Benessere e sani stili di vita: due concetti, un’unico significato

Solitamente si associa la salute (o in generale il benessere) allo stile di vita, ma esso può essere fortemente influenzato dalla controparte psichica, che può rapidamente cambiare le carte in tavola.

Cos’è la salute?

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute non determina soltanto l'assenza della malattia, ma lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Adottata nel 1948, questa definizione già pone in relazione il benessere fisico e quello mentale, concetto che attualmente è considerato innovativo e oggetto di continua ricerca.

Negli anni questa definizione ha subito parecchie critiche. Il professor Saracci, epidemiologo del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Pisa lo giudica lontano dalla descrizione di salute e più vicino a quella di felicità, mentre per altri il problema sta nella parola "completo" dato che uno stato di benessere fisico e mentale totale è praticamente irraggiungibile.

Il benessere fisico

Il benessere fisico consiste nello stato di salute del corpo, requisito essenziale per il raggiungimento del benessere mentale e sociale. Esso risulta essere fortemente influenzato dall'alimentazione, dallo sport e dalla cura del proprio corpo. Per ognuna di queste tre variabili non esiste una regola aurea da seguire ma una ricetta personale e unica.

Numerose ricerche hanno evidenziato che non ci sono cose giuste o sbagliate da mangiare, così come correre una maratona tutti i giorni non sia indicato per qualsiasi individuo che voglia "stare bene fisicamente" come anche i prodotti cosmetici da usare che mirano al miglioramento della propria pelle.

L’alimentazione

L’alimentazione influisce molto sul benessere fisico, poiché una corretta alimentazione rappresenta un aspetto essenziale per l’ottenimento di una buona efficienza metabolica e un utilizzo migliore del corpo nell’attività fisica e nella vita quotidiana.

Dell’alimentazione si conosce molto la piramide alimentare, basata sulla dieta mediterranea, ma in generale si può riassumerla in pochi punti:

• variare gli alimenti;

• seguire un’alimentazione ricca di carboidrati;

• consumare tanta frutta e verdura, riducendo d’altro canto l’apporto di sale e zucchero;

• mangiare regolarmente piccole quantità e bere tanta acqua.

Il benessere mentale

Il benessere mentale è uno stato psicologico che ci permette di sentirci in pace con noi stessi e privi di ansie e pressioni che influenzino le nostre emozioni negativamente. Si tratta purtroppo di una condizione della propria esistenza di cui non sempre riusciamo ad essere consapevoli.

Solitamente il miglior consiglio è quello di trovare delle valvole di sfogo con cui scaricarsi dalle energie negative e innescare il processo di elaborazione dei problemi come per esempio praticare sport, staccare la spina per qualche giorno, ecc.
Inoltre bisognerebbe affrontare prima possibile il proprio malessere mentale (anche con un professionista) per capirne le cause e le dinamiche: può avere entità professionale, amorosa o corporale.

Dormire 8 ore a notte è l'ideale per non sentirsi stanchi durante il giorno. In generale è consigliato andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora, per impostare una routine del sonno.

Inoltre anche danneggiare il nostro corpo porta ad un danneggiamento generale del nostro benessere mentale, come anche l'assunzione di sostanze stupefacenti.
Quando si entra in questo giro è difficile uscirne, quindi è molto importante fin dall'inizio avere una persona con cui parlarne, poiché prima si esce e meglio è.

Il benessere sociale

Infine il benessere sociale consiste nella salute dei rapporti con gli altri, con la natura e in qualsiasi contesto della vita (lavorativo, del tempo libero, familiare).
Molti ricercatori nell'analizzare questo punto partono dal cosiddetto benessere domestico, poiché fin dalla nascita è il primo contesto sociale con cui entriamo in contatto.

Questo in un modo o in un altro influisce sullo sviluppo della persona in modo molto importante: d'altronde la casa è il luogo in cui un individuo trascorre la maggior parte della propria vita e può essere fonte di gioie e serenità ma anche di preoccupazioni e motivo di stress. È importante essere consapevoli dell'importanza del benessere abitativo poiché esso avrà conseguenze sul nostro benessere generale.

Benessere e sani stili di vita

Salute

La salute è una componente fondamentale della nostra vita. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS la definisce «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».

Promozione della salute.

Secondo la definizione dell'OMS, «la promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche».

World Health Organization

10 PUNTI PER UNO STILE DI VITA SANO

1. Bevi circa due litri di acqua naturale al giorno
2. Mangia tanta frutta e verdura di stagione
3. Modera i grassi, soprattutto quelli saturi
4. Modera il consumo di zuccheri
5. Modera il consumo di sale
6. Non fumare
7. Limita il consumo di alcol
8. Muoviti!
9. Controlla il peso corporeo
10. Dormi a sufficienza

Benessere

Benessere generale
C'è un benessere materiale, economico, un benessere relazionale, psicologico, un benessere fisico, un benessere organizzativo nel lavoro, un benessere sociale, un benessere culturale, un benessere alimentare, un benessere spirituale, un benessere ambientale.
Il benessere è "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".
La percezione del benessere ha una valenza soggettiva e personale, oggettiva e sociale in relazione ai tempi, luoghi, circostanze, alle persone.
Il benessere soggettivo viene influito da una condizione di benessere oggettivo. Se si ha denaro ma si vive in un ambiente altamente inquinato o la salute fisica è compromessa, la qualità di vita risulta pessima e non c'è benessere.
Il benessere non risiede soltanto nelle comodità in cui e con cui si vive e si lavora, ma nella soddisfazione che si ottiene agendo.

Benessere sociale: consiste nella salute dei rapporti con gli altri e con la natura. In altre parole si tratta di trovare un equilibrio relativo all'interazione con gli l'ambiente esterno in qualsiasi contesto della vita (lavorativo, del tempo libero, familiare). Il benessere psicologico, relazionale, attinge alle emozioni dell'individuo, alle sue ansie e alle sue speranze, alle sue paure e a tutto ciò che è profondo. Si tratta di benessere percepito quando esiste un rapporto umano autentico, quando si è accolti e riconosciuti, quando si è chiamati per nome e si è persone, non solo "clientela" o "utenza", con la propria unicità e le proprie potenzialità.

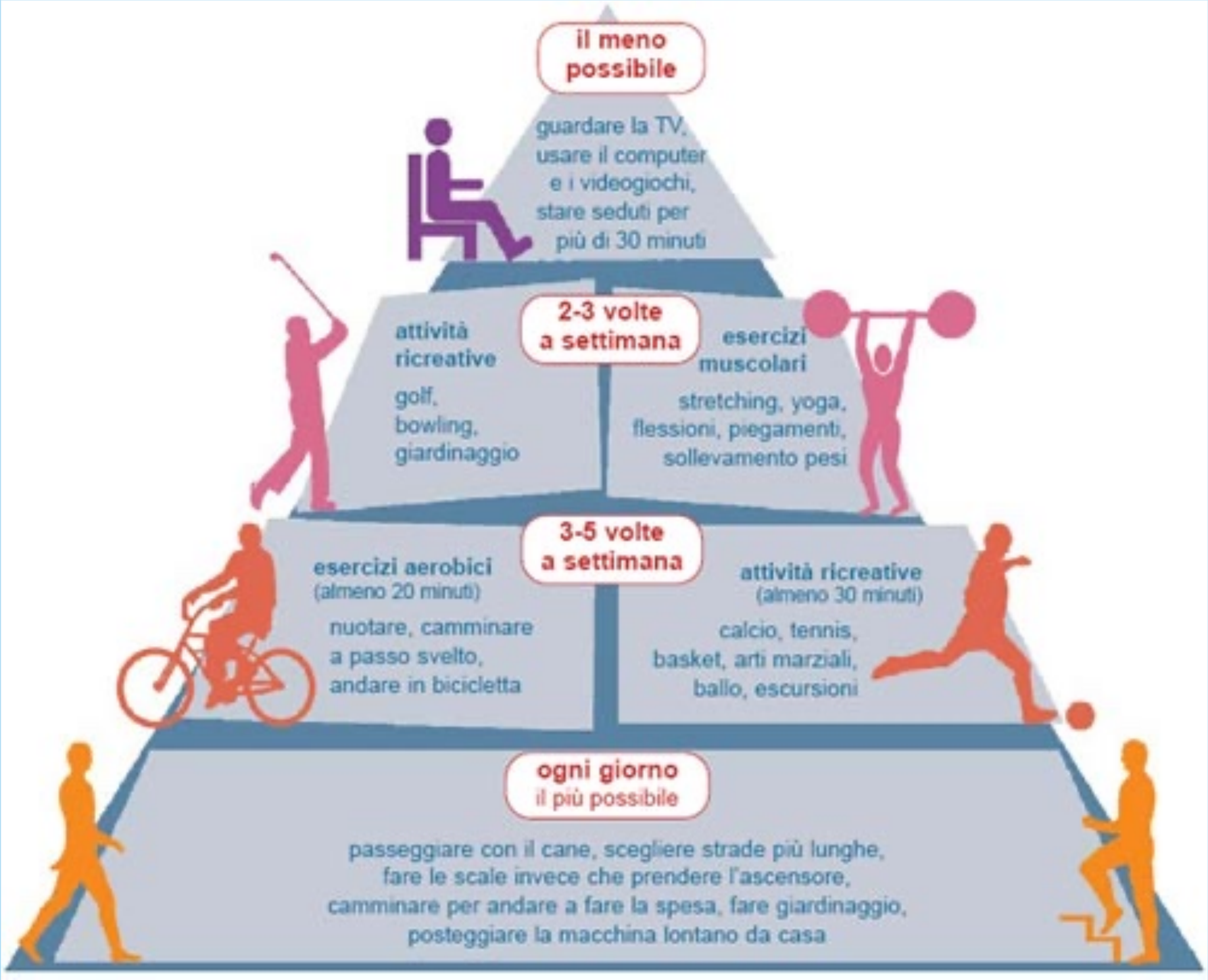
Molti ricercatori nell'analizzare questo punto partono dal cosiddetto Benessere Abitativo e cioè domestico.
Infatti, fin dalla nascita il primo contesto sociale con cui entriamo in contatto è quello della famiglia e delle sue dinamiche. Questo in un modo o in un altro influisce sullo sviluppo della persona in modo molto importante e allo stesso modo sul benessere dell'individuo. D'altronde la casa è il luogo in cui un individuo trascorre la maggior parte della propria vita ed è il contesto più bello e allo stesso tempo difficile da gestire. Può essere fonte di grandi gioie e serenità ma anche di grandi preoccupazioni e motivo di stress.

Il Benessere Mentale: è uno stato psicologico che ci permette di sentirci in pace con noi stessi e privi di ansie e pressioni che influenzino le nostre emozioni negativamente. Si tratta purtroppo di una condizione della propria esistenza di cui non sempre riusciamo ad essere consapevoli.
Il miglior consiglio è quello di trovare delle valvole di sfogo con cui scaricarsi dalle energie negative e innescare il processo di elaborazione dei problemi come per esempio praticare sport, staccare la spina per qualche giorno.
Un’altro consiglio è quello di affrontare prima possibile il proprio malessere mentale per capirne le cause e le dinamiche. Questo processo spesso necessita di tempo e a volte anche di aiuto professionale. Il malessere mentale può essere di diversa natura ed entità. Per esempio può presentarsi come insoddisfazione per il proprio lavoro, per la propria relazione amorosa, o come il non essere felici del proprio corpo.
Benessere è anche la capacità dell’individuo di realizzarsi con soddisfazione e gratificazione, con consapevolezza e autonomia avendo a disposizione tutte le risorse accessibili, personali e della collettività.

Il Benessere Fisico: consiste nello stato di salute del corpo. Il Benessere fisico risulta essere fortemente influenzato dall'alimentazione, dallo sport e dalla cura del proprio corpo.
Per benessere fisico non si intente banalmente l'assenza di una o più malattie bensì l'insieme di sane abitudini alimentari, di una regolare attività fisica e attenzione verso il proprio corpo intesa come protezione e regolazione al fine di migliorare il più possibile la propria qualità di vita.

Per il benessere fisico abbiamo i seguenti requisiti
- Alimentazione adeguata, che apporti tutti i nutrienti e i fattori nutrizionali essenziali e necessari, e che consenta di ripristinare l'equilibrio laddove sia manchevole.
- Attività motoria ad un livello indispensabile per fornire tutti gli stimoli più importanti, quali: potenziamento muscolare, condizionamento vascolare e respiratorio, consumo calorico, aumento della flessibilità e della mobilità articolare.
- Quantità e una qualità del sonno appropriate: il sonno funge da "ricarica" per il cervello e inoltre permette di elaborare e metabolizzare le informazioni acquisite nella veglia. Anche se le necessità sono soggettive, generalmente 6-8 ore di sonno soddisfano le esigenze dei più.
- Livello di stress "gestibile": anche questo parametro è soggettivo, perché diverse sono le sorgenti di stress che colpiscono ognuno di noi. L'uomo contemporaneo deve gestire i fattori potenzialmente stressogeni; non dimentichiamo che lo stress sta alla base di ansietà e altri disagi della sfera emotiva e psicologica ed è fonte o elemento predisponente di varie malattie organiche.

Consigli degli esperti



Benessere

3ASQ

Menna, Francioso,Tanzarella, Troisi

PISCOLOGICO

Essere positivi

Non preoccuparsi del giudizio altrui

Stabilire i propri obiettivi

Non paragonarsi agli altri

Avere autostima di se stessi

Creare il proprio ambiente felice

Concedersi pause

Meditare

Uscire per una passeggiata

FISICO

Mangiare cibi sani e nutrienti

Bere molta acqua

Fare attività fisica almeno 3 volte a settimana

Dormire il giusto

Evitare di assumere bevande alcoliche e cibi poco sani

Non fumare

Lavarsi regolarmente

SOCIALE

Mostrare interesse verso gli altri

Dedicarsi agli amici e alla famiglia

Aiutare gli altri

Confrontarsi con persone nuove

Uscire a cena con un amico/a

Fare esperienze

OMS

>>*Organizzazione Mondiale della Sanità*

La sua definizione di salute è **“la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alla sfide sociali, fisiche ed emotive”.**

Obiettivo: far sì che tutti gli esseri umani possano godere del miglior livello di salute possibile; inoltre, definisce programmi che stabiliscono cosa è sano e cosa no.

OMS
I consigli

FISICO

Minimo 150 minuti di attività fisica durante la settimana

Bere un adeguata quantità d'acqua

Variare gli alimenti

Consumare più frutta e verdura

Non fumare

PISCOLOGICO

Essere ottimisti

Avere autostima

Ascoltare musica

Concedersi momenti di riposo

Passeggiare

Dormire le ore necessarie

SOCIALE

Frequentare persone che ci fanno stare bene

Partecipare ad eventi di gruppo

Conoscere nuove persone

Uscire con amici