



# BENESSERE E SALUTE

Prof.ssa Nardi Martina



ISTITUTO TECNICO STATALE - SETTORE TECNOLOGICO

**TULLIO BUZZI**

Anno Scolastico 2019-2020

# IL CONCETTO DI SALUTE

«Ogni stato di completo benessere fisico, psichico e sociale»

(Organizzazione Mondiale della Sanità, 21 luglio 1946)



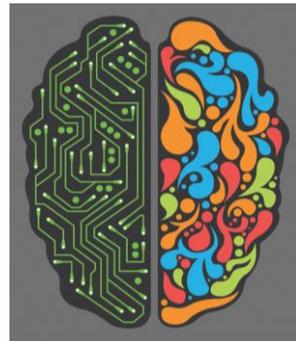
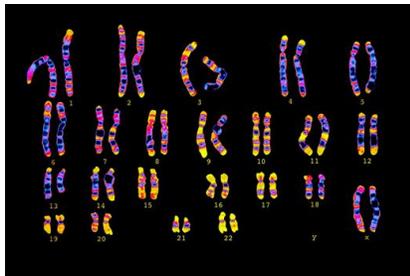
World Health  
Organization

- È una condizione di equilibrio di più fattori che possono modificarsi nel tempo
- Ogni individuo ha il dovere di salvaguardare il proprio equilibrio psicofisico
- L'individuo sano è in grado di mantenere e ristabilire la condizione di equilibrio, cioè il **benessere**

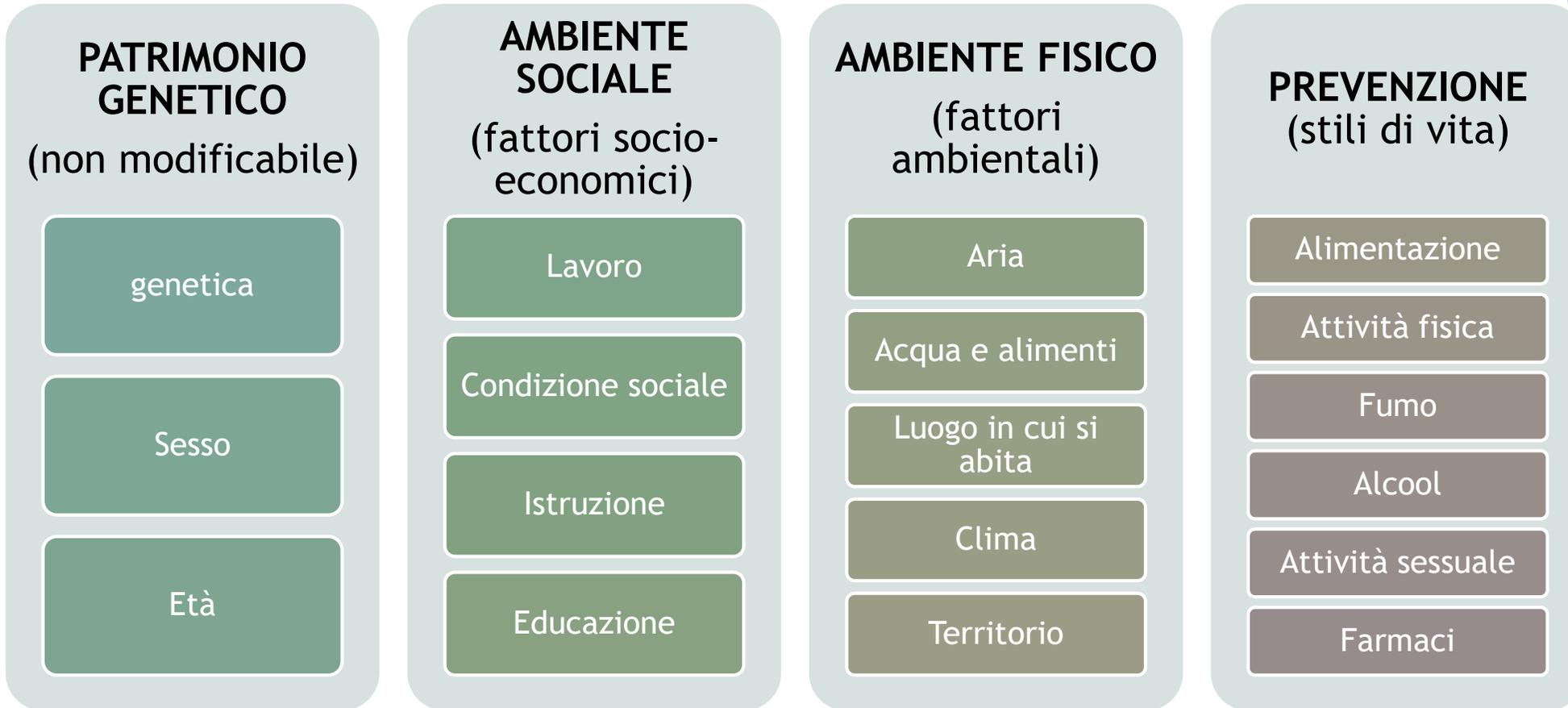
# «SALUTE» ≠ «assenza di malattia»

La definizione statica (salute = assenza di malattia) è sostituita da una visione **dinamica**.

Essa riconosce lo stato di salute come **adattabile**, cioè come la capacità dell'essere umano di mantenere in armonia i vari piani della propria esistenza (biologico, psicologico e sociale).



# FATTORI DETERMINANTI DELLA SALUTE



Sulla base della situazione di partenza (patrimonio genetico) l'individuo costruisce le condizioni migliori per perseguire l'equilibrio personale

# EDUCAZIONE ALLA SALUTE

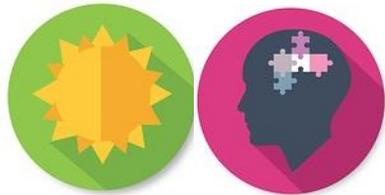
Attività orientata alla promozione di comportamenti responsabili a sostegno della salute e del benessere individuale e collettivo

## PILASTRI DELLA SALUTE

(sui quali possiamo intervenire direttamente e con consapevolezza):



**ATTIVITA' FISICA, ALIMENTAZIONE, SONNO**



**EDUCAZIONE all'AMBIENTE e alla CITTADINANZA:**

far proprie regole e comportamenti elaborati in ambito sociale/  
capacità di agire tutelando la sicurezza propria e degli altri



**PREVENZIONE:** conoscenza e presa di coscienza  
dei rischi e dei fattori ambientali negativi

# SEDENTARIETA' = MALATTIA

**Ipocinesi** = scarso movimento (provoca alterazioni nei vari apparati)

## Sistema MUSCOLO SCHELETRICO

- riduzione massa tono muscolare (IPOTROFIA)
- debolezza e perdita elasticità di muscoli e legamenti
- riduzione grado di escursione articolazioni
- maggior rischio di infortuni e di instaurarsi di PARAMORFISMI



## Sistema CARDIOCIRCOLATORIO

- riduzione capacità contrattile del cuore
- riduzione elasticità delle pareti dei grossi vasi
- deterioramento sistema vasale (vene, arterie, capillari)
- cattiva ossigenazione di organi e apparati accelerando l'invecchiamento

## Sistema RESPIRATORIO

- limitazione capacità funzionale
- diminuzione valore della ventilazione massima
- riduzione elasticità polmonare
- cattiva ossigenazione dei tessuti



## Sistema METABOLICO

- rallentamento metabolismo basale
- aumento del colesterolo totale, (aumento LDL - colesterolo cattivo, a discapito del HDL - colesterolo buono)
- ridotta capacità utilizzo glucosio
- squilibrio della massa corporea (più massa grassa/meno massa magra) con conseguente sovrappeso



## Sistema NERVOSO

- danni a livello COGNITIVO
- abitudine a bassi livelli di prestazione -> stimoli o richieste superiori vengono percepite come faticoso, non eseguibili e stressanti
- “bagaglio motorio” ridotto (le capacità acquisite sono minime e le abilità individuali limitate)
- ripercussioni sulla formazione del carattere e sulla stima di sé



# MOVIMENTO = PREVENZIONE

Il nostro organismo è regolato dalla legge:

«TUTTO CIO' CHE E' ATTIVO CRESCE, CIO' CHE NON VIENE UTILIZZATO DEGENEREA»



## Sistema CARDIOCIRCOLATORIO

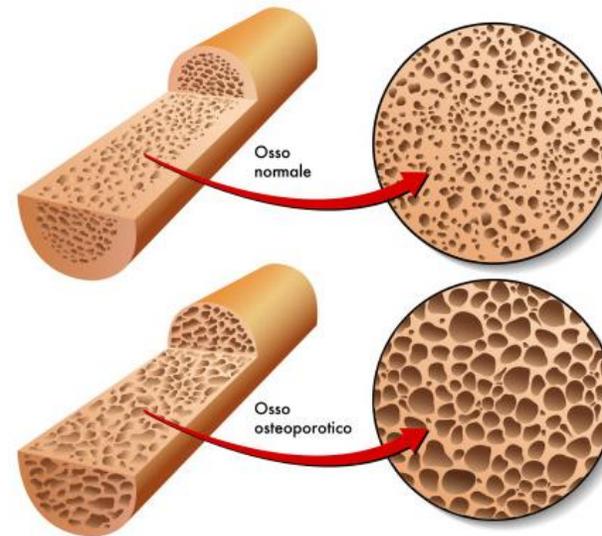
- cuore più forte e funzionale
- riduzione rischi malattie cardiocircolatorie, infarto
- migliore ossigenazione del cuore
- riduzione rischio di insorgenza ostruzioni circolatorie
- miglior ritorno del sangue dalla periferia al cuore

## Sistema MUSCOLO SCHELETRICO

- diminuzione della perdita di calcio dal tessuto osseo rallentando l'insorgenza dell'OSTEOPOROSI

**\*OSTEOPOROSI** = progressiva diminuzione di calcio nelle ossa dovuta all'età o malattie.

Le ossa diventano più fragili e sono maggiormente soggette a rischio.



## Sistema METABOLICO

- mantenimento di un corretto rapporto massa grassa/massa magra -> previene OBESITA'

\*OBESITA' = situazione patologica in cui la massa grassa (adipe) in eccesso è causa o elemento aggravante di malattie o scompensi fisiologici:

- Diabete
- Malattie coronariche
- Ipertensione (irregolare aumento della pressione sanguigna dovuto ad ispessimento e perdita di elasticità dei vasi arteriosi - **ARTERIOSCLEROSI**)

\***ATEROSCLEROSI** = l'eccesso di grasso trasportato dal sangue si deposita sulle pareti dei vasi restringendo il loro diametro e compromettendo il flusso del sangue.

Il permanere di tale situazione può causare danni al sistema circolatorio che possono condurre a ictus, infarto e insufficienza renale.

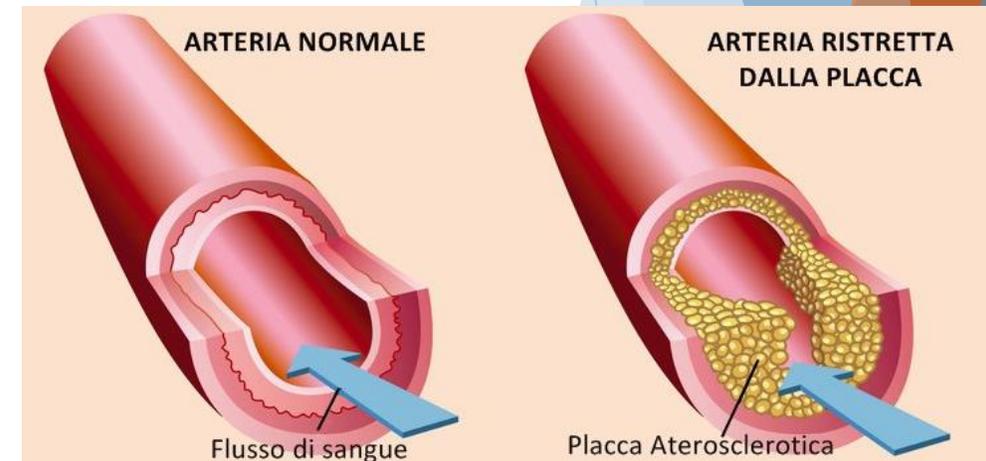
## IL MODO IN CUI MANGIAMO METTE A RISCHIO LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA

PER VIVERE **IN SALUTE**, PARTIAMO DAL **CIBO**



▶ SONO **OBESI** ◀  
[INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)  $\geq$  30]

\*over 18



# Incoraggiare l'Italia a muoversi

La mancanza di esercizio fisico è una enorme minaccia che costa al Paese miliardi ogni anno – ma adesso possiamo agire per salvare vite umane

## Il problema: L'Italia non si muove



**33%** adulti & **91%** adolescenti in Italia non sono abbastanza attivi

**Agli ADULTI** si raccomanda di fare attività fisica di intensità moderata per 150 minuti alla settimana (appena poco di più di 20 minuti al giorno).

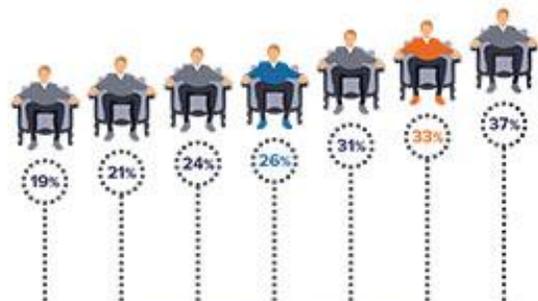
**Agli ADOLESCENTI** si raccomanda di fare attività fisica per 60 min. al giorno, con un livello di intensità da moderata a forte.

# L'inattività uccide e noi siamo seduti su una bomba ad orologeria

Morti provocate ogni anno in Italia dalla mancanza di esercizio fisico



Se non interveniamo, la mancanza di esercizio potrebbe provocare presto **più morti del fumo**. Gli adulti italiani si muovono meno della media europea e l'inattività contribuisce a circa il 15% delle morti.



# Il non far niente ha un costo elevato

La mancanza di esercizio provoca patologie che costano all'Italia 12,1 miliardi di euro ogni anno



Totale: 12,1 miliardi di euro

che è più di quanto il governo italiano spende ogni anno per:



## La soluzione: Basta muoversi di più

L'esercizio fisico e lo sport sono ideali per la salute ma la cosa più importante è semplicemente muoversi di più. Bastano poco più di 20 minuti di attività al giorno per far diminuire il rischio di soffrire di numerose patologie.

20 minuti di maggior movimento possono voler dire:



Questo farmaco è gratuito e disponibile per tutti

Report CEPR per ISCA, "L'impatto economico dell'inattività fisica in Europa"

## Muoviamoci

Se solo 1 persona su 5 persone inattive iniziasse a fare esercizio...



Salveremmo **VITE**

Oltre 17.600 morti evitate ogni anno. Si tratta di una vita salvata ogni 20 minuti.

Risparmieremmo **SOLDI**

Risparmio annuale: 2,4 miliardi di euro.



Salveremmo **MENTI**

Ci sono molti vantaggi mentali nel muoversi di più, tra cui una migliore qualità del sonno, meno stress e una maggiore produttività.



L'ISCA (International Sport & Culture Association) sta portando avanti una campagna per ottenere che 100 milioni di europei si muovano di più entro il 2020

Leggete a questo link il report completo e scoprite che cosa potete fare per contribuire a far muovere l'Europa <http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com>

Altre fonti: OCSE, Eurostat

# OBIETTIVO BENESSERE



# Bibliografia

- ▶ Fiorini G., Coretti S., Lovecchio N., Bocchi S. - «Educare al movimento, allenamento, salute e benessere», Marietti scuola
- ▶ Del Nista L. P., Tasselli A. - «Il corpo e i suoi linguaggi. La palestra del benessere. Logica in gioco.», D'Anna
- ▶ Bazzano C., Bellucci M., Faigenbaum A.D. - «Sedentarietà ed obesità», Calzetti e Mariucci Editori
- ▶ [www.who.int](http://www.who.int)
- ▶ [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- ▶ [inactivity-time-bomb.nowwemove.com](http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com)
- ▶ [isca-web.org](http://isca-web.org)