

Tema

Salutogenesi

L'essenziale in breve

Il modello salutogenico è considerato uno dei modelli teorici fondamentali per la promozione della salute e la prevenzione. La salutogenesi studia le origini, lo sviluppo e la promozione della salute. L'approccio salutogenico si basa sul seguente interrogativo: «Come possono le persone mantenersi in buona salute nonostante i rischi e le sollecitazioni a cui sono esposte?» e pone l'accento sulle risorse e sui fattori di protezione nonché sulla capacità delle persone di valutare e affrontare le situazioni di stress e tensione.

Il modello della salutogenesi

La salutogenesi, termine formato dalla parola latina «salus» (salute) e dal termine greco «genesis» (origine), si interroga sulle «origini della salute». Negli anni Settanta, il sociologo della medicina Aaron Antonovsky (1923-1994) ha tracciato, con questo suo modello, un cambiamento di paradigma nel dibattito sulle origini delle malattie e della salute, spianando la strada a molteplici approcci di [promozione della salute e prevenzione](#) e favorendo lo sviluppo del modello bio-psico-sociale nonché la professionalizzazione di numerose discipline in ambito sanitario (Antonovsky, 1979; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010; Bengel & Lyssenko, 2012).

Un concetto fondamentale, e relativamente nuovo all'epoca, proposto da Antonovsky era l'interazione tra salute, carichi e risorse. Ricorrendo a una metafora, Antonovsky paragonava la vita a un fiume pieno di pericoli nel quale ci ritroviamo a nuotare, affrontando correnti, rapide e diramazioni. Secondo il pensiero salutogenico, la soluzione non consiste nell'eliminare i rischi oppure vietare alle persone di nuotare nel fiume, bensì occorre individuare le zone pericolose e al tempo stesso migliorare le abilità delle nuotatrici e dei nuotatori per dare loro maggiore sicurezza (Bengel et al., 2001). Da questa prospettiva Antonovsky si interrogava sul seguente quesito: «Come possono le persone restare in salute nonostante i rischi e le sollecitazioni?» L'aspetto innovativo del suo approccio era l'allontanamento da una [concezione monodimensionale di malattia e salute](#), secondo cui la salute è definita in primo luogo come l'assenza di malattia (Faltermajer, 2020; Franke, 2012; Antonovsky, 1997).

Indice

L'essenziale in breve	1
Il modello della salutogenesi	1
Stato del dibattito	3
Possibili approcci nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione	4
Bibliografia	5

Secondo il modello salutogenico di Antonovsky la salute è il risultato di interazioni dinamiche tra fattori di stress e fattori di protezione. Il suo modello è costituito da quattro elementi chiave:

1. Il *continuum salute-malattia* (figura 1): secondo questa concezione una persona non è mai solo sana o solo malata. C'è una continuità tra salute e malattia, non vi è una successione temporale. All'interno di un individuo possono coesistere diversi gradi di salute e malattia (Franzkowiak, 2018).
2. Nell'ambito del modello salutogenico è stato sviluppato il concetto di *risorse generali di resistenza*. Si tratta di risorse che favoriscono la salute nel corso della vita e che consentono di superare le tensioni (Franke, 2012). Tra le risorse figurano sia le caratteristiche individuali (ad es. fiducia in sé, competenza immunitaria, intelligenza) che le caratteristiche dell'ambiente sociale e di vita (ad es. sostegno sociale, stabilità culturale, indipendenza finanziaria).
3. Il *senso di coerenza* (*Sense of Coherence, SOC*) è un concetto chiave del modello salutogenico. È composto da tre elementi, intelligibilità (*Sense of Comprehensibility*), trattabilità (*Sense of Manageability*) e sensatezza (*Sense of Meaningfulness*), ed è da intendersi come un senso di fiducia continuo, ma al tempo stesso dinamico. Le persone dotate di un marcato senso di coe-

renza sono in grado di attivare le risorse necessarie e di reagire in modo flessibile alle esigenze e alle sollecitazioni della vita (Bengel & Lysenko, 2012; Geyer, 2010; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010).

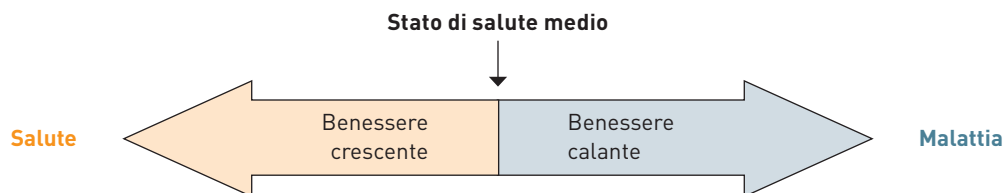
TABELLA 1

I tre elementi del senso di coerenza secondo Aaron Antonovsky (1997)

Una persona è dotata di un elevato senso di coerenza se...	Intelligibilità ...è in grado di comprendere e dare una spiegazione a informazioni e situazioni quotidiane nonché di riordinarle per ottenere un quadro coerente della situazione.
	Trattabilità ...è convinta di essere in grado di risolvere le difficoltà e di valutare in modo realistico le risorse necessarie per superare le sfide.
	Sensatezza ...ritiene che la sua vita abbia un senso ed è pronta ad affrontare e superare le difficoltà, a imparare dalle esperienze e a riconoscerne il senso.

FIGURA 1

Il continuum salute-malattia



Fonte: Hurrelmann & Richter (2013, pag. 125); Franzkowiak (2018)

4. Nel corso della sua vita l'essere umano è costantemente esposto ai cosiddetti stressori (ad es. eventi critici, sollecitazioni sul lavoro o sostanze inquinanti). Analogamente al modello dello stress di Lazarus (1966), l'approccio salutogenico attribuisce grande importanza al modo in cui una persona risponde agli stressori. L'impatto che gli stressori possono avere sulle singole persone dipende in larga misura dalla valutazione soggettiva della situazione di stress nonché dalla valutazione delle risorse disponibili per affrontare la situazione (coping) (Antonovsky, 1997; Bengel & Lyssenko, 2012).

La figura 2 illustra alcune teorie che, insieme al concetto di «coping», contribuiscono alla comprensione della salute. Tra il modello salutogenico e le teorie e i modelli illustrati nell'immagine vi sono affinità e differenze. Tutte le teorie e i modelli includono ele-

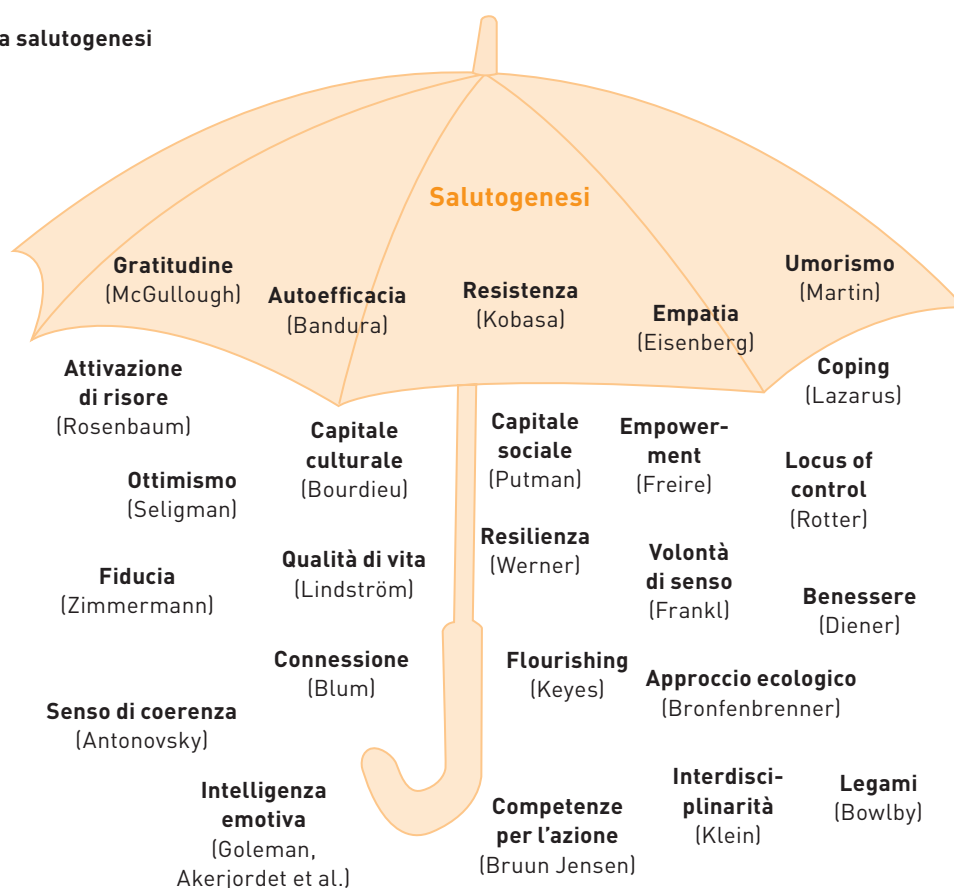
menti e dimensioni del modello salutogenico e sono incentrati sulle risorse che hanno un impatto sulla salute e sulla qualità di vita.

Stato del dibattito

Per le professioni che si dedicano alla promozione della salute e alla prevenzione, la salutogenesi e il senso di coerenza rappresentano un'importante teoria di base e forniscono argomenti utili quando si tratta di voler rafforzare le risorse di individui e di gruppi della popolazione. Tuttavia, in questo contesto vi sono ancora importanti lacune a livello di dibattito accademico e nell'ambito della ricerca. Mancano le evidenze e in alcuni casi manca anche una linea di demarcazione netta, che permetta ad esempio di fare una chiara distinzione tra senso di coerenza e locus of control. Inoltre, in passato sono state spesso messe in discussione la stabilità nel

FIGURA 2

L'ombrello della salutogenesi



tempo nonché la misurabilità del senso di coerenza nel quadro di studi scientifici. In Svizzera la crescente importanza dell'approccio salutogenico trova conferma nella recente fondazione del [Centro di Salutogenesi presso l'Università di Zurigo](#). Di recente è stato anche pubblicato un esaustivo manuale sul tema che, oltre a illustrare il concetto della salutogenesi e del senso di coerenza da diverse prospettive (scientifica, politica, educativa, pratica, ecc.) e con diversi focus tematici (ad es. socialità, stress, ostetricia, lavoro comunitario), offre anche diversi spunti interessanti (Meier Magistretti et al., 2019).

Possibili approcci nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione

Le misure che mirano a ridurre rischi e malattie concrete ottengono più facilmente un sostegno politico e l'accesso alle risorse pubbliche rispetto alle misure volte a rafforzare le risorse e le competenze di vita, senza un riferimento esplicito a una malattia. Le attrici e gli attori impegnati nel settore della promozione della salute e della prevenzione hanno l'importante compito di promuovere un cambiamento di mentalità e di aumentare la consapevolezza riguardo all'importanza delle risorse e dei fattori di protezione per tutelare e mantenere la salute e prevenire le malattie. A tal fine serve una solida base di dati e argomenti che consentono di illustrare e spiegare la relazione tra fattori di protezione e salute. Oltre all'argomento che rafforzando i fattori di protezione si possono prevenire le malattie e ridurre i costi della salute, servono tesi basate sul modello salutogenico che sottolineano l'importanza del crescere in salute e del promuovere la qualità di vita. L'argomentario [«Promozione della salute e prevenzione delle malattie»](#), edito da Promozione Salute Svizzera (Saam, 2021), illustra alcuni possibili approcci, pur rimanendo vincolato a una logica di argomentazione orientata alla prevenzione nell'ottica di ottenere il sostegno politico (cfr. Mattig, 2019). Gli approcci intersettoriali e interdisciplinari sono particolarmente promettenti perché i fattori di protezione si possono trovare in tutti gli ambiti della vita: la promozione della salute e la prevenzione hanno un grande potenziale in questo senso e devono quindi impegnarsi, coinvolgendo i diversi settori della politica e della collettività (istruzione, lavoro,

socialità, cultura, pianificazione del territorio, ecc.) per rafforzare e tutelare i fattori di protezione. Iniziative come le valutazioni di impatto sulla salute (cfr. Favre Kruit & Kessler, 2015) o le collaborazioni interdipartimentali nel quadro dei programmi d'azione cantonali sono importanti in tale senso.

A livello pratico sono stati realizzati numerosi interventi e progetti che mirano in maniera esplicita a promuovere i fattori di protezione quali, ad esempio, le competenze di vita di bambini, l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica in età avanzata o la salute psichica attraverso il potenziamento del sostegno sociale. Questo lavoro implica un cambiamento di prospettiva nel lavoro quotidiano, dai problemi alle risorse, e un cambiamento di prospettiva anche nell'ambito della misurazione dell'efficacia – da una riduzione della mortalità e della morbilità a concetti più impegnativi come l'autoefficacia, il benessere, la resilienza o la qualità di vita (cfr. anche Downe, 2019). Questo cambiamento di prospettiva, che pone l'enfasi sui messaggi positivi a scapito dei concetti negativi, si è rivelato utile anche nella comunicazione con i gruppi target: è più facile coinvolgere le persone anziane a partecipare a un corso di attività motoria piuttosto che a un corso di prevenzione delle cadute.

Le tre dimensioni del senso di coerenza *intelligibilità*, *trattabilità* e *sensatezza* si prestano ad essere usati come criteri guida per riflettere sulle sfide che dobbiamo affrontare nella vita quotidiana. Un compito educativo difficile, ad esempio, può essere comprensibile e significativo, ma difficile da gestire quando ci si trova nella situazione concreta, mentre altre attività come un lavoro monotono possono essere di facile gestione, ma se non si riconosce la significatività del proprio lavoro alla lunga questo può diventare logorante. L'approccio salutogenico mira, da un lato, a individuare e rafforzare le risorse, intese come risorse di resistenza generalizzata, dall'altro identifica i potenziali che consentono di promuovere il senso di coerenza (Lindström & Eriksson, 2019). Nell'ambito della gestione della salute in azienda si può tentare, ad esempio, di rendere le attività maggiormente comprensibili, significative e gestibili, sia attraverso cambiamenti nell'organizzazione del lavoro e nella comunicazione sia attraverso un empowerment a livello individuale e di gruppo, contribuendo così a promuovere una percezione coerente del lavoro e una maggiore autoefficacia.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. Jossey Bass.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert* (erweiterte Neuauflage). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Vol. 43*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Downe, S. (2019). Die Zukunft gebären: Salutogenese in Mutterschaft und früher Kindheit. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 207-219). Hogrefe.
- Faltermaier, T. (2020). *Salutogenese. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese>
- Favre Kruit, C. & Kessler, C. (2015). *Gesundheitsfolgenabschätzung. Eine Standortbestimmung auf kantonaler Ebene der Schweiz*. Arbeitspapier 33. Gesundheitsförderung Schweiz (disponibile anche nella versione francese).
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3. Aufl.). Huber.
- Franzkowiak, P. (2018). *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-krankheits-kontinuum>
- Geyer, S. (2010). Antonovsky's Sense of coherence – ein gut geprüftes und empirisch bestätigtes Konzept? In H. Wydler, P. Kolip & T. Abel (Hrsg.), *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.
- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2013). *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung* (8a ediz.). Weinheim und München: Juventa.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 25-92). Hogrefe.
- Mattig, T. (2019). Salutogenese in der (inter-)nationalen Gesundheitspolitik: Der Kohärenzsinn – ein politischer Sinn? In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 201-205). Hogrefe.
- Meier Magistretti, C. (Hrsg.), Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*. Hogrefe.
- Petzold, T. D. & Bahrs, O. (2020). Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In P. Kriwy & M. Jungbauer-Gans (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssoziologie*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-06392-4_5
- Saam, M. (2021). *Promozione della salute e prevenzione delle malattie. Argomentario*. Foglio di lavoro 53. Promozione Salute Svizzera.
- Wydler, H., Kolip, P. & Abel, T. (2010). *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Autrice e autore

- Dott.ssa Birgit Keller, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)
- Dott. Günter Ackermann, Qualität und Evaluation

Gruppo d'accompagnamento

Promozione Salute Svizzera

- Karin Clemann
- Nolvonn Gambin
- Sven Goebel
- Lisa Guggenbühl
- Chloé Saas
- Raphaël Trémeaud
- Dominik Weber

Foto di copertina

© iStock

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

© Promozione Salute Svizzera, novembre 2023