

L'impatto dell'attività fisica sul benessere psicologico dei richiedenti asilo e rifugiati

- L'inattività fisica può avere un impatto negativo non solo sulla salute fisica, ma anche sulla salute mentale.
- Le evidenze scientifiche disponibili hanno evidenziato che l'attività fisica determina un miglioramento della salute mentale e della percezione di benessere psichico, agendo anche su alcuni fattori di rischio (1;2).
- La popolazione di rifugiati e richiedenti asilo che vive nei paesi europei è esposta ad una serie di fattori di rischio per lo sviluppo di condizioni cliniche di disagio mentale quali disturbo da stress post-traumatico, ansia, e depressione (3;4). Non esistono evidenze dirette sull'impatto degli interventi di attività fisica sulla salute mentale in questa popolazione, anche se la letteratura scientifica internazionale insiste sull'importanza di implementare interventi di attività fisica in contesti clinici e di comunità, anche con l'obiettivo di coinvolgere socialmente persone che si trovano marginalizzate, come appunto avviene per i rifugiati e i richiedenti asilo. E' possibile ipotizzare, quindi, un beneficio non solo in termini di salute mentale, ma anche in termini di opportunità di instaurare relazioni interpersonali significative, e percorsi di integrazione sociale.

Gli obiettivi principali di questo progetto multidisciplinare sono di valutare l'impatto degli interventi di attività fisica e sport su alcuni indicatori di esito relativi alla salute fisica e mentale, come ad esempio la riduzione dei sintomi di disturbi mentali (disturbo post-traumatico da stress, ansia, e depressione), il funzionamento psicologico, le relazioni sociali e la qualità della vita. Tra i parametri fisici verranno analizzate le modificazioni delle popolazioni batteriche, ed altri parametri legati alla salute fisica. Alla luce di questi obiettivi specifici, il fine ultimo del progetto è quello di **costruire un intervento psicomotorio integrato basato sulle prove di efficacia**, che possa essere facilmente implementabile in contesti non sanitari, finalizzato alla promozione della salute fisica e mentale, del benessere psicologico e della integrazione sociale delle popolazioni migranti. E' atteso un beneficio indiretto anche a livello del contesto sociale in cui questa popolazione si trova a vivere.

Principali metodologie di ricerca utilizzate e risultati attesi

Revisione sistematica della letteratura, per comprendere quanti e quali interventi sono disponibili, e se questi interventi sono efficaci



Discipline coinvolte

Studio di tipo osservazionale, per comprendere se la partecipazione ad attività motorie migliora il benessere fisico e psicologico. Lo studio sarà preceduto da una fase pilota.



Scienze motorie
Psicologia clinica
Psichiatria
Biologia
Biochimica
Anatomia umana
Genetica medica

Elaborazione di un intervento psicomotorio basato sulle prove di efficacia. L'intervento sarà sviluppato in considerazione dei risultati delle due fasi di ricerca precedenti.



Referenze

- (1) Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 2012 July 21;380(9838):258-71.
- (2) Khan KM, Thompson AM, Blair SN, Sallis JF, Powell KE, Bull FC et al. Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet* 2012 July 7;380(9836):59-64.
- (3) Nose M, Turrini G, Imoli M, Ballette F, Ostuzzi G, Cucchi F et al. Prevalence and Correlates of Psychological Distress and Psychiatric Disorders in Asylum Seekers and Refugees Resettled in an Italian Catchment Area. *J Immigr Minor Health* 2017 July 20.
- (4) Turrini G, Purgato M, Ballette F, Nose M, Ostuzzi G, Barbui C. Common mental disorders in asylum seekers and refugees: umbrella review of prevalence and intervention studies. *Int J Ment Health Syst* 2017;11:51.