

2026. I 10 consigli dell'Iss per un anno più sano e consapevole

Il nuovo anno può essere quello della svolta: l'occasione giusta per abbandonare vecchie abitudini poco salutari e abbracciarne di nuove, che migliorino il nostro benessere e quello della comunità. Per guidarci, gli esperti dell'Iss hanno pubblicato dieci consigli pratici, pensati per fare scelte consapevoli ogni giorno.

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 07 gennaio 2026)



Il 2026 può diventare l'anno della svolta per la salute, quello giusto per lasciarsi alle spalle abitudini poco sane e costruirne di nuove, capaci di migliorare il benessere personale e quello dell'intera comunità.

A guidare questo cambiamento nei giorni scorsi sono arrivati dall'Istituto superiore di sanità dieci consigli pratici e concreti, pensati per aiutarci a fare scelte consapevoli nella vita di ogni giorno: dal muoversi di più al dono del sangue, dal migliorare la qualità dell'aria nelle nostre abitazioni all'adesione alle campagne di screening del Servizio sanitario nazionale. Un vademecum semplice, ma prezioso, per iniziare il nuovo anno con il piede giusto.

“L’Istituto superiore di sanità è vicino ai cittadini e nasce per tutelare la salute di tutti - ha detto **Rocco Bellantone**, presidente dell’Iss -. Vi facciamo i nostri auguri per il Nuovo Anno lasciandovi dieci consigli da parte dei nostri esperti per custodire il bene più prezioso, la salute sia fisica che psicologica, e vivere più a lungo e meglio”.

1. Mangiamo con lentezza e consapevolezza. Per favorire la digestione e perché il cibo è anche cultura e convivialità

“Mangiare con consapevolezza significa prestare attenzione non solo a cosa mangiamo, ma anche a come e perché lo facciamo” ricorda **Laura Rossi** - Reparto alimentazione, nutrizione e salute, Iss. Le evidenze scientifiche mostrano che consumare i pasti lentamente e con attenzione migliora la regolazione dell’appetito, mentre mangiare di fretta o in modo distratto porta più facilmente ad assumere calorie oltre il necessario. Un pasto vissuto con calma, inoltre, riduce lo stress fisiologico e favorisce una digestione più efficiente. In pratica, il primo passo è ritagliarsi un momento davvero dedicato al pasto: sedersi a tavola, limitare distrazioni come TV o smartphone ed evitare, quando possibile, di saltare la pausa pranzo o mangiare alla scrivania. Prima di servirci, è utile chiederci quanta fame abbiamo davvero: così evitiamo di riempire troppo il piatto, con il rischio di sprecare cibo o di mangiare più del necessario. Durante il pasto, masticare bene, fare piccole pause e riconoscere i segnali di sazietà aiuta a rispettare i bisogni del corpo. Anche la scelta degli alimenti conta: piatti semplici, vari, ricchi di vegetali e poco conditi favoriscono il benessere e il mantenimento di un peso adeguato. Infine, mangiare con calma è anche un’occasione di convivialità: condividere il pasto con altre persone, quando possibile, rende più piacevole l’esperienza e rafforza il valore sociale e culturale del cibo. Mangiare consapevolmente non richiede diete rigide, ma un atteggiamento quotidiano che sostiene la salute e la qualità della vita.

2. Controlliamo la data di scadenza dei medicinali. Un farmaco non è per sempre

“È buona prassi controllare la data di scadenza di un farmaco prima della sua assunzione. Questa informazione, indicata sulla confezione, è definita dal produttore in base a studi sulla stabilità del medicinale”.

Così **Giulio Pisani** - Centro nazionale controllo e valutazione dei farmaci, Iss. Entro il periodo di validità, avverte, il farmaco conserva le sue proprietà terapeutiche e può essere somministrato in modo sicuro, purché vengano rispettate le istruzioni di conservazione fornite dal produttore. Infatti, si raccomanda sempre di verificare attentamente che la confezione sia integra e che non presenti segni di alterazione, poiché eventuali danni potrebbero compromettere la qualità e la sicurezza del farmaco. Prestare inoltre attenzione anche alle modalità di conservazione indicate, poiché condizioni non idonee possono accelerare il deterioramento del principio attivo. Superata la data di scadenza, non è più garantita né l’efficacia né la sicurezza del prodotto, e pertanto, il farmaco deve essere correttamente smaltito negli appositi contenitori disponibili presso farmacie o strutture sanitarie, al fine di prevenire rischi per la salute pubblica e per l’ambiente.

3. Interagiamo con gli animali. Per ridurre l’ansia, lo stress e il senso di solitudine

L’interazione con gli animali da compagnia è parte integrante dell’esistenza umana ed è in grado

di influenzare positivamente la nostra vita. Gli animali offrono un supporto emotivo prezioso riducendo lo stress, l'ansia e la sensazione di solitudine. L'interazione con il proprio cane, ad esempio, stimola la produzione di ossitocina, migliorando l'umore e creando un senso di attaccamento. È quanto ricorda **Francesca Cirulli** - Centro di riferimento scienze comportamentali e salute mentale, Iss. Oltre ai benefici emotivi, suggerisce l'esperta, gli animali da compagnia incoraggiano uno stile di vita più attivo e le relazioni sociali, promuovendo indirettamente la nostra salute.

Grazie alla loro capacità di catalizzare relazioni empatiche, gli animali da compagnia sono stati inseriti da alcuni anni in contesti terapeutici o relazionali: gli animali sono in grado di creare un ambiente più rilassato, favorevole alla condivisione di stati emotivi. Poiché lo stress interferisce con l'apprendimento e le prestazioni degli studenti, gli animali da compagnia possono trovare una collocazione anche all'interno di programmi educativi speciali.

L'Istituto superiore di sanità ha contribuito a indirizzare questi interventi attraverso delle Linee Guida che sono in grado di tutelare l'utente, salvaguardando anche il benessere animale.

4. Doniamo il sangue. È semplice, sicuro e aiuta a mantenere sotto controllo la nostra salute. E a migliorare quella degli altri

Donare il sangue non è solo un gesto dall'alto valore solidaristico, ma è prima di tutto un aiuto concreto per gli oltre 1.700 pazienti che ogni giorno hanno bisogno di una trasfusione .È quanto spiega **Ursula La Rocca** - Centro nazionale sangue, Iss che ricorda come il sangue trasfuso serve a persone che hanno subito gravi emorragie, a garantire la buona riuscita dei trapianti, a preservare la salute di pazienti affetti da malattie rare, come la talassemia e le emoglobinopatie, e a supportare pazienti affetti da patologie oncoematologiche. Le trasfusioni nel 2024 sono state 2,8 milioni, una ogni 12 secondi. E non dimentichiamoci del plasma, che è la parte liquida del sangue che serve a produrre i cosiddetti farmaci plasmaderivati, come l'albumina e le immunoglobuline, su cui si basano molte terapie salvavita e per cui l'Italia non è ancora autosufficiente. La donazione di sangue e plasma è un procedimento sicuro e indolore che permette di tenere sotto controllo la propria salute e di contribuire a quella degli altri.

5. Limitiamo l'uso dei dispositivi elettronici. Un'ora al giorno in meno su smartphone & Co per riprenderci il nostro spazio mentale

La tecnologia è parte della nostra vita quotidiana, ma oggi sappiamo che un uso eccessivo di device e app può favorire comportamenti problematici, ridurre la capacità di concentrazione, alterare il sonno, compromettere le relazioni sociali. Tra i suggerimenti che contribuiscono a un uso consapevole della tecnologia **Adele Minutillo** del Centro nazionale dipendenze e doping, dell'Iss propone "un'ora in meno al giorno sui dispositivi". Questo suggerimento non è una rinuncia, ma un gesto di attenzione alla nostra salute. Ridurre anche solo di un'ora libera risorse attentive, abbassa

lo stress legato alle notifiche continue e restituisce tempo di qualità alle relazioni e alle attività significative. Per riuscirci bastano piccole accortezze: disattivare notifiche non necessarie, impostare limiti automatici sulle app più usate, creare un piccolo rituale di disconnessione serale e sostituire il tempo online con attività che generano benessere. Un'ora in meno al giorno significa più equilibrio, più consapevolezza e la possibilità di recuperare spazio mentale in un mondo che ci chiede costantemente attenzione. Non è essere contro la tecnologia: è scegliere di usarla in modo che sia davvero al servizio della nostra salute.

6. Leggiamo di più. La lettura e una piccola cura quotidiana alla portata di tutti

Leggere fa bene alla salute, non è solo una metafora. Non lo è perché la lettura è davvero una piccola cura quotidiana: leggere allena la mente, riduce lo stress, rafforza la memoria e migliora la capacità di concentrazione. Ma soprattutto nutre l'empatia: entrando nelle storie degli altri, impariamo a riconoscere emozioni, fragilità, punti di vista diversi dai nostri. È un esercizio profondo di umanità. È quanto suggerisce **Antonio Mistretta** del Servizio comunicazione scientifica, Iss.

I libri accendono la curiosità, tengono viva la capacità di porre domande, contrastano la superficialità e l'isolamento. Per questo la lettura è anche un potente fattore di coesione sociale: crea ponti tra persone, generazioni, culture. Per un 2026 in salute, troviamo ogni giorno qualche minuto per leggere, regaliamoci ogni giorno qualche pagina, è un investimento semplice, accessibile e straordinariamente efficace per il benessere individuale e collettivo.

7. Manteniamo pulita l'aria di casa. E cominciamo a prendere più spesso le finestre

L'aria nelle nostre case è spesso più inquinata di quella esterna. In particolare, in occasione delle feste le nostre abitazioni vengono decorate con candele, diffusori di fragranze, incensi e oli essenziali, che rendono l'atmosfera accogliente e carica di fascino, ma nascondono rischi per l'aria che respiriamo. Quindi, avverte **Gaetano Settimo** del Reparto esposizione ai contaminanti dell'aria, Iss, non solo durante le feste ma anche nel corso di tutto l'anno, non bisogna esagerare con l'uso di diffusori di profumi, incensi, profumatori, spray e gel, oli essenziali, candele profumate, che sono gradevoli all'olfatto e alla vista ma rilasciano sostanze organiche volatili (COV), che si accumulano e inquinano l'aria indoor causando possibili irritazioni della gola, naso, occhi, mal di testa, allergie, problemi respiratori e cardiocirculatori. Non fumiamo in casa: gli inquinanti chimici rilasciati dal fumo delle sigarette e dalle e-cig costituiscono un rischio per la salute, soprattutto dei bambini e per chi è già affetto da disturbi respiratori, asma e allergie. Controlliamo periodicamente le sorgenti di combustione fornelli, camini, stufe, caldaie, scaldabagni a gas che possono rilasciare inquinanti come il monossido di carbonio (CO) provocando avvelenamenti a volte fatali. Puliamo regolarmente i filtri dei condizionatori. E, infine, un consiglio semplice ma molto efficace: per evitare di accumulare gli inquinanti chimici, biologici,

fisici, umidità e CO₂ nell'aria indoor, sia in estate che in inverno, apriamo spesso le finestre e balconi più distanti dalle strade più trafficate, arieggiamo le nostre case.

8. Aderiamo alle campagne di screening del Servizio sanitario nazionale. E facciamo scelte salutari. Ogni giorno

“Può essere che nel 2026 ci recapitino una lettera di convocazione a campagne di screening, di vaccinazione o di invito ad una intervista di sorveglianza con il logo della nostra ASL. Apriamola, leggiamola e rispondiamo alla chiamata: è una grande occasione! Potranno essere magari non comodissimi gli orari che ci vengono proposti, sconosciuti gli indirizzi a cui presentarsi, ma in genere le istruzioni sono chiare. Una volta tanto è il nostro Servizio sanitario nazionale a chiedere qualcosa a noi: ignorandolo, o pensando che ‘tanto a me non serve’ mettiamo solo a rischio noi stessi, perché una nostra malattia potrebbe finire per essere identificata troppo tardi. E nuociamo anche alla collettività, perché usare tutte le risorse per trattare patologie molto avanzate ne toglie per le cure a chi, meno grave, potrebbe facilmente migliorare di più o guarire.

Questo il suggerimento che arriva da **Giovanni Capelli** - Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute, Iss che aggiunge “impegniamoci noi stessi, ogni giorno, a fare prevenzione, compiendo scelte salutari: smettiamo di fumare, non facciamo abuso di alcol e facciamo attività fisica e curiamo l’alimentazione. Praticare l’attività fisica regolarmente - da soli o insieme ad altri - promuove il benessere psicofisico, migliora il grado di soddisfazione personale, favorisce la creazione di relazioni sociali e previene malattie. Ad ogni età si può trarre vantaggio dal movimento, anche svolgendo un’attività moderata, come fare le scale, camminare ogni volta che si presenta l’occasione, fare giardinaggio, ballare o andare in bicicletta. E prendiamoci cura della nostra dieta, ricordando che il cibo non è solo nutrimento: per quanto sia comunque molto importante variare i cibi durante la settimana - facendo attenzione alle quantità e alla combinazione dei diversi gruppi di alimenti: frutta e verdura, cereali, legumi, latte e derivati, pesce e carne - è importante anche dedicare il giusto tempo al pasto per apprezzare il piacere della compagnia e rafforzare i legami familiari e sociali”.

9. Muoversi di più a piedi o in bicicletta fa bene al fisico e alla mente e riduce l’inquinamento

Andare a piedi o in bicicletta negli spostamenti quotidiani è un buon proposito per il 2026. È un modo efficace per fare esercizio fisico e aiuta a stare meglio. Fa bene alla salute perché riduce il rischio cardiovascolare e l’insorgenza del diabete, aiutando il controllo del peso corporeo. Così **Valentina Minardi** del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute, Iss. I pendolari in bicicletta, ricorda, hanno un rischio inferiore del 46% di sviluppare malattie cardiache, del 45% di sviluppare il cancro e del 30% del rischio di insorgenza di diabete di tipo 2. Il miglioramento è anche per la salute mentale: infatti, camminare e andare in bicicletta aumenta il flusso sanguigno, rilascia endorfine e riduce i livelli generali di stress. Può migliorare

l'umore generale e la qualità del sonno, ridurre lo stress, l'ansia e il senso di spossatezza. Fa bene agli altri perché riduce le emissioni di gas inquinanti e determina una riduzione dell'inquinamento acustico. Infine, fa bene alla comunità perché può determinare una percezione di maggiore supporto sociale e di minore stress.

Sebbene la mobilità attiva possa incrementare l'esposizione ad agenti inquinanti o al rischio di infortuni in chi la fa, i benefici eccedono i rischi in un rapporto di quasi nove a uno.

10. Stiamo attenti alle fake news, affidiamoci a fonti autorevoli

Infine, a dare consigli sui pericoli sulla cosiddetta ‘infodemia’, cioè il proliferare di notizie false o errate è **Pier David Malloni** - Ufficio stampa, Iss. È molto pericolosa, avverte. Secondo l’Oms “causa confusione e comportamenti che mettono a rischio la salute. Porta a sfiducia nelle autorità sanitarie e mina le risposte di salute pubblica. Può intensificare o allungare le epidemie”. Condividere e diffondere notizie false, quindi, non è una cosa da prendere alla leggera, e al contrario diventare un ‘cacciatore di bufale’ ha un effetto positivo molto grande. Anche per chi è esperto, e magari è nativo digitale, riconoscere una notizia falsa può essere difficile. Se si è nel dubbio c’è qualche domanda che ci si può fare per capire se quella che stiamo leggendo è una notizia vera o è una bufala. I fatti e i numeri descritti sono accurati? Quali sono le fonti? Se si tratta di uno studio, magari che riguarda la salute, è stato pubblicato su una rivista scientifica autorevole o è stato condotto da esperti qualificati? Tutte le grandi agenzie sanitarie, come l’Oms e l’Ecdc, hanno sui propri siti materiale affidabile, utile anche per ‘smontare’ le bufale che circolano maggiormente. Anche in Italia possiamo trovare informazioni utili su diversi siti. L’Iss, ad esempio, oltre ad aggiornare sulle ultime novità il proprio portale iss.it, gestisce il sito issalute.it specializzato proprio nella divulgazione.