
Cosa è la salute? Una domanda da approfondire

Autore: Valter Giantin

Fonte: Città Nuova

Un percorso a partire dalla definizione di salute adottata nel 1999 dall' Organizzazione Mondiale della Sanità per arrivare ad un equilibrio dinamico che varia con il passare degli anni. Un contributo dall'autore e curatore del libro "Vivere a lungo con successo" in uscita con le edizioni Città Nuova

Varie sono le sfere che definiscono la salute di ognuno di noi. Nel 1999 le diverse commissioni della WHA52, **la 52^a Assemblea mondiale della OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità**, hanno proposto una interessante definizione di salute valevole a livello planetario: **«La salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia»**. Nonostante **tale definizione** non sia ancora stata recepita a livello di molte nazioni - benché compaia ormai in molti documenti anche locali (ad esempio è presente in molti atti aziendali di ULSS o altre realtà pubbliche e private) di strutture che si occupano di assistenza sociosanitaria - **essa presenta due caratteristiche importanti da sottolineare** rispetto a quanto in genere consideriamo importante per rimanere sani. **Innanzitutto la salute è un fattore dinamico**, non è qualcosa di statico, di immobile nel corso della nostra vita, magari da mantenere costante dopo una piena acquisizione giovanile, ma è un processo in continua e instabile evoluzione, anche a causa della continua diversa interazione della nostra genetica con gli stili di vita che abbiamo tenuto e l'ambiente mutevole che ci circonda. **In secondo luogo in questa definizione si introduce la categoria "spirituale"**, che non sta naturalmente ad indicare esclusivamente il religioso, ma ha un significato molto più ampio, esistenziale, il cui orizzonte è **la possibilità dell'essere umano di trovare un senso pieno alla propria vita**, anche nelle traversie di vario genere che mediamente e frequentemente affliggono chi ha il pregio, e spesso l'onere, di invecchiare. Per raggiungere una salute piena così definita, a tutte le età, è logico che il nostro sforzo deve svilupparsi in più fronti, secondo almeno le **quattro sfere** sopra considerate: **la biologico-fisica, la psico-cognitiva-mentale, la sociale-ambientale e la spirituale-esistenziale**. In realtà già nel tentativo di meglio spiegare le diverse dimensioni della salute **ho qui introdotto delle nuove terminologie rispetto alla definizione della OMS sopra considerata**, e molte altre sarebbero necessarie, per individuare le tante estensioni su cui dovremmo aprirci per considerare un fenomeno così complesso da raggiungere come la piena salute per ognuno di noi. È solo dal continuo e pieno sviluppo di ognuno di queste sfere, dal loro costante ridefinirsi in base alla dinamicità con cui cambiano i fattori che le determinano, che possiamo ottenere una piena e costante salute. **Altrimenti la salute in sé sarebbe una circostanza passeggera**, sperimentabile forse esclusivamente, e non pienamente, per pochi anni, nelle età più giovanili, ma non è così. Se consideriamo sommariamente le 4 sfere sopra indicate, ad esempio, e notiamo che **con l'età viene meno un po' di forza fisica, di resistenza alla fatica, di capacità di svolgere come in passato alcuni lavori**, deve esserci un nuovo equilibrio dinamico che ristabilizza il nostro stato di "salute", con le altre 3 sfere che possono intervenire in modi diversi. Ad esempio il nostro stato mentale ci può suggerire di dedicare più qualità che quantità nel lavoro che svolgiamo o di **dedicare maggior tempo al sonno e al riposo**; o possiamo integrare gli apporti sociali (aiuto domestico, badante, ecc.) di cui abbiamo finora beneficiato; o ancora possiamo sentire di dover **affidare spiritualmente a Qualcuno più potente e grande di noi le cose che non riusciamo più a svolgere**. E via così a seconda delle dimensioni che variano, con una ricerca paziente, ricca di fantasia e dinamicità. È questa una sfida che necessita però di una maggiore e precisa **conoscenza dei principali fattori che vengono spesso a modificarsi con l'età**, e a nuovi concetti di salute e malattia che si sono sviluppati negli ultimi anni. Affronteremo quindi, in successivi articoli, distintamente le diverse sfere sopra descritte per una

maggior comprensione di quanto possiamo fare per migliorare sempre più, a differenti età, il nostro stato di salute.