



## SALUTE SOCIALE, BENESSERE FISICO E SALUTE MENTALE<sup>i</sup>

**Antonio Mossi<sup>1</sup>,**

**Donatella Corvi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ricercatore Autonomo,  
Centro di Sviluppo Tecnologie Sanitaria,  
Pescara, Italia

<sup>2</sup>Ricercatrice Autonoma,  
Centro di Sviluppo Tecnologie Sanitaria,  
Pescara, Italia

### **Abstract:**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità”*. L'OMS afferma che *“non c'è salute senza salute mentale”*. Il benessere fisico favorisce la corretta cura del nostro corpo per una salute e un funzionamento ottimali. Ci sono molti elementi del benessere fisico che tutti devono essere curati insieme. Il benessere fisico generale incoraggia l'equilibrio tra attività fisica, alimentazione e benessere mentale per mantenere il tuo corpo al top della condizione. Prendersi cura della propria salute fisica è una parte importante del prendersi cura del proprio benessere generale. Avere uno stile di vita sano include fare le giuste scelte per la tua salute come mangiare sano, essere attivo e mantenere un peso sano. L'attività fisica o l'esercizio fisico possono migliorare la vostra salute e ridurre il rischio di sviluppare diverse malattie come il diabete di tipo 2, il cancro e le malattie cardiovascolari. L'attività fisica e l'esercizio fisico possono avere benefici per la salute immediati e a lungo termine. Soprattutto, un'attività regolare può migliorare la qualità della vita. La salute mentale è un livello di benessere psicologico o un'assenza di malattia mentale - lo stato di qualcuno *“che sta funzionando a un livello soddisfacente di adattamento emotivo e comportamentale”*. La salute mentale include il nostro benessere emotivo, psicologico e sociale. Influisce su come pensiamo, sentiamo e agiamo. Aiuta anche a determinare come gestiamo lo stress, si relazionano con gli altri e facciamo delle scelte. La salute mentale è importante in ogni fase della vita, dall'infanzia all'adolescenza fino all'età adulta. La salute sociale implica la capacità di formare relazioni interpersonali soddisfacenti con gli altri. Si riferisce anche alla capacità di adattarsi comodamente a diverse situazioni sociali e agire in modo appropriato in una varietà di impostazioni. Ognuna di queste relazioni dovrebbe includere forti capacità comunicative, empatia per

---

<sup>i</sup> Correspondence: email Il presente studio è stato presentato al Colloquio Educativo presso il Dipartimento di Educazione Sanitaria, Centro di Sviluppo Tecnologie Sanitarie, Pescara, Italia.

gli altri e senso di responsabilità. Rimanere sociale ha molti benefici per la salute; l'interazione sociale è particolarmente importante per mantenere la salute fisica e mentale nelle condizioni ottimali, per formare nuove relazioni interpersonali.

**Keywords:** salute sociale, benessere fisico, salute mentale

## **Introduzione**

Il concetto di salute sociale è familiare meno intuitivamente di quello della salute fisica o mentale, eppure, insieme alla salute fisica e mentale, forma uno dei tre pilastri della maggior parte delle definizioni di salute. *"Una società è sana quando c'è pari opportunità per tutti e accesso da tutti ai beni e servizi essenziali per il pieno funzionamento come cittadino"* (Russell 1973, 75). La salute sociale degli individui fa riferimento a *"quella dimensione del benessere di un individuo che riguarda il modo in cui va d'accordo con le altre persone, come reagiscono gli altri e come interagisce con le istituzioni sociali e i costumi sociali"* (Russell 1973, p. 75). Quindi, la salute sociale può essere definita in termini di aggiustamento sociale e supporto sociale o la capacità di svolgere ruoli normali nella società.

### **1. La salute sociale**

La salute sociale si riferisce alla capacità di una persona di interagire e forma relazioni appropriate con altre persone. Fare ciò può raccogliere enormi ricompense. Questo è ciò che esploreremo in questo studio, l'importanza della salute sociale, come potrebbe essere misurata e come si riferisce alla politica sanitaria.

Il sostegno sociale reciproco è anche comunemente considerato un aspetto della salute sociale. Il supporto diminuisce le conseguenze dello stress e diminuisce l'insorgenza della malattia. Il sostegno sociale è la consapevolezza e l'attualità di cui ci si prende cura, l'assistenza accessibile da parte di altri membri della società e, più comunemente, quella che è frammento di un'organizzazione sociale solidale. Il sostegno sociale prevede anche un aggiustamento positivo nei bambini e negli adulti e stimola il miglioramento personale. Il concetto di sostegno sottolinea il tema della salute sociale come caratteristica e qualità di una società: un senso di comunità o il concetto di capitale sociale attualmente alla moda, che si riferisce alla misura in cui vi è un sentimento di fiducia reciproca e reciprocità in una comunità - è un indicatore importante della salute sociale.

#### **1.2 Indicatori di salute**

Gli indicatori sanitari sono parametri quantificabili di una popolazione che i ricercatori utilizzano come prova a sostegno per descrivere e misurare la salute di una popolazione. Gli indicatori della salute di una società potrebbero includere l'esistenza dello stato di diritto, l'uguaglianza nella distribuzione della ricchezza, l'accessibilità pubblica del processo decisionale e il livello del capitale sociale. In genere, i ricercatori utilizzeranno una metodologia di indagine per raccogliere informazioni su determinate

persone, utilizzare le statistiche nel tentativo di generalizzare le informazioni raccolte a tutta la popolazione e quindi utilizzare l'analisi statistica per fare una dichiarazione sulla salute della popolazione.

Un indicatore di salute che verrà utilizzato a livello internazionale per descrivere la salute globale dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:

- deve avere validità statistica.
- l'indicatore deve essere un dato che può essere raccolto con facilità.
- dovrebbe essere definito in modo tale da poter essere misurato uniformemente a livello internazionale.
- l'analisi dei dati deve portare a una raccomandazione su cui le persone possono apportare modifiche per migliorare la salute

Gli indicatori più utilizzati sono:

- indicatori di mortalità (tasso di mortalità, aspettativa di vita, tasso di mortalità infantile, tasso di mortalità materna, tasso di mortalità proporzionale, etc);
- indicatori di morbilità (prevalenza, incidenza, etc);
- stato di salute (basso peso alla nascita, obesità, artrite, diabete, asma, alta pressione sanguigna, incidenza del cancro, dolore cronico, igiene orale, depressione, visite ospedaliere per infortunio, segnalazioni di malattie trasmesse dall'acqua o di malattie alimentari, etc.);
- indicatori di disabilità (anni di vita aggiustati per invalidità, attività della vita quotidiana, punteggio di disabilità muscoloscheletriche, etc.);
- indicatori nutrizionali (proporzione di basso peso alla nascita, prevalenza di anemia, proporzione di individui sovrappeso, prevalenza del sottopeso tra i bambini al di sotto dei cinque anni, prevalenza di arresto della crescita tra i bambini al di sotto dei cinque anni, prevalenza di malnutrizione acuta tra i bambini al di sotto dei cinque anni, etc);
- indicatori di salute sociale e mentale (indicatori correlati all'alcol, indicatori correlati alle lesioni, etc);
- indicatori del sistema sanitario (indicatori di assistenza sanitaria, indicatori di politica sanitaria, etc.);
- determinante della salute (abitudini al fumo, abitudini di consumo di alcol, abitudini di esercizio fisico, l'allattamento al seno, etc.)

### 1.3 Determinanti sociali della salute

I determinanti sociali della salute sono le condizioni economiche e sociali che influenzano le differenze individuali e di gruppo nello stato di salute. Questi determinanti sociali della salute sono collegati ai risultati sanitari, alle politiche pubbliche e sono facilmente comprensibili per l'impatto della salute sul pubblico. Tendono a raggrupparsi insieme - ad esempio, coloro che vivono in povertà sperimentano un numero di determinanti di salute negativi.

WHO considera come determinanti sociali della salute i seguenti: il gradiente sociale, stress, primi anni di vita, esclusione sociale, lavoro, disoccupazione, supporto sociale, dipendenza, cibo, trasporti.

Canada considera come determinanti sociali della salute i seguenti: entrate e distribuzione del reddito, formazione scolastica, disoccupazione e sicurezza del posto di lavoro, occupazione e condizioni di lavoro, sviluppo della prima infanzia, insicurezza alimentare, alloggiamento, esclusione / inclusione sociale, rete di sicurezza sociale, servizi sanitari, stato aborigeno, genere, appartenenza razziale, invalidità.

#### **1.4 Equità della salute sociale**

L'equità sulla salute si riferisce allo studio e alle cause delle differenze nella qualità della salute e dell'assistenza sanitaria tra diverse popolazioni. L'equità della salute è diversa dall'uguaglianza di salute, in quanto si riferisce solo all'assenza di disparità in aspetti controllabili o rimediabili della salute. Il determinante più importante del fatto che una persona conduca una "lunga vita sana" non è un buon accesso ai servizi sanitari o ai problemi di stile di vita, ma dove una persona si trova sulla scala sociale. Più bassa è la posizione sociale di una persona, peggiore è la sua salute e più è probabile che moriranno prematuramente.

L'equità sulla salute si divide in due categorie principali: equità orizzontale, parità di trattamento di individui o gruppi nelle stesse circostanze; e equità verticale, il principio secondo cui gli individui che sono iniqui dovrebbero essere trattati in modo diverso a seconda del loro livello di bisogno. Le disparità nella qualità della salute tra le popolazioni sono ben documentate a livello globale sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo. L'importanza di un accesso equo all'assistenza sanitaria è stata citata come cruciale per il raggiungimento di molti degli Obiettivi di sviluppo del Millennio.

## **2. Benessere**

Il benessere è inteso come un insieme di condizioni di un individuo o di un gruppo. Un alto livello di benessere significa che in un certo senso le condizioni dell'individuo o del gruppo sono positive. Il benessere si riferisce a dimensioni diverse e interconnesse di benessere fisico, mentale e sociale che si estendono oltre la tradizionale definizione di salute. Comprende le scelte e le attività volte a raggiungere la vitalità fisica, l'alacrità mentale, la soddisfazione sociale, il senso di realizzazione e la realizzazione personale.

### **2.1 Benessere fisico e Salute Mentale**

Spesso viene fatta una chiara distinzione tra "mente" e "corpo". Ma se si considerano la salute mentale e la salute fisica, i due non dovrebbero essere considerati come separati.

Uno stato di benessere fisico non è solo l'assenza di malattia. Include le scelte di comportamento nello stile di vita per garantire la salute, evitare malattie e condizioni prevenibili e vivere in uno stato equilibrato di corpo, mente e spirito. Prendersi cura del proprio corpo è un potente primo passo verso la salute mentale ed emotiva. La mente e il corpo sono collegati. Quando migliori la tua salute fisica, e automaticamente raggiungi un maggiore benessere mentale ed emotivo. Le attività che intraprendi e le scelte quotidiane influenzano il modo di sentirsi fisicamente ed emotivamente.

L'attività fisica in qualsiasi forma è un ottimo modo per mantenersi fisicamente sani e migliorare il benessere mentale. Una buona alimentazione è un fattore cruciale nell'influenzare il modo in cui ci sentiamo. Una dieta sana ed equilibrata è quella che include quantità salutari di proteine, grassi essenziali, carboidrati complessi, vitamine, minerali e acqua. Mantenere un peso sano è importante per la salute. Oltre a ridurre il rischio di malattie cardiache, ictus, diabete e ipertensione, può anche ridurre il rischio di molti diversi tipi di cancro. Bere fluidi è fondamentale per mantenersi in salute e mantenere la funzione di ogni sistema del corpo, inclusi cuore, cervello e muscoli. Un sonno adeguato è una parte fondamentale di uno stile di vita sano e può giovare al cuore, al peso, alla mente e altro ancora.

### 3. Conclusione

Il benessere fisico significa essere al sicuro, protetto e in buona salute ed è strettamente connesso al benessere mentale. Se abbiamo una buona salute fisica, sperimenteremo automaticamente un migliore benessere mentale ed emotivo. D'altra parte, lo stress e l'ansia mentale metteranno sotto stress gli organi interni, aumenteranno la pressione sanguigna, diminuiranno la funzione immunitaria e sconvolgeranno gli equilibri chimici. La salute mentale è un livello di benessere psicologico o un'assenza di malattia mentale - lo stato di qualcuno che sta funzionando a un livello soddisfacente di adattamento emotivo e comportamentale. Una cattiva salute fisica può comportare un aumento del rischio di sviluppare problemi di salute mentale. Allo stesso modo, una cattiva salute mentale può avere un impatto negativo sulla salute fisica, portando ad un aumentato rischio di alcune condizioni.

La salute e il benessere sono uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale - e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità (l'Organizzazione Mondiale della Sanità, 1946).

### References

- WHO, Constitution of WHO: Principles, <https://www.who.int/about/mission/en/>, Retrieved on January 2019.
- The Regents of the University of California, Physical Wellness, <https://shcs.ucdavis.edu/wellness/physical>, Retrieved on January 2019.
- Healthline.com, The Benefits of Healthy Habits, <https://www.healthline.com/health/5-benefits-healthy-habits>, Retrieved on January 2019.
- Better Health Cannel, Physical activity - it's important, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Wikipedia, Mental Health, [https://en.wikipedia.org/wiki/Mental\\_health](https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health), Retrieved on January 2019.

- Galderisi, Silvana et al. "Toward a new definition of mental health" *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* vol. 14,2 (2015): 231-3, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>, Retrieved on January 2019.
- Mentalhealth.gov, What Is Mental Health?, <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>, Retrieved on January 2019.
- WHO, Risks to Mental Health: An Overview of Vulnerabilities and Risk Factors, [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/risks\\_to\\_mental\\_health\\_EN\\_27\\_08\\_12.pdf](https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf), Retrieved on January 2019.
- Study.com, What Is Social Health? - Definition & Examples, Chapter 10 / Lesson 13, <https://study.com/academy/lesson/what-is-social-health-definition-examples.html>, Retrieved on January 2019.
- Study.com, Social Health: Importance, Quality & Determinants, Chapter 10 / Lesson 7 <https://study.com/academy/lesson/social-health-importance-quality-determinants.html>, Retrieved on January 2019.
- Russell, R. D. (1973). "Social Health: An Attempt to Clarify This Dimension of Well-Being." *International Journal of Health Education* 16:74–82.
- Wikipedia.org, Social Support. [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_support](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_support), Retrieved on January 2019.
- Encyclopedia.com, Social Health. <https://www.encyclopedia.com/education/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/social-health>, Retrieved on January 2019.
- Wikipedia.org, Health Indicator. [https://en.wikipedia.org/wiki/Health\\_indicator](https://en.wikipedia.org/wiki/Health_indicator), Retrieved on January 2019.
- WHO, World Health Statistics 2012, [https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/WHS2012\\_IndicatororCompendium.pdf](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/WHS2012_IndicatororCompendium.pdf), Retrieved on January 2019.
- WHO, Global Health Indicators, [https://www.who.int/healthinfo/EN\\_WHS2012\\_Part3.pdf](https://www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Part3.pdf), Retrieved on January 2019.
- Bryant, Toba; Raphael, Dennis; Schrecker, Ted; Labonte, Ronald (2011). "Canada: A land of missed opportunity for addressing the social determinants of health". *Health Policy*. 101 (1): 44–58. doi:10.1016/j.healthpol.2010.08.022. PMID 20888059.
- Wilkinson, Richard; Marmot, Michael, eds. (2003). *The Social Determinants of Health: The Solid Facts* (PDF) (2nd ed.). World Health Organization Europe. ISBN 978-92-890-1371-0.
- WHO, Social Determinants of Health, [https://www.who.int/social\\_determinants/sdh\\_definition/en/](https://www.who.int/social_determinants/sdh_definition/en/), Retrieved on January 2019.
- NSMC, Health equity (social determinants). <http://www.thensmc.com/content/health-equity-social-determinants>, Retrieved on January 2019.

- Wikipedia, Health equity. [https://en.wikipedia.org/wiki/Health\\_equity](https://en.wikipedia.org/wiki/Health_equity), Retrieved on January 2019.
- United Nations, Millennium Development Goals, <https://www.un.org/millenniumgoals/bkgd.shtml>, Retrieved on January 2019.
- Huseyin Naci; John P. A. Ioannidis (June 11, 2015). "Evaluation of Wellness Determinants and Interventions by Citizen Scientists". JAMA. 314 (2): 121–2. doi:10.1001/jama.2015.6160. PMID 26068643.
- AANA, Physical Well-Being, <https://www.aana.com/practice/health-and-wellness-peer-assistance/about-health-wellness/physical-well-being>, Retrieved on January 2019.
- Econation.nz, Physical well-being, <https://econation.co.nz/physical-well-being/>, Retrieved on January 2019.
- Mentahelah.org.uk, Physical health and mental health, <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/physical-health-and-mental-health>, Retrieved on January 2019.
- Health.com, Sleep better now. <https://www.health.com/health/gallery/0,,20459221,00.html>, Retrieved on January 2019.

Creative Commons licensing terms

Author(s) will retain the copyright of their published articles agreeing that a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) terms will be applied to their work. Under the terms of this license, no permission is required from the author(s) or publisher for members of the community to copy, distribute, transmit or adapt the article content, providing a proper, prominent and unambiguous attribution to the authors in a manner that makes clear that the materials are being reused under permission of a Creative Commons License. Views, opinions and conclusions expressed in this research article are views, opinions and conclusions of the author(s). Open Access Publishing Group and European Journal of Public Health Studies shall not be responsible or answerable for any loss, damage or liability caused in relation to/arising out of conflicts of interest, copyright violations and inappropriate or inaccurate use of any kind content related or integrated into the research work. All the published works are meeting the Open Access Publishing requirements and can be freely accessed, shared, modified, distributed and used in educational, commercial and non-commercial purposes under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).