Una nuova energia attraversa la formazione medica e la ricerca. Le esperienze raccontate in queste pagine mostrano come il sapere sia sempre più il frutto di reti di collaborazione: non nasce più in isolamento o entro i confini delle singole istituzioni, ma all'interno di comunità capaci di accorciare le distanze e favorire un confronto aperto, tra pari. Dallo scambio quotidiano alla condivisione delle competenze, fare rete diventa un modo per far crescere sia la professione sia la ricerca, la qualità delle cure e la tutela dell'ambiente che ci circonda.

QUANDO L'AMBIENTE DI LAVORO DIVENTA COMUNITÀ

Paola Michelozzi, *epidemiologa (e ambientalista convinta), direttrice del Dipartimento di epidemiologia Ssr Lazio, Asl Roma 1. È stata presidente dell'Associazione italiana di epidemiologia.*

Il Dipartimento di epidemiologia (Dep) del Servizio sanitario regionale del Lazio nasce nel 1979 come Osservatorio epidemiologico regionale. All'inizio era una piccola struttura in cui lavoravano una decina di giovani professionisti tra medici, statistici e personale amministrativo. Grazie alla visione e alle intuizioni di quel gruppo originario, si è sviluppata una realtà di ricerca epidemiologica che nel tempo ha abbracciato varie tematiche: dall'epidemiologia ambientale e clinica alla valutazione degli esiti dell'assistenza e alla farmacoepidemiologia, integrando professionisti da diversi settori biomedici. Oggi, dopo 40 anni, il Dep rappresenta una delle più importanti strutture di epidemiologia del Servizio sanitario nazionale, nonché un punto di riferimento nazionale e internazionale.

> *"Orientiamo le nostre attività di ricerca alla promozione di una sanità pubblica, equa e sostenibile. Sosteniamo interventi mirati al rispetto dell'ambiente e alla riduzione dei fattori di rischio per la salute.*

L'epidemiologia non è solo una disciplina scientifica: è un ambito di ricerca dinamico che si occupa della salute delle popolazioni. I ricercatori del Dep provengono da percorsi eterogenei: medicina, biologia, statistica, matematica, informatica e psicologia. Nella pratica quotidiana, l'epidemiologia si intreccia con altre discipline tecniche come l'ingegneria – ad esempio per lo studio dei modelli di dispersione degli inquinanti – e utilizza modelli matematici o metodi di analisi mutuati dalle scienze economiche.

Questa integrazione multidisciplinare offre opportunità di collaborazione innovative, ampliando le prospettive professionali e arricchendo le competenze degli epidemiologi.

> *"L'autonomia culturale e operativa sono principi che ispirano le nostre attività di ricerca e su cui si basano le regole che disciplinano le collaborazioni con altri enti e istituzioni.*

Una caratteristica distintiva del Dep è la capacità di offrire opportunità di formazione a giovani laureati. La strategia di investire sui giovani attraverso borse di studio e formazione all'estero si è rivelata vincente fin dagli esordi. Il percorso formativo del personale comprende la partecipazione a corsi avanzati, come la Eepe (Field epidemiology summer school) di Firenze, e a master presso centri d'eccellenza quali l'Università di Torino, la Scuola di igiene e medicina tropicale di Londra (Lshtm), l'Erasmus MC di Rotterdam e il Karolinska institute in Svezia. Il Dep svolge inoltre un ruolo formativo attivo organizzando corsi propri (come il programma "Ambiente e Salute 2025") e collaborando con diverse università in master e corsi di formazione manageriale.

Grazie a progetti finanziati principalmente dal Pnrr (come il bando "Salute, ambiente, biodiversità e clima – Pnc"), tra il 2023 e il 2026 sono stati attivati diversi dottorati di ricerca in ambito biomedico. Questa novità, unita all'ingresso di numerosi medici specializzandi in igiene, ha portato una nuova ondata di giovani laureati. La sfida per i ricercatori senior è stata quella di creare programmi di mentorship capaci di guidare i giovani attraverso esperienze pratiche e opportunità di networking. Il tirocinio al Dep è un'esperienza formativa che può essere cruciale nella propria professione e permette di passare dalla teoria universitaria alla pratica della sanità pubblica. Lungo que-

sto percorso, i futuri professionisti imparano a leggere i fenomeni sanitari attraverso i dati, acquisendo strumenti statistici per interpretare tendenze complesse e valutare l'associazione tra fattori di rischio ed esiti di salute.

> *Collaborare per noi significa mettere a disposizione le proprie capacità individuali, non solo per realizzare al meglio le nostre attività, ma anche per trasmettere le proprie competenze e apprendere dagli altri.*

La sfida è anche quella di aprirsi a un confronto intergenerazionale, creando sinergie che connettano saperi ed esperienze diverse per favorire l'innovazione. In questo contesto, il networking diventa fondamentale per formare professionisti del futuro e metterli in grado di supportare l'assistenza sanitaria contribuendo a migliorare efficienza, qualità delle cure ed equità di accesso.

> *Sentirsi parte di una comunità di ricerca non è solo una questione di identità professionale, ma un pilastro metodologico.*

Lavorare in un team multidisciplinare non significa solo "collaborare", ma integrare linguaggi e metodologie differenti per risolvere problemi di salute complessi. I ricercatori del Dep sono oggi proiettati verso nuove sfide tecnologiche. L'intelligenza artificiale e il machine learning consentono oggi di analizzare enormi set di dati eterogenei (cartelle cliniche, dati genomici, dispositivi indossabili, social media) per prevedere esiti sanitari e ottimizzare i percorsi di cura. L'uso di strumenti di intelligenza artificiale – quali la creazione di digital twins (gemelli digitali) di popolazioni o città – rappresenta una svolta per simulare scenari complessi, come per esempio la gestione di nuove epidemie o di emergenze ambientali.

> *Nei nostri studi rendiamo espliciti tutti i criteri e le procedure adottate in tutte le fasi, dal finanziamento all'interpretazione e comunicazione dei risultati.*

La comunicazione rappresenta un aspetto cruciale del nostro lavoro e negli anni la collaborazione con il Pensiero Scientifico Editore è stata strategica per colmare il divario tra evidenze scientifiche e informazione pubblica, migliorando la comunicazione sulla salute; una partnership che si concretizza attraverso la produzione di contenuti basati su prove di efficacia, destinati sia agli operatori sanitari che alla cittadinanza.

> *Promuoviamo la crescita delle conoscenze e dell'esperienza del personale, con l'integrazione delle specifiche competenze e lo sviluppo del senso di appartenenza.*

Infine, la promozione di valori condivisi e di un'etica lavorativa solida ha creato e continua a costituire un legame profondo tra le persone che lavorano al Dep. Rafforzare il senso di appartenenza e stimolare i ricercatori a sentirsi parte di una comunità che condivide una visione per la promozione della salute è da sempre una priorità di questa struttura, dove la ricerca non si limita a studiare malattie e rischi, ma punta a fornire ai decisori le prove scientifiche necessarie per orientare la sanità pubblica verso il superamento dei divari sociali e la tutela dell'equità.

La carta dei valori del Dep Lazio

La SALUTE *in* CAMMINO

La pausa lavorativa come benessere

"Pausa attiva al Dep" nasce come un'esperienza che mette al centro la comunità lavorativa, riconoscendo il legame profondo tra benessere individuale e collettivo. Inserita nelle attività di *total worker health*, questa iniziativa si propone di promuovere stili di vita salutari non solo come scelta personale, ma come pratica condivisa, capace di rafforzare legami, motivazione e senso di appartenenza tra colleghe e colleghi. In linea con l'approccio One health e con le indicazioni del Piano nazionale della prevenzione, il progetto interpreta il luogo di lavoro come uno spazio in cui salute, organizzazione e sostenibilità possono convergere, dando forma a una vera comunità attiva e consapevole. In questo contesto, la pausa lavorativa diventa un'occasione di incontro.

Il gruppo di cammino, promosso dal Dep Lazio con la collaborazione del Servizio di medicina dello sport della Asl Roma 1, rappresenta uno strumento semplice ed efficace per favorire la partecipazione e sostenere il benessere psicofisico. L'iniziativa è aperta a tutte le persone che lavorano al Dipartimento di epidemiologia del Ssr Lazio, con una particolare attenzione alle donne over 50, per le quali l'attività fisica regolare assume un valore rilevante in termini di prevenzione e qualità della vita. Un elemento qualificante dell'esperienza è il contesto in cui si svolgono i percorsi di cammino: il Parco della Caffarella, uno dei principali polmoni verdi della città di Roma. La scelta di questo spazio consente di integrare i benefici dell'attività fisica con quelli derivanti dal contatto con la natura, favorendo la riduzione dello stress e il benessere complessivo.

Camminare per la salute e il benessere. La sedentarietà rappresenta uno dei principali fattori di rischio per molte patologie croniche, soprattutto cardiovascolari e metaboliche. Nelle donne, soprattutto durante la transizione menopausale, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e osteoporosi. Le evidenze scientifiche dimostrano che anche un'attività fisica lieve o moderata, come il cammino, produce benefici significativi sul piano fisico e psicologico. All'interno della comunità lavorativa, questi benefici si amplificano grazie alla dimensione collettiva e alla condivisione.

L'obiettivo dell'intervento è valutare quanto i gruppi di cammino possano incidere positivamente sul benessere psicofisico delle donne nel periodo pre- e post-menopausale, ma anche osservare come la pratica condivisa favorisca coesione, supporto reciproco e inclusione.

Un modello "low cost, high impact". Il format dell'iniziativa è pensato per integrarsi facilmente nella quotidianità lavorativa: due incontri settimanali di 45 minuti, organizzati durante la pausa pranzo o all'inizio e alla fine dell'orario di lavoro. I gruppi sono strutturati per livelli di velocità differenti e sono guidati da walking leader interni appositamente formati. Il progetto prevede una fase di monitoraggio di sei mesi, con rilevazioni iniziali e finali basate su counseling individuale, questionari sugli stili di vita, test funzionali e strumenti digitali per osservare l'evoluzione degli stili di vita e dei principali indicatori di salute.

Il testo è stato adattato dalla redazione per ragioni di spazio. La versione integrale completa di bibliografia è disponibile online.

Carla Ancona,
Dipartimento di epidemiologia Ssr Lazio, Asl Roma 1.

Simona Vecchi,
Dipartimento di epidemiologia Ssr Lazio, Asl Roma 1.

Emanuele Guerra,
Uosd Medicina dello sport, Asl Roma 1.