

## Interventi di comunità per la riduzione dell'ansia e della depressione negli adulti e nei giovani.

---

Data di inserimento	29/08/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Gli interventi di comunità - in presenza o online - per la riduzione dei problemi ansioso-depressivi rivolti a giovani e adulti sono efficaci e sono accettati dai partecipanti?
Quello che conta	<p>Si tratta della prima revisione che tenta di valutare gli interventi comunitari per contrastare ansia e depressione. Gli autori hanno selezionato e analizzato 31 studi randomizzati controllati (RCT) con 2.898 partecipanti, riguardanti per la maggior parte interventi di salute mentale di comunità incentrati su musica ed esercizio/attività fisica, alcuni sull'attività del <i>community-garden</i> (giardini urbani condivisi/collettivi), e un paio incentrati su arte e cultura (visite a musei, gallerie d'arte, librerie), rivolti a specifici gruppi di popolazione, in particolare target giovani 16 - 24 anni e adulti.</p> <p>Gli interventi valutati avevano come obiettivo primario un cambiamento clinicamente importante nella prevenzione/remissione dei sintomi depressivi e/o ansiosi.</p> <p>Per quanto riguarda <u>la metodologia</u>: il protocollo è stato registrato con PROSPERO e scritto seguendo le linee PRISMA; gli interventi sono stati raggruppati per tipologia e valutati rispetto a efficacia, accettabilità e qualità; le conclusioni derivano da una sintesi qualitativa.</p> <p>Ecco nel dettaglio i risultati:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tutti gli studi sugli <u>interventi di comunità incentrati sulla musica</u> (far parte di un coro, cantare o suonare uno strumento, scrittura terapeutica di testi musicali), di cui uno rivolto ai giovani, hanno dimostrato una riduzione significativa dei livelli di ansia e depressione; la percentuale di "abbandoni" o dropout (misura utilizzata per valutare l'accettabilità dell'intervento da parte dei partecipanti) era quasi del 10%.</li><li>- la maggior parte degli studi sugli <u>interventi di comunità incentrati sull'attività fisica</u> (partecipare a gruppi/club sportivi, frequentare lezioni di yoga, fare esercizi di gruppo di potenziamento muscolare, danza e tai-chi) hanno riportato un abbassamento dei livelli depressivi, ma raramente i valori ridotti del livello di ansia erano statisticamente significativi; la percentuale di dropout era molto bassa (poco più dell'1%)</li><li>- anche per gli <u>interventi di community-gardening</u> (visite a giardini botanici, accudire piante, affiancare alle pratiche di orto-cultura l'apprendimento di teorie psicologiche correlate) è stata rilevata una diminuzione dei livelli di ansia e depressione, per gli specifici target coinvolti (pazienti psichiatrici, pazienti con ictus, anziani in salute, donne in peri/meno-pausa); la percentuale di dropout anche per questi interventi era molto bassa (0,5%)</li><li>- i pochi studi sugli <u>interventi comunitari incentrati su arte e cultura</u> hanno analizzato l'effetto di visite ai musei sull'umore e sulla qualità di vita, senza rilevare riduzioni significative dei livelli di ansia e depressione; invece, è stata rilevata un'evidenza moderata per la riduzione dei sintomi ansiosi riguardo a un intervento che prescriveva a mamme adolescenti la frequentazione di biblioteche e la lettura di testi; non c'erano dati riguardanti i dropout.</li></ul> <p>Al termine della loro analisi, gli autori considerano una "area promettente" il coinvolgimento/impegno in attività comunitarie per la prevenzione/contrasto dei problemi ansioso-depressivi, formulando una raccomandazione debole a causa della incertezza delle evidenze (bassa qualità generale degli studi), e auspicando il fiorire di ricerche valutative più rigorose soprattutto per il target giovani (sotto-rappresentato negli studi disponibili) e sulla modalità di erogazione online.</p>

---

## Caveat

Gli autori dichiarano che:

- non è stato possibile effettuare una meta-analisi a causa dell'eterogeneità degli studi inclusi
  - alcuni studi non hanno fornito dati sufficienti al fine della loro inclusione nella sintesi finale, e ciò potrebbe avere influito sull'accuratezza dei risultati
  - la maggior parte degli interventi non era descritta in modo adeguato, e ciò ha impedito qualsiasi conclusione/riflessione sul meccanismo di azione (impossibile dire cosa serve per rendere efficace quell'intervento di comunità, se un intervento on line funziona ugualmente, quanto influisce l'abbinamento tra attività e cultura/interesse del partecipante, quanto deve essere età-specifico, ecc)
  - poca attenzione è stata data agli aspetti culturali della salute mentale e del benessere (è possibile che gli interventi di comunità efficaci debbano essere "culturalmente coerenti" con il background dei partecipanti coinvolti)
  - la maggior parte degli studi è stata svolta in Paesi a reddito elevato (risultati non generalizzabili a popolazioni residenti in altri territori).
- 

## Contesto

I disturbi mentali sono molto diffusi, ma anche prevenibili e potenzialmente reversibili. Gli interventi di prevenzione e trattamento di depressione e ansia realizzati dal settore sanitario non sempre riescono a raggiungere tutti coloro che potrebbero beneficiarne. Una alternativa o un rinforzo degli interventi farmacologici e psicologici è rappresentata dal coinvolgimento in attività nel contesto comunitario: interventi comunitari incentrati su sport, musica e canto, musei, arti e giardinaggio/ortocoltura migliorano la salute e il benessere agendo come "cura sociale", sul modello inglese del "social prescribing" \*.

\* *Social prescribing*:

metodologia utilizzata nell'ambito delle cure primarie del servizio sanitario inglese: punta sulla relazione tra individuo e risorse della comunità e promuove la salute mentale attraverso l'azione di professionisti (*link workers*) provenienti dalla sanità pubblica e/o dal mondo associazionistico, specializzati nel rispondere in modo personalizzato in situazioni di vulnerabilità dovute a isolamento sociale, problematiche di tipo cognitivo, psicologico, comportamentale

(<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/> )

---

## In evidenza

Un recente studio longitudinale (Wakefield JR, Kellezi B, Stevenson C, et al. 2022) ha analizzato il *social prescription*, concludendo che "...è un approccio potenzialmente trasformativo per realizzare interventi socio-sanitari all'interno del setting comunitario." Lo studio contribuisce alla costruzione di evidenze riguardo l'efficacia terapeutica e il risparmio economico di questa metodologia adottata dalle cure primarie del Servizio Sanitario pubblico inglese (NHS - National Health Service), evidenziandone contestualmente la necessità di una teoria di riferimento al fine di limitare la pletera di modelli in uso, ognuno con differenti sistemi di arruolamento del personale, di partecipazione e di realizzazione, che provocano scetticismo in ambito medico.

---

Implicazioni per la pratica	<p>Gli interventi comunitari incentrati sulla partecipazione a sport, musica e canto, musei, arti e giardinaggio/ortocoltura possono migliorare la salute e il benessere agendo come “cura sociale”, in particolare per quei gruppi di popolazione più vulnerabili in quanto isolati e con scarso accesso ai servizi (ad esempio gli anziani e le minoranze etniche), in specifiche fasi della vita (ad esempio donne in perinatalità), con specifici gravi problemi di salute (ad esempio demenze, malattie croniche, cancro), e per i giovani (tre quarti dei disturbi mentali emerge tra i 16 e il 25 anni).</p> <p>Questi interventi possono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- prevedere l’azione di operatori specializzati (valore aggiunto)</li><li>- essere utilizzati in maniera alternativa o complementare ai classici trattamenti medici e psicologici erogati dal servizio sanitario</li><li>- essere realizzati in presenza e on line (la modalità digitale aggira le barriere di accesso ai servizi)</li><li>- svolgersi anche in setting quali scuola e ambiente di lavoro</li></ul>
Giudizio di qualità revisione	Punteggio 9 alla scheda di valutazione Health Evidence
Riferimento bibliografico revisione	Buechner H, Toparlak SM, Ostinelli EG, et al. <a href="#">Community interventions for anxiety and depression in adults and young people: A systematic review</a> . Australian & New Zealand Journal of Psychiatry. 2023;0(0). doi:10.1177/00048674221150362
Altri riferimenti	Wakefield JR, Kellezi B, Stevenson C, et al. (2022) <a href="#">Social Prescribing as ‘social cure’: A longitudinal study of the health benefits of social connectedness within a Social Prescribing pathway</a> . Journal of Health Psychology 27: 386-396.
Parole chiave	- social prescribing - interventi di comunità - depressione - giovani - ansia -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- comunitario -
Outcome	Prevenzione/riduzione problemi ansioso-depressivi tra i giovani e gli adulti attraverso interventi di comunità
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS Regione Piemonte