Progetto ViviVero

Il benessere dei ragazzi raccontato dai ragazzi



Il Progetto ViviVero

- Premessa
- L’idea di progetto
- La filosofia di ViviVero
- Le basi scientifiche
- La sfida narrativa
- Le linee guida di comunicazione

Premessa

Il paradosso alimentare italiano: grande cucina, poca voglia di cucinare



Una cultura gastronomica unica, riconosciuta in tutto il mondo



Una decrescente voglia di cucinare (80% ama il take away 76% il food delivery)*

*propensione al consumo – fonte rapporto coop 2025

E così crescono i comportamenti non salutari (soprattutto tra i giovani)

27% Degli 11-17enni dichiarano di **non fare mai colazione**

1SU3 Degli adolescenti **mangia ogni giorno frutta**

-10% Degli adolescenti fa almeno 60 minuti di **attività fisica**

19% Dei ragazzi in età scolare sono **sovrappeso**

33% Degli adolescenti bevono ogni giorno **bevande zuccherate**

~50% Degli adolescenti passano più di 2 ore al giorno **davanti alla tv**

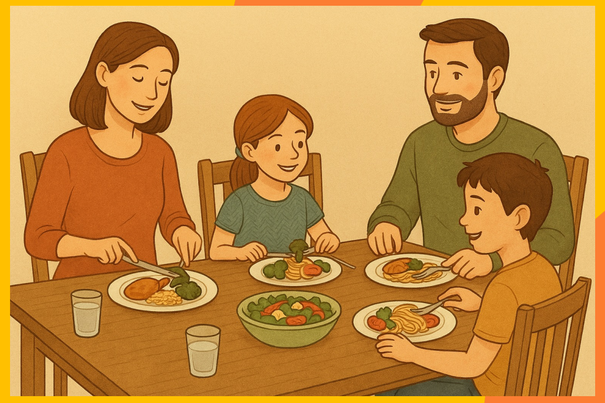
-5% Degli italiani rispettano le indicazioni della Dieta Mediterranea

fonti: rapporto coop 2025 – ISS/OMS – HBSC – ISS/Ariana

Ma chi insegna il giusto rapporto Alimentazione e Salute?



la scuola?
con maggiore
spazio e tempo



i genitori?
con maggiore
coinvolgimento



la televisione?
scarso
interesse economico



gli influencers?
scarso
impatto sul business

L’idea di Progetto

Un Programma Educativo, ma soprattutto Partecipativo





ViviVero
è un progetto di comunicazione integrata per la promozione della salute,
del benessere psicofisico e di corretti stili di vita,
rivolto agli adolescenti (13–17 anni) delle comunità scolastiche lombarde.

Un Gioco di Ruolo, in cui gli studenti diventano acceleratori di conoscenze



uno spazio
in cui raccontarsi
promosso dalla scuola



una lente
con cui osservarsi
e imparare a gestirsi



un linguaggio
contemporaneo e condiviso
con cui liberare il proprio estro

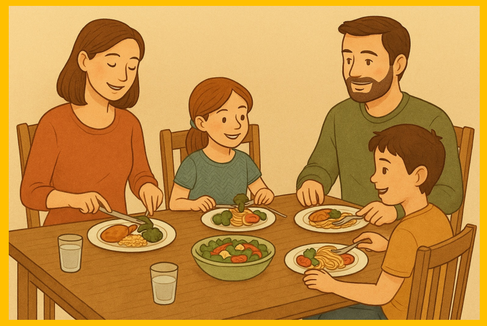
Un progetto che coinvolge tutti i «peer educators»



docenti
facilitatori del progetto
guida all’apprendimento



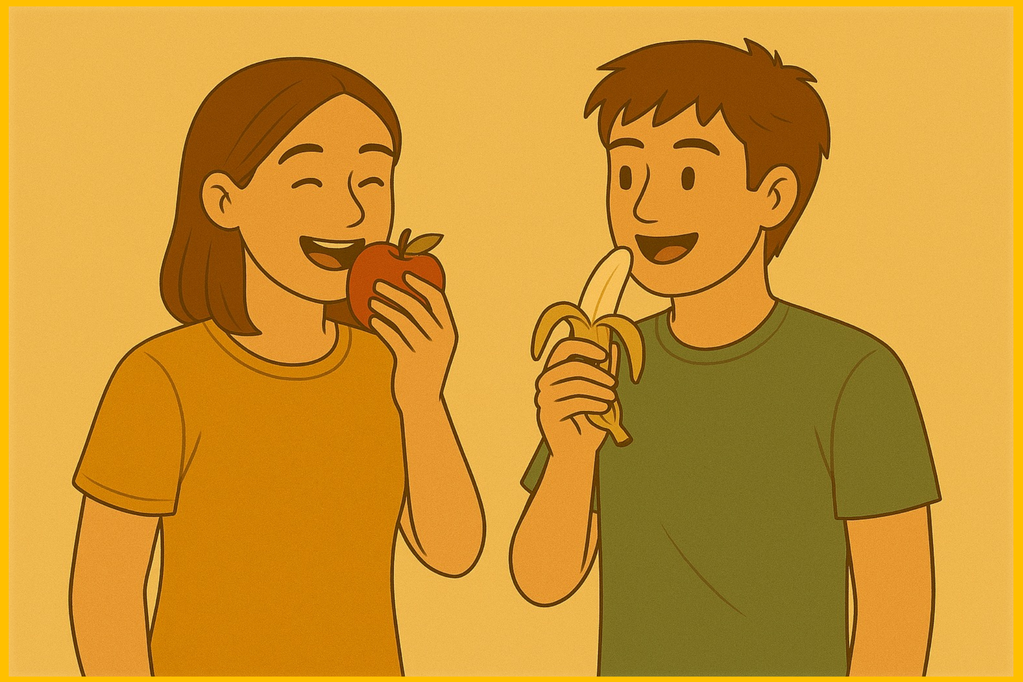
ragazzi
acceleratori di conoscenze
su alimentazione e benessere



famiglie
luoghi di test e di rilancio
delle nuove competenze

La Filosofia di ViviVero

Migliorare Alimentazione. Salute. Stili di vita



facilitare una alimentazione consapevole

stimolare l’equilibrio emotivo e salute mentale

prevenire i comportamenti a rischio

sviluppare le life skills dei giovani

cavalcare il protagonismo giovanile

Cambiare Abitudini per migliorare la Vita

Portare in classe temi come sana alimentazione, digitale per il benessere, movimento, equilibrio emotivo

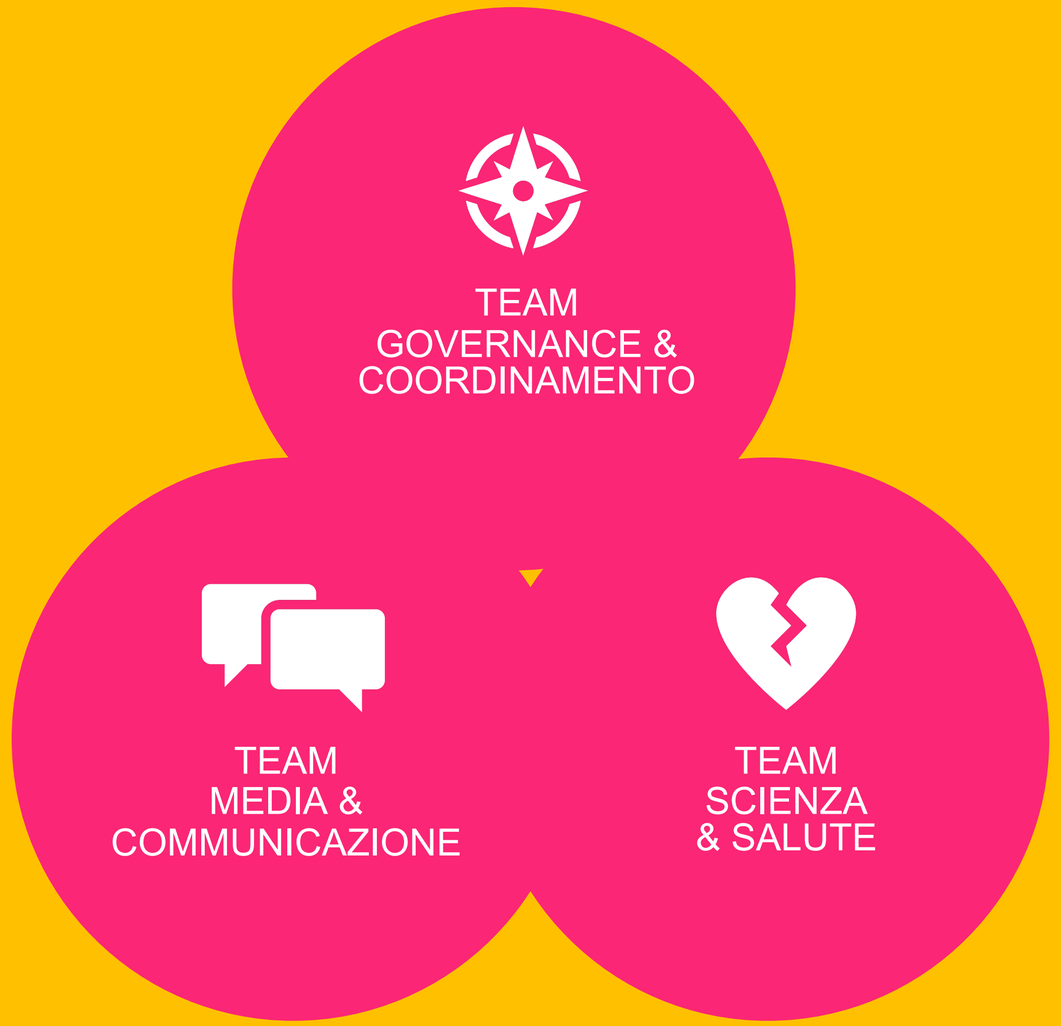
Coinvolgere direttamente gli studenti nella produzione e diffusione dei contenuti

Utilizzare social, podcast, mini-video, infografiche, format interattivi



Una struttura organizzativa integrata e competente

Un progetto di comunicazione creativo e spontaneo,
ma con tutte le garanzie di efficienza, di controllo
e soprattutto di rigore scientifico
assicurate da ciascuno dei tre team operativi

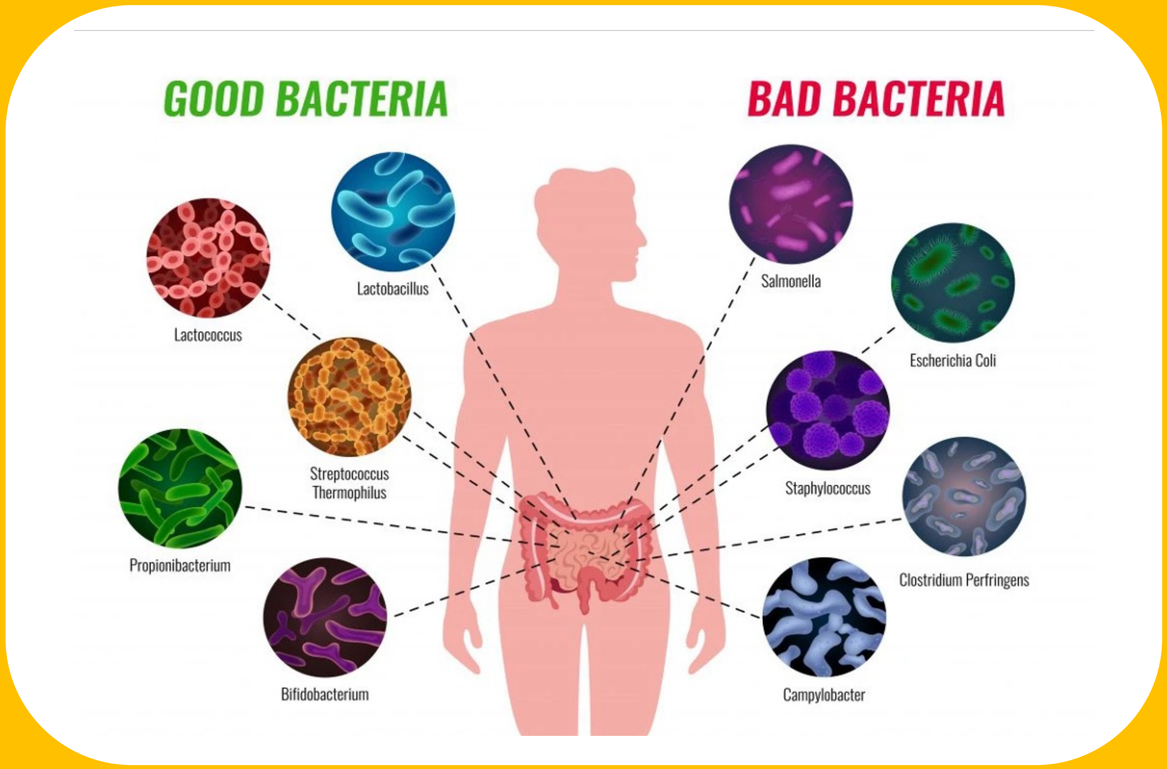


Le Basi Scientifiche

Il nostro corpo possiede un secondo cervello: l'intestino

MICROBIOTA
Popolazione di microrganismi
che colonizza un determinato luogo
(quali microrganismi sono presenti)

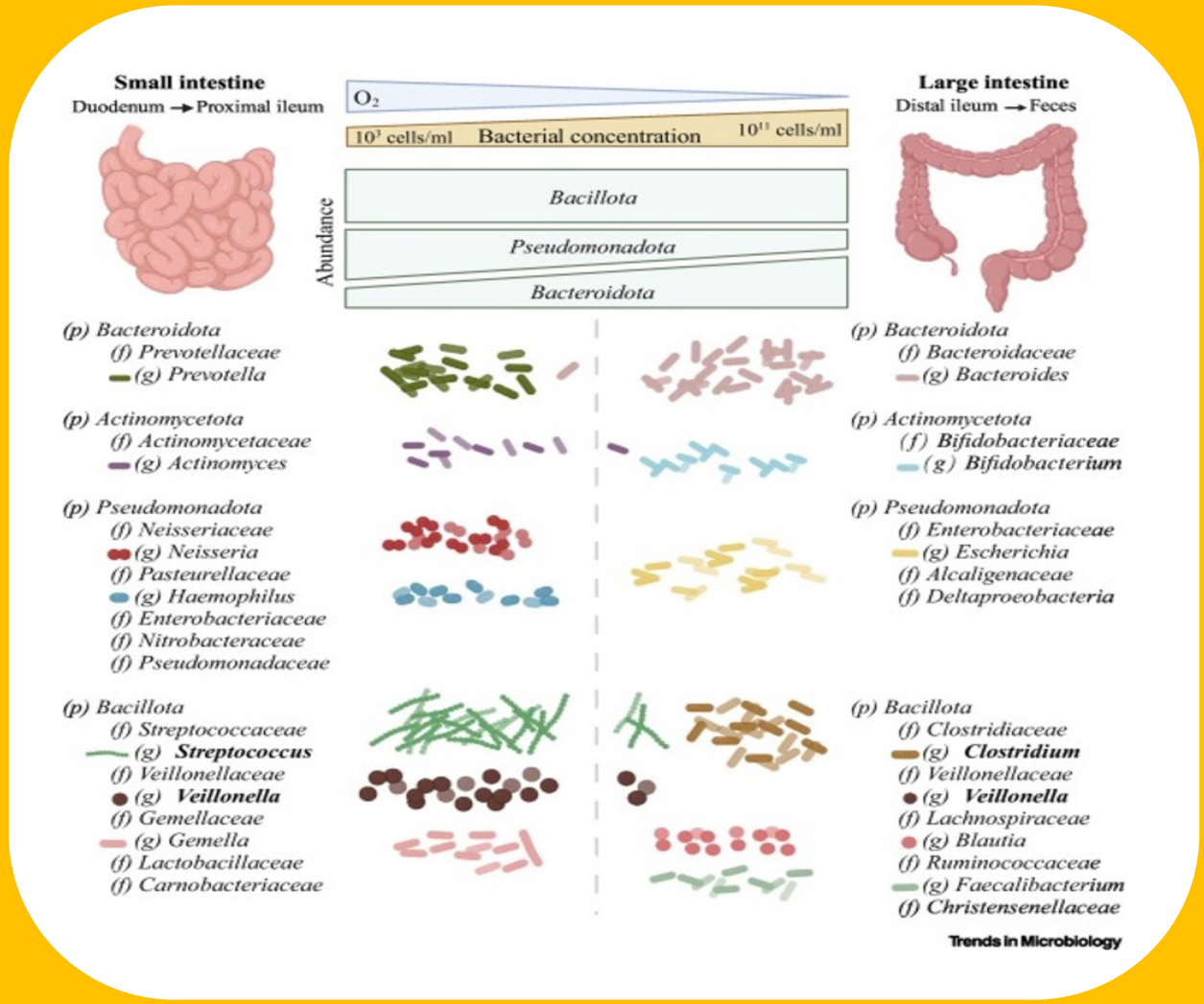
MICROBIOMA
Totalità del patrimonio genetico
posseduto dal microbiota
cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere
(come funzionano e che impatto hanno)



Il Microbiota intestinale è lo specchio della nostra salute

MICROBIOTA - FISIOLOGIA

La composizione del microbiota intestinale
varia a seconda dell'età della sede
e degli stili di vita



Yersin et al. Trends in Microbiology, volume 32, 970 - 983

Lo screening del Microbiota come Attivatore Educativo



Elemento centrale del progetto è lo studio volontario del microbiota intestinale, realizzato nell'ambito di un percorso scientifico coordinato da ISS.

Lo studio sarà effettuato su un campione di soggetti volontari, previo parere del Comitato Etico competente.

Questa attività rappresenta un punto di avvio concreto del percorso educativo, permettendo agli studenti di osservare, attraverso dati reali, il rapporto tra abitudini alimentari, benessere psicofisico e consapevolezza personale.

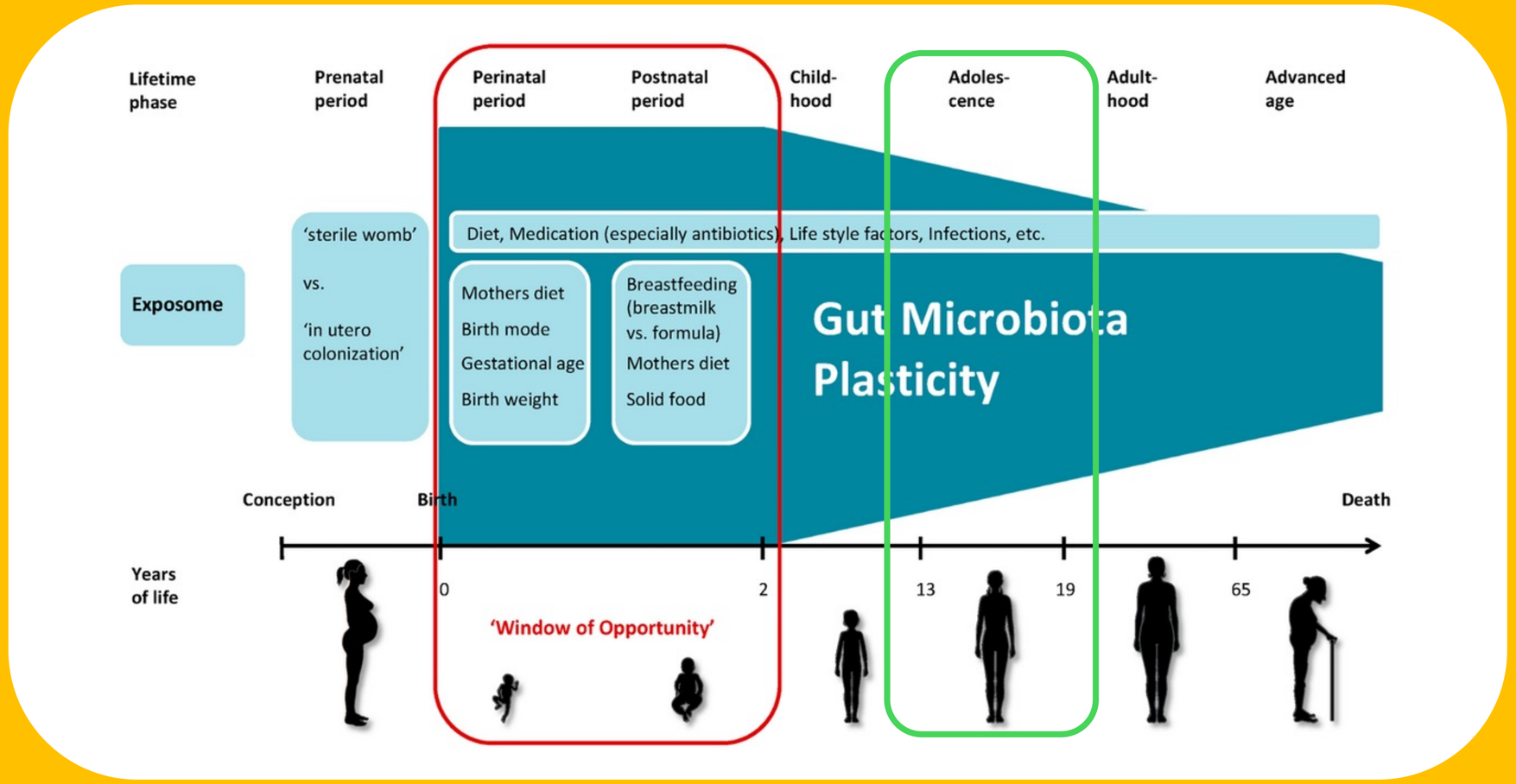
Da qui si attiva un ciclo educativo fondato su evidenze scientifiche, riflessione condivisa e responsabilità individuale.

Come funziona l’Analisi del Microbiota

L’analisi del microbioma
consiste in un **test non invasivo**,
di routine nei settings sperimentali
e sostenibile



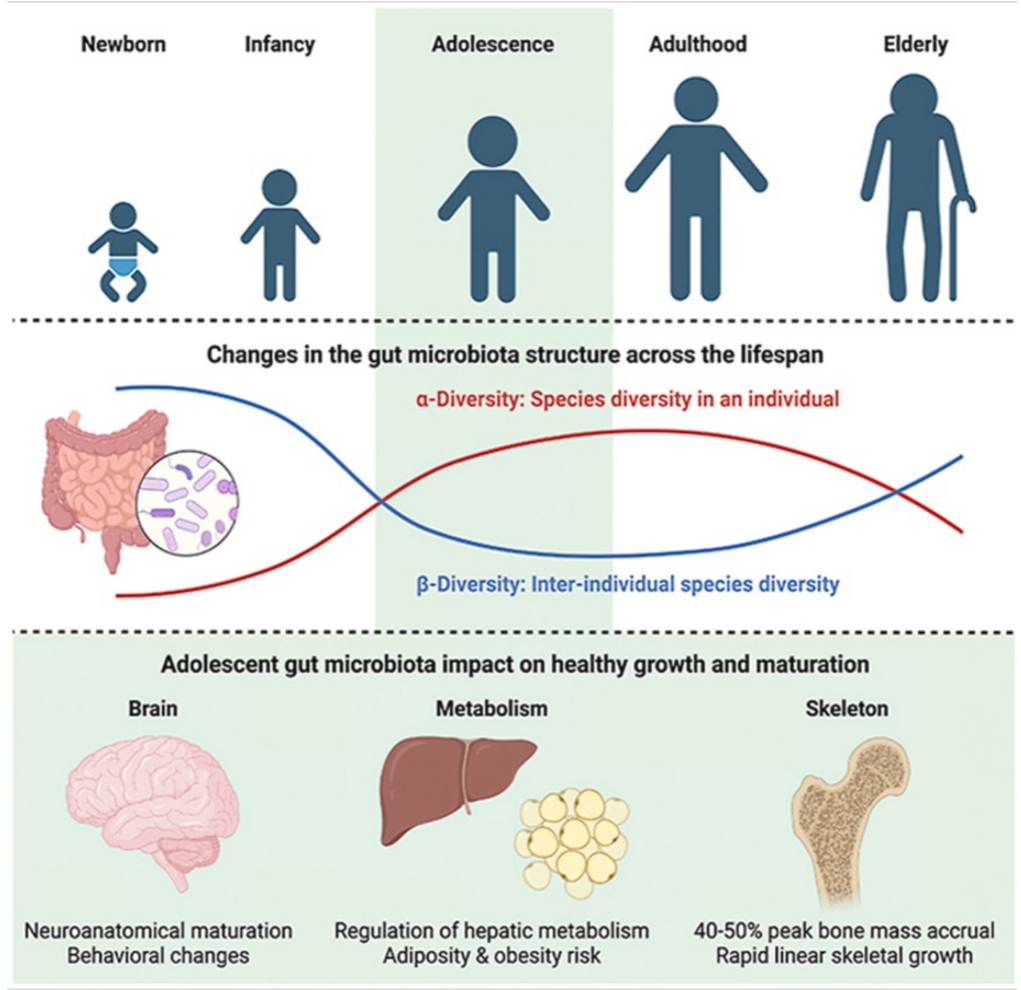
Il Microbiota è cruciale nell'Adolescenza (La Prospettiva Life Course 1/2)



L'adolescenza e' una ulteriore Window of Opportunity in età adolescenziale (13-19)
per lo sviluppo di un microbioma in grado di **prevenire lo sviluppo di malattie croniche** in età adulta.

Thriene K Et Al Ijphr 2023; 20:1463.

Il Microbiota è cruciale nell'Adolescenza (La Prospettiva Life Course 2/2)

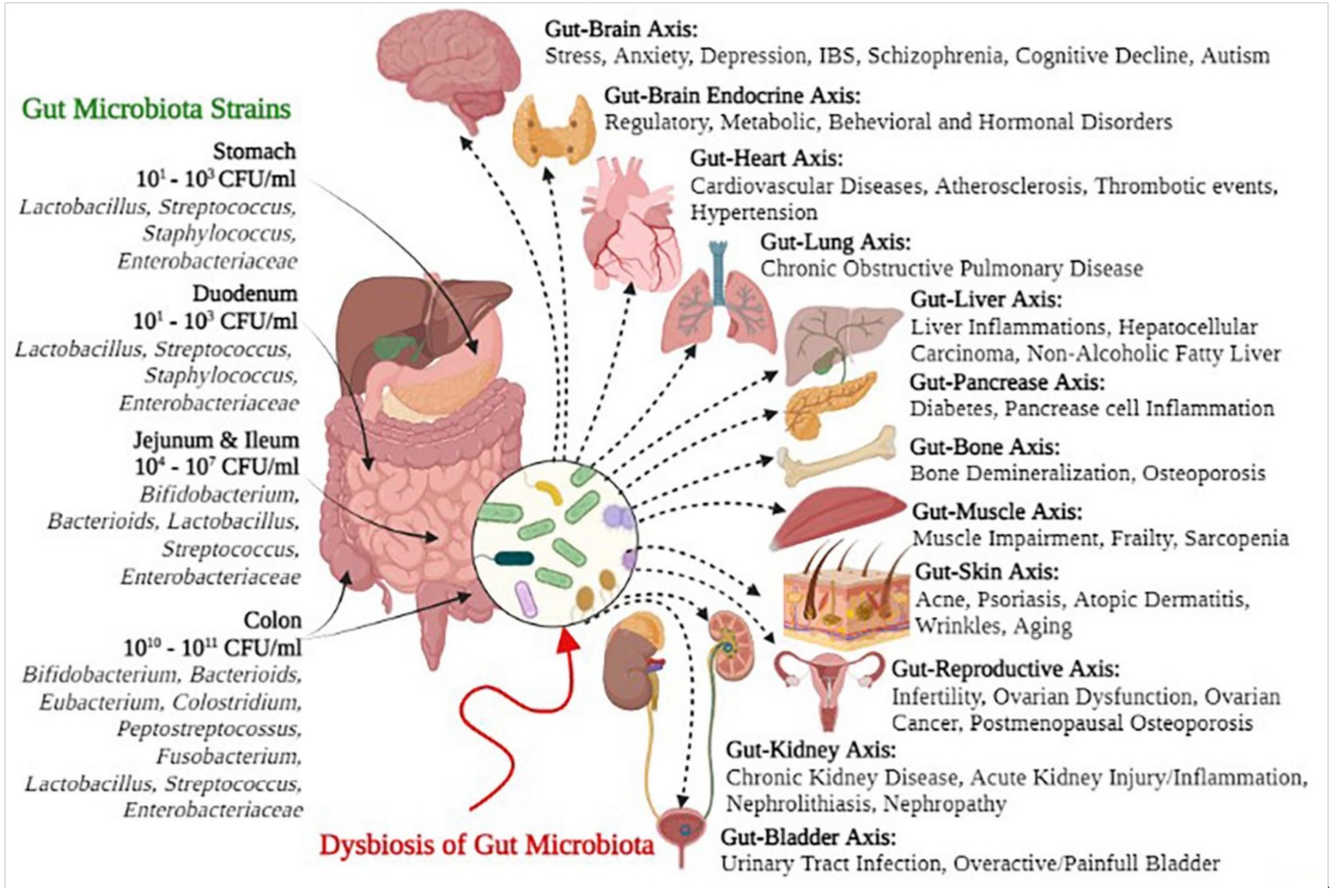


Durante l'adolescenza
il microbioma influenza lo sviluppo
mentale, **metabolico osseo**
della persona

Carson Md Et Al. Am J Pathol. 2023;193:1900-1909

Il Microbiota e lo Stato di Salute

La salute di tutti gli organi
e sistemi del nostro organismo
è influenzata dalla composizione
del microbioma



Front. Microbiol. 2022 Volume 13 - 2022

ViviVero: dalla teoria alla vita vera



ViviVero trasforma i temi complessi della prevenzione
in **esperienze concrete e positive**,
evitando approcci frontali e moralistici.

La cura del microbioma intestinale diventa metafora educativa
per **promuovere il benessere fisico, mentale e sociale.**

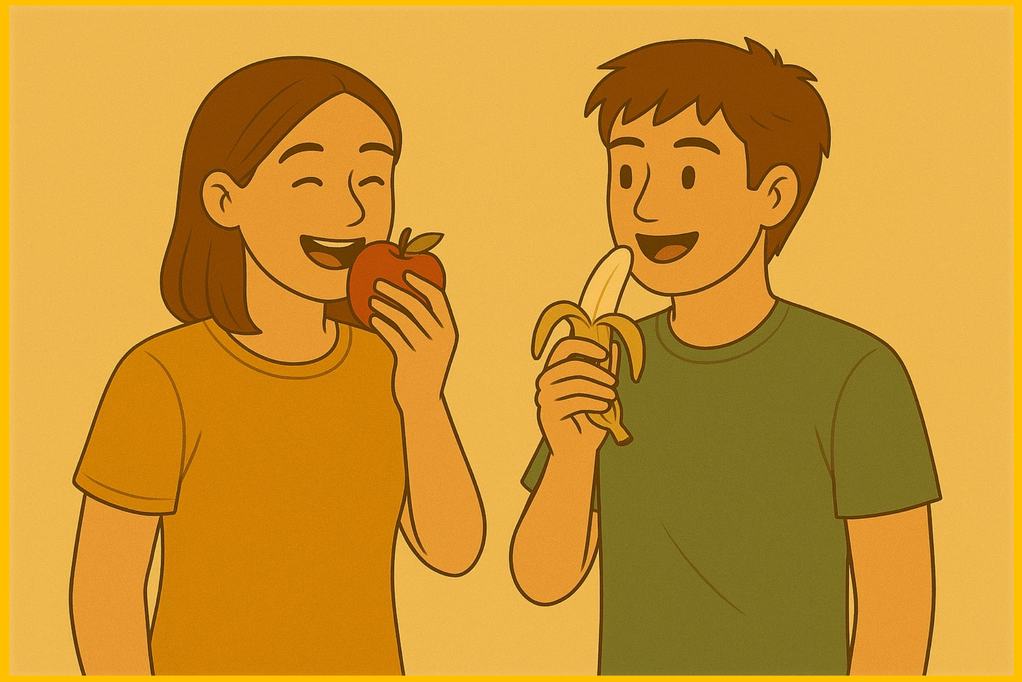
Le attività favoriscono la **prevenzione trasversale**
di comportamenti a rischio (incidenti, bullismo, dipendenze)
valorizzando l'equilibrio psico-fisico e la responsabilità
personale.

Ogni scuola, famiglia e comunità diventa **parte attiva**
di questo percorso educativo, pratico e condiviso.

La Sfida Narrativa

(cosa vogliamo che i ragazzi facciano)

COSA? Raccontare le proprie Micro Esperienze Educative



Esempi dei Temi Narrativi:
(periodicamente forniti ai giovani)

#merendaviva – racconta la tua merenda
#reset30 – come stacchi la testa?
#vivivero – cosa significa per te vivere in equilibrio?

Ogni Esperienza dovrà:
1. generare un gesto reale
2. essere raccontabile
3. produrre contenuti riutilizzabili

COME? Attraverso la creazione di Contenuti Narrativi Multimediali

Video brevi (<60”)
Mini-serie social
Meme informativi
Challenge tematiche
Video Podcast brevi



DOVE? I contenuti - debitamente filtrati - Verranno poi pubblicati sui canali ufficiali



Sito vivivero.org → hub narrativo (in fase di creazione)
Instagram → identità, routine visive, storytelling
TikTok → impatto, replica, linguaggio nativo
Video Podcast → temi sensibili, riflessione

Attività e Materiali nelle Scuole (Aule, Eventi) → attivazione reale

CONCLUSIONI Perché ViviVero funziona?





I **giovani parlano ai giovani**: la comunicazione è tra pari

I **contenuti** sono **verificati**, ma accessibili

Le attività sono pensate per essere **leggere ma incisive**

Ogni **scuola** partecipa secondo i propri **tempi** e le proprie **risorse**

Il rischio di bullizzazione viene gestito con strumenti di **monitoraggio**

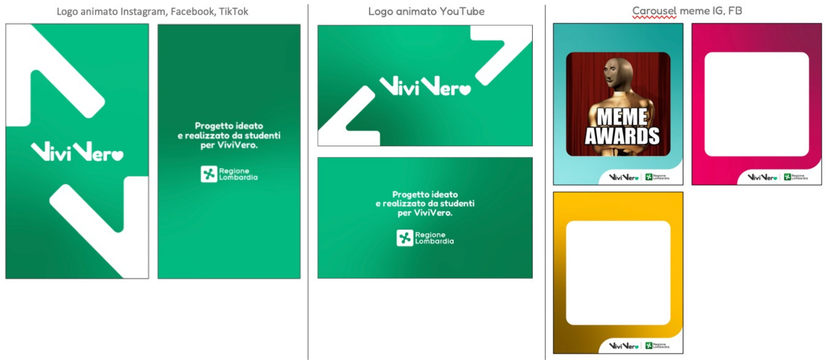
E’ garantita una rigorosa gestione della **privacy**

Le Linee Guida di Comunicazione

Le Linee Guida di Comunicazione



Grafiche ufficiali ViviVero a disposizione



Tutte le informazioni e i materiali di comunicazione saranno accessibili da una pagina web dedicata

I contenuti social e digital dovranno far capire l'appartenenza all'operazione ViviVero si dovranno perciò utilizzare la grafiche ufficiali a disposizione (vedi a fianco)

Pur trattando temi seri si suggeriscono toni ironici e leggeri

Raccontare esperienze vere e dare consigli utili

Non usare termini volgari, razzisti o espressioni di bullismo e di "body shaming" che possano offendere altri individui

Non riprendere persone senza il loro consenso

Utilizzare solo musiche consentite dalla piattaforma utilizzata


Grazie
ViviVero
Regione Lombardia