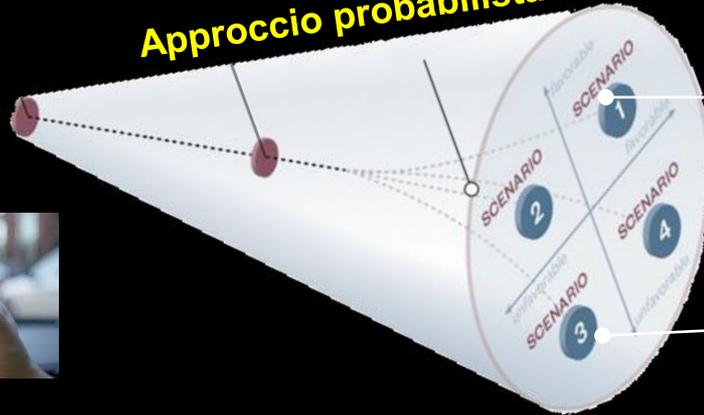


Il Futuro inizia nel PRESENTE

Potere di agire sulle traiettorie



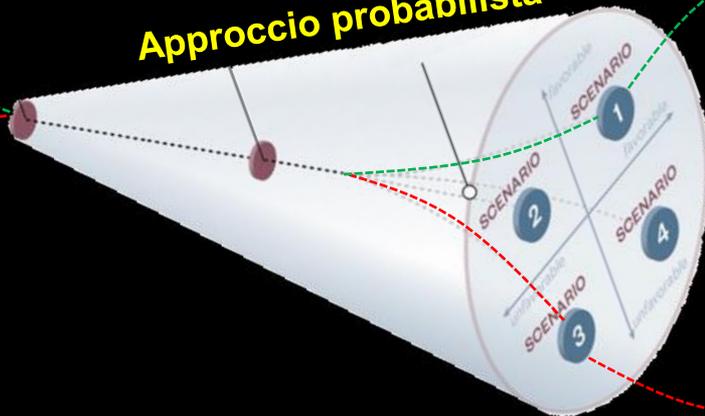
Approccio probabilista



Il Futuro è un fatto collettivo



Approccio probabilista



BIAS COGNITIVI NEL PENSARE AL FUTURO

1. Tendenza a fare previsioni eccessivamente ottimistiche

(optimism bias) sottostima probabilità di scenari negativi e sovrastima probabilità scenari desiderabili.

2. Eccessiva fiducia nelle nostre previsioni

(overconfidence bias).

Dunning, D. (2007). Prediction: The inside view. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 69–90). The Guilford Press.



Sovrastimiamo il valore
dei piaceri nel presente



Sottostimiamo
i dolori futuri

Dalla CONOSCENZA alla CONSAPEVOLEZZA

(William E. Halal, 2021)

Consapevolezza che OGNI azione nel presente ha un impatto sul futuro.

Causalità differita

Cibo, Ipocinesi → Salute Futura



GLI ULTIMI 10 ANNI DELLA TUA VITA

Attività motoria

CHI PRATICA

CHI NON PRATICA



CHANGE YOU FUTURE
CAMBIA IL TUO FUTURO
ADESSO!



Il dono più grande per un genitore?

I FIGLI

Il dono che i figli dovranno preservare?

LA SALUTE

Alcune semplici regole di educazione alimentare

+

Uno stile di vita attivo per i propri figli

=

Un FUTURO MIGLIORE



PROPOSTE OPERATIVE

1. C'è un legame fra **Visione del Futuro** e **Benessere**

Quale la causa? Quale l'effetto?

2. **Studiare il rapporto fra Sport e Visione del Futuro**

3. **Promuovere responsabilità e consapevolezza (scuole, famiglie, società sportive) per:**

- Le scelte **Alimentari** del presente → Impatti sul FUTURO
- Le scelte **Sportive/Motorie** → Impatti sul FUTURO
- Altre scelte (es. telefonini) → Impatti sul FUTURO

4. **Stimolare una riflessione sui vantaggi dell'approccio anticipante.**

*Create dei FUTURI migliori,
per voi stessi, per i vostri figli
e per l'intero pianeta!*



prof. **Simone Di Zio**
simone.dizio@unich.it