

WELLNESS è TRENDY



Nel nostro mondo, già da tempo espropriato all'uomo e gestito da poteri "più o meno forti", vengono coniate spesso parole nuove e miracolose: i vocaboli Fitness e Wellness ad esempio spostano l'attenzione e i progetti della gente verso obiettivi apparentemente "più alti" come la salute, la bellezza, il successo e lo stare bene individuale e sociale.

(Il testo seguente, a cura di Balestra Alberto, è stato estratto dal sito "My Personal Training" e successivamente rielaborato e completato)

Il termine "wellness" nasce come l'insieme di due termini "well being" e "fitness" anche se il suo vero significato rimane tuttavia indefinito nel campo del Benessere. Tale termine, che ha acquistato un'indiscussa notorietà negli ultimi anni, si può ricondurre a paternità diverse in diversi campi. Nerio Alessandri (Presidente di Technogym) attribuisce alla sua società l'invenzione di questo termine, affermando che *"Il Wellness è il nuovo stile di vita per il benessere psico-fisico inventato da Technogym, orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione ad una regolare attività fisica, un'alimentazione equilibrata e un approccio mentale positivo. Significa scegliere di vivere bene, cercando di coniugare l'antico adagio "mens sana in corpore sano". Il tutto andrebbe interpretato come un tentativo di portare benessere ad un individuo, mediante uno stile di vita orientato ad una buona cultura fisica e psicologica.*

Ma in questi anni, data l'assenza di un'origine certa di questo termine, ha preso il via un processo di appropriazione dello stesso e molti diversi campi gli attribuiscono i significati più svariati ad uso e consumo del proprio specifico settore.

Nel campo erboristico *"Il termine Wellness indica il benessere inteso come miglioramento delle condizioni generali dell'organismo e come potenziamento delle nostre difese attraverso l'integrazione di complementi vitaminici e minerali specifici".*

Per le discipline olistiche *"Il wellness si sviluppa in America quale un approccio ad una vita più naturale mettendo in rilievo che per la felicità della vita è indispensabile stabilire l'armonia tra la mente, il fisico e la psiche."*

Secondo la definizione ufficiale fornita dall'OMS nel 1948 il benessere è lo *"Stato di completo benessere Fisico, Psicico, Sociale e non la semplice assenza di malattia".*

Esiste comunque un fattore comune, che lega questo termine alle diverse scuole di pensiero, ossia il tentativo di migliorare le condizioni relative del proprio stato di benessere e salute. La modalità con cui viene proposta questa soluzione, varia dalla semplice integrazione alimentare fino ad un completo programma psico/fisico...



A proposito di **salute e benessere fisico**, un altro aspetto importante da notare è la "presunta" non influenza dello stato patologico dell'individuo sul benessere in quanto un programma basato sul miglioramento del benessere dal punto di vista fisico, potrà portare ad un miglioramento della percezione della propria salute ma non "necessariamente" ad una guarigione dal proprio stato patologico. È pertanto errato affermare, che l'attività fisica migliori lo stato di salute ma è esatto ritenere che un miglioramento dello stato fisico ricopra un ruolo fondamentale nella prevenzione delle complicanze di molte patologie croniche e nella prevenzione dell'insorgenza di stati patologici nei soggetti apparentemente sani....

Una nota particolare deve essere posta all'**alimentazione e all'integrazione nutrizionale** poichè l'efficacia dell'integrazione alimentare e i suoi aspetti positivi sul benessere fisico sono un argomento di discussione molto delicato in quanto l'integrazione viene considerata spesso come un metodo alternativo ad una corretta nutrizione in modo da garantire l'apporto di tutti quei micronutrienti contenuti negli alimenti non sempre inclusi nella comune dieta...

La **componente psicologica** è un'introduzione piuttosto recente nel contesto del benessere. Il merito di questo cambio di fronte è da attribuire soprattutto all'OMS ed alla sua definizione di qualità di vita come *"percezione soggettiva che un individuo ha della propria posizione nella vita, nel contesto di una cultura, e di un insieme di valori nei quali egli vive, anche in relazione ai propri obiettivi, aspettative, preoccupazioni"*

La **diversità delle nostre reazioni** si concretizza nella capacità di adattarci alle situazioni, all'ambiente e alle persone mentre i nostri comportamenti e le nostre esperienze contribuiscono a formare ogni individuo in maniera unica ed irripetibile. Tale diversità diventa l'elemento centrale intorno al quale si sviluppano le motivazioni, le ambizioni e gli interessi che contribuiscono al benessere.

La motivazione origina e prende forza dai desideri e soprattutto dalla consapevolezza di sé e, più forte sarà la volontà di realizzare se stessi e maggiori saranno la motivazione e l'impegno impiegati per raggiungere tale obiettivo...

Un buon **controllo emotivo** permette un migliore equilibrio psicologico e migliora la capacità di relazionarsi con gli altri consentendo che le azioni e le scelte mantengano come obiettivo primario il bene di se stessi e come conseguenza il bene di chi ci sta vicino.

Un fattore più importante risulta essere sicuramente la **libertà personale** definita come *"l'insieme delle scelte a disposizione di un individuo"*. Essa dipende da fattori legati alla condizione sociale, alle esperienze di vita, ai valori etici, morali, religiosi, affettivi, politici, al coraggio, alla intraprendenza, alla volontà e soprattutto alla scoperta della propria specifica vocazione intesa come obiettivo raggiungibile in virtù delle proprie capacità e qualità personali e originali.



La **libertà di benessere** si pone fra il benessere sociale e quello psicologico e potrà essere raggiunta solo nel caso che un individuo si trovi nella condizione di poter comprendere le modalità per vivere bene e stare bene senza nessun tipo di manipolazione o imposizione.

In ultima analisi il concetto di Wellness è da ritenersi un grosso passo avanti nel campo della prevenzione delle patologie sia mediche che sociali in quanto introduce nella vita come nelle attività sportive il concetto di **benessere psicofisico** e di **sano stile di vita**. Dal punto di vista dell'attuazione non esiste nessuna particolare scuola di insegnamento, nè un particolare protocollo per la realizzazione di questi interventi. Questo termine viene quindi spesso preso in prestito solo per fini commerciali e solitamente realizzato nell'ambito di palestre, centri fitness e residenze turistico-alberghiere e sempre maggiori sono i prodotti "specifici" per il wellness, spesso venduti a caro prezzo e proposti come la sola possibile soluzione per poter godere di un effettivo miglioramento psicofisico.



...Molti centri sportivi e alberghieri si sono dotati di mini spa, vere e proprie centri termali nei quali possiamo farci massaggiare, infangare, speluccare, abbronzare... insomma, prenderci un po' cura di noi stessi...

*Ma questo da solo non può essere **WELLNESS!!***

