

La salute, un bene da difendere

Il nostro corpo è una macchina molto perfezionata che richiede una manutenzione continua. Lo stare bene, ossia in salute, è una responsabilità di cui ogni persona deve farsi carico.

Osserviamo lo schema a pagina seguente.

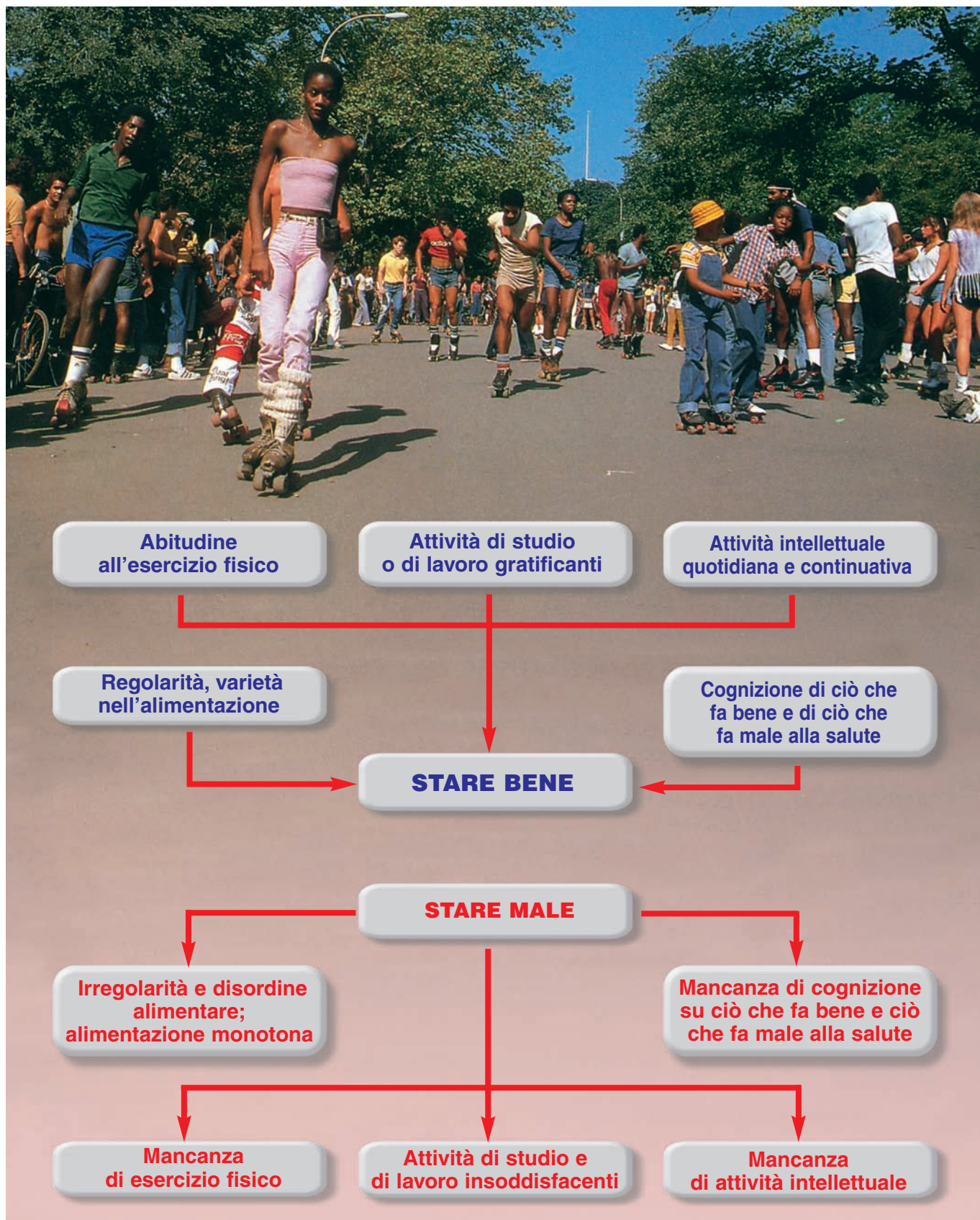
Esso ci fa riflettere sul fatto che il benessere, cioè lo **stare bene**, dipende da diversi fattori: *abitudini di vita*, come sonno, veglia, alimentazione, esercizio fisico, impegno intellettuale, e *situazioni ambientali e sociali favorevoli*, come un ambiente ricco di stimoli, libertà di muoversi...

Allo stesso modo lo **stare male** dipende da fattori opposti: *disordini alimentari*, mancanza di *esercizio fisico e di attività intellettuale*, *lavoro e studio insoddisfacenti*, *situazioni psicosociali non favorevoli*, quali l'impossibilità di conoscere altre persone, l'incapacità di avere rapporti di buona convivenza, un ambiente povero di stimoli positivi...

Oltre alle condizioni igieniche, sanitarie e ambientali è importante, per la nostra salute, anche la nostra serenità emotiva e affettiva.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che fa parte dell'ONU, in un suo documento definisce la salute come lo "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale". Lo "stare bene" è, dunque, una situazione nella quale ognuno di noi ha la possibilità di esprimere pienamente tutto se stesso.



Pericoli per la salute

Gli **incidenti stradali** in Italia provocano quasi un morto e una trentina di feriti ogni ora.



Il fumo provoca ogni anno in Italia migliaia di morti per infarto. Inoltre si è scoperto che i tumori polmonari sono 11 volte più frequenti nei fumatori che nei non fumatori. I fumatori danneggiano poi anche gli altri con il cosiddetto **fumo passivo**.



L'**alcol** è la sostanza chimica che fa più danni al mondo. Stordisce il sistema nervoso, diminuisce la velocità dei riflessi, abbassa la potenza muscolare, intacca la memoria.

Regole per mantenersi sani

... bisogna essere prudenti e rispettare le regole, per esempio indossare il casco sulla moto o la cintura in automobile, evitare i sorpassi inutili e stare attenti alle distanze di sicurezza.



... mantenerci lontano dal fumo




© regione Emilia Romagna


...escludere o limitare l'alcol.




Pericoli per la salute

 Le **droghe** sono sostanze chimiche che agiscono sul cervello provocando scompensi nervosi immediati e a lungo termine. Il tipo di scompenso più noto è l'**assuefazione**, ossia il bisogno di usare dosi sempre più abbondanti, e quindi più pericolose, per sentire gli stessi effetti provati la prima volta. Un altro scompenso è la **dipendenza**, cioè l'incapacità di privarsi della droga.



 Nelle società più ricche si ingerisce una **quantità eccessiva di cibo**, spesso quasi il doppio di quella necessaria. L'eccesso di cibo provoca un affaticamento inutile al tubo digerente e al cuore, rende la mente meno vivace e spesso porta all'obesità. Questa, oltre a essere antiestetica, diminuisce le capacità fisiche del soggetto.



 Lo scarso esercizio fisico fa sì che l'organismo diventi meno efficiente.



Regole per mantenersi sani

... non assumere alcun tipo di sostanze stupefacenti o di droghe



... occorre mangiare in modo equilibrato, cioè non troppo né troppo poco e controllare il peso. Chi è sovrappeso o sottopeso tende a vivere di meno.



... occorre esercitare il fisico. Il regolare esercizio fisico aiuta a mantenere la forma fisica e psichica. Non dobbiamo affaticarci troppo o spingerci al limite della nostre possibilità.



Per esempio, la marcia, più che la corsa, è un ottimo mezzo per mantenersi in salute.