

# Introduzione

## L'origine della salutogenesi



“Cosa genera salute?” Questa domanda apparentemente semplice, posta circa trenta anni or sono per la prima volta da Aaron Antonovsky, ha costituito una svolta storica per la ricerca sulla salute.

Il concetto di salutogenesi fu introdotto alla fine degli anni settanta da Aaron Antonovsky, sociologo medico interessato alla teoria dello stress, che aveva avviato uno studio epidemiologico tradizionale sugli effetti della menopausa in donne che avevano vissuto eventi estremamente stressanti, alcune delle quali sopravvissute all'Olocausto.

Rispetto al gruppo di controllo, la maggior parte di queste donne aveva dovuto confrontarsi con circostanze drammatiche e manifestava un numero maggiore di sintomi relativi alla menopausa (figura 1).

Un esiguo numero di donne, invece, nonostante le esperienze estreme vissute, gestiva bene la propria vita come una qualsiasi donna (Antonovsky 1979).

Se Antonovsky avesse ignorato i risultati dello studio ritenendoli non significativi in termini statistici, probabilmente ora non disporremmo di questo

framework per la salute assolutamente innovativo, la salutogenesi, che affronta la questione dell'origine della salute. Al contrario, egli era incuriosito dal fatto che persone che avevano sofferto condizioni di vita estreme come l'Olocausto fossero capaci di amare, condurre una vita normale, costruire e mantenere buone relazioni, occuparsi dei figli, della famiglia, del lavoro. Antonovsky affermò: “Anche se si fosse trattato di una sola donna, sarebbe stato importante scoprire il perché!”

	donne sopravvissute ai campi di concentramento	gruppo di controllo
+	29%	63%
-	71%	37%

P < 0,001  
 + assenza di sintomi associati alla menopausa  
 - sintomi associati alla menopausa

Fonte Antonovsky 1979

Figura 1 - Gli effetti della menopausa in un campione di donne israeliane

*Come può restare in salute chi è sopravvissuto all'Olocausto?*

Le donne sono state quindi intervistate in profondità e basandosi su un'analisi qualitativa dei risultati, Antonovsky iniziò a formulare una nuova teoria per la salute, la salutogenesi, che includeva il concetto di senso di coerenza. Successivamente, ha costruito uno strumento per analizzare il nuovo oggetto di ricerca, il questionario “orientamento alla vita”.

Poco prima di morire, prematuramente, ebbe modo di incontrare i principali attori del nuovo *Movimento di promozione della salute*, per discutere di come la promozione della salute poteva trarre vantaggio dal framework salutogenico. Le conclusioni cui è giunto sono state pubblicate dopo la sua morte e, in un certo senso, sono diventate il suo testamento per il *Movimento di promozione della salute* (Antonovsky 1996).

Già all'epoca era evidente che la salutogenesi avrebbe potuto rappresentare un forte framework teorico per la promozione della salute, il che era neces-

sario, dal momento che questa aveva difficoltà a trasferire la propria riflessione nella ricerca e nella pratica sulla salute. In precedenza, nonostante i valori e i principi enunciati dalla Carta di Ottawa dell'OMS (OMS 1986), la maggior parte delle ricerche in sanità pubblica e in promozione della salute erano rimaste ancorate a rischi e malattie, attraverso lo studio dei determinanti di malattia. Antonovsky era alla ricerca di qualcosa di diverso.

Poco prima di morire, osservò, con grande senso dell'umorismo, che l'idea di salutogenesi veniva ormai usata anche senza fare riferimento al suo nome; contento, sorrise: "Adesso so che la salutogenesi vivrà senza di me, avrà vita propria".

Abbiamo avuto la fortuna di poter discutere a fondo il tema della salutogenesi con Antonovsky. Nel 1995 abbiamo avviato ricerche, istituito un dottorato di ricerca internazionale e attivato corsi di formazione. Ma, analizzando la letteratura successiva ad Antonovsky, ci siamo resi conto che il campo di ricerca era vasto e disorganico. Vi erano inoltre progetti di scarso rilievo che conducevano troppo spesso a interpretazioni errate e conclusioni fuorvianti sul concetto. Nessuno aveva mai svolto un'analisi sistematica dell'area di ricerca salutogenica. Questa è diventata la nostra missione. La prima fase è stata completata con la pubblicazione dei risultati in un libro nel 2007. Questo ci ha permesso di mettere insieme *tutti i pezzi del puzzle* e giungere a nuove conclusioni.

Ora possediamo valide evidenze sul fatto che la promozione della salute può essere efficace se si adotta l'approccio della salutogenesi (Eriksson e Lindstrom 2005, 2006, 2007, 2008). I sistemi e le persone che adottano l'approccio salutogenico generano popolazioni e individui che vivono più a lungo e sono più orientati a scegliere comportamenti di salute positivi: in caso di avversità - malattia acuta o cronica - vi fanno fronte nel miglior modo possibile e tollerano maggiormente lo stress. Percepiscono inoltre una condizione di benessere migliore e una buona qualità della vita.