



BENESSERE E SALUTE

BY : POZZI F. SOLIDA V. HARRAMI A. BELTRAME S.
RIGNANESE I.



INDICE

IL FUMO

LA DROGA

L'ALIMENTAZIONE

L'IMPORTANZA
DELL'ATTIVITÀ
FISICA

IGIENE
PERSONALE

← IL FUMO

Fumare significa **inalare sostanze prodotte dalla combustione del tabacco**.
La più importante è la **nicotina**, che crea dipendenza agendo sul cervello e dando una **sensazione temporanea di piacere e di rilassamento**.

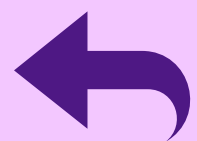
Insieme alla nicotina si respirano migliaia di **sostanze tossiche e cancerogene** e, nel tempo, questo può causare malattie gravi come tumori, problemi al cuore e malattie respiratorie. Inoltre, anche chi sta vicino ai fumatori (fumo passivo) può subire danni.



Le alternative come sigarette elettroniche o dispositivi a tabacco riscaldato sono generalmente meno dannose, ma non sono sicure e mantengono la dipendenza.

Smettere è difficile perché è sia una dipendenza fisica che psicologica, ma porta benefici già dopo poco tempo.





DROGA

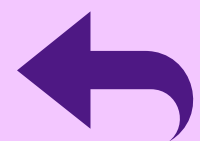
Una droga è qualsiasi sostanza naturale o sintetica che, introdotta nell'organismo, altera il funzionamento del sistema nervoso centrale.

Alcune droghe possono dare sensazioni di piacere, rilassamento o energia, ed è proprio questo che spesso spinge le persone a provarle o usarle. Tuttavia, questi effetti positivi sono temporanei e possono nascondere conseguenze più serie. L'uso di droghe può infatti portare a dipendenza, cioè al bisogno sempre più forte di assumerle, con perdita di controllo. Inoltre, possono causare danni alla salute fisica e mentale, ansia o depressione. Anche la vita sociale può risentirne, con difficoltà nelle relazioni, nello studio o nel lavoro.

I principali tipi di droghe sono: depressori, stimolanti, allucinogeni, cannabinoidi, droghe sintetiche.

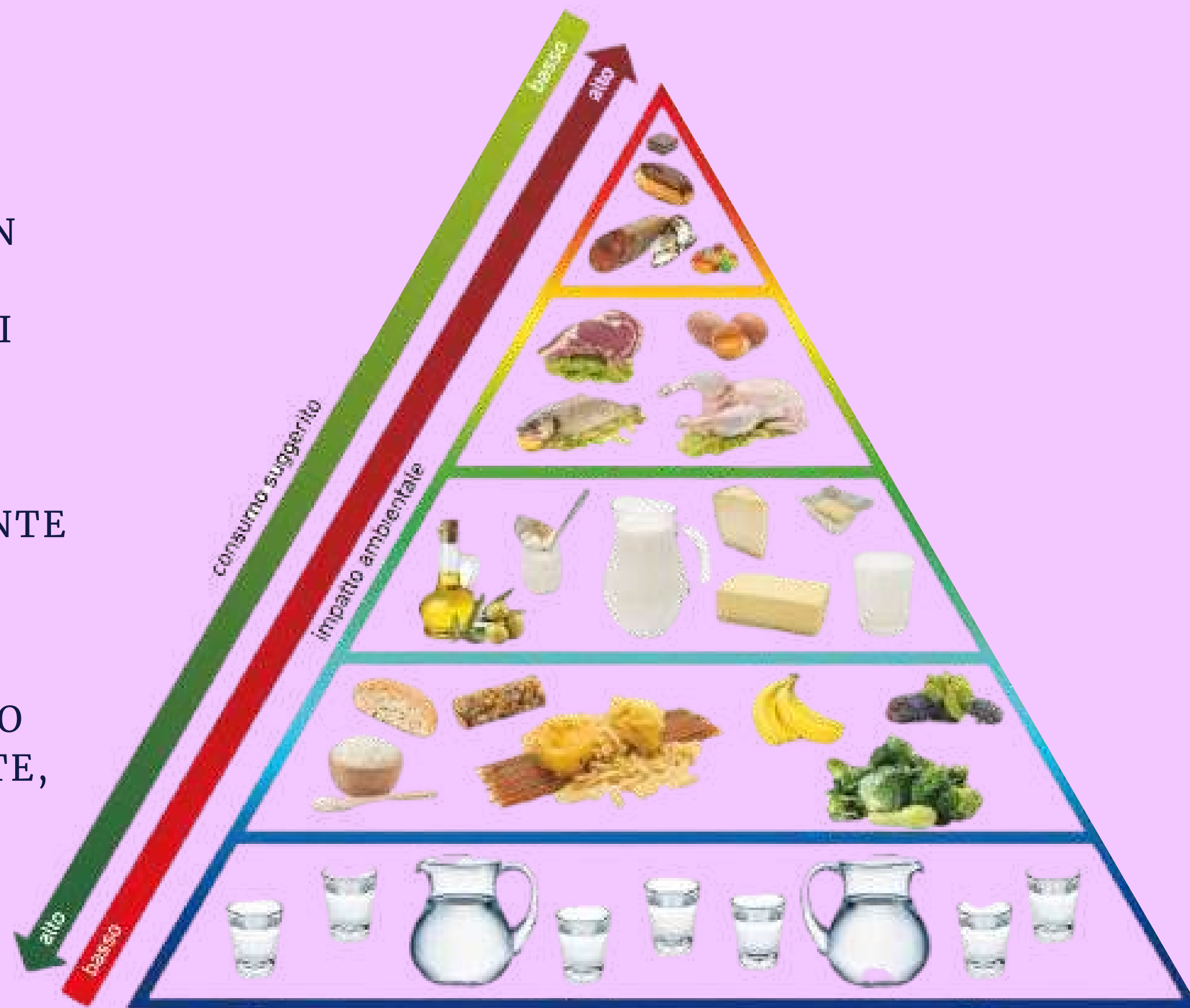
L'overdose è l'assunzione di una quantità eccessiva di una sostanza (come una droga o un farmaco) tale da superare la capacità dell'organismo di tollerarla, causando effetti tossici gravi che possono portare a danni seri o alla morte.





L'ALIMENTAZIONE

AVERE UN'ALIMENTAZIONE SANA È IL PILASTRO FONDAMENTALE PER PREVENIRE MALATTIE E PER AVERE UN BENESSERE PSICOFISICO. L'ALIMENTAZIONE È L'ASSUNZIONE DI ALIMENTI CHE ASSICURANO LA NUTRIZIONE, OSSIA L'INSIEME DELLE ATTIVITÀ CHIMICHE E FISICHE CHE MANTENGONO EQUILIBRATA E COSTANTE LA COMPOSIZIONE CHIMICA DELL'ORGANISMO. INOLTRE, FAVORISCE UN INVECCHIAMENTO IN SALUTE, SVILUPPO SANO NEI GIOVANI, ENERGIA COSTANTE, BENESSERE MENTALE E UN SISTEMA IMMUNITARIO FORTE.



← L' IMPORTANZA DELL' ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica è definita come un qualsiasi movimento compiuto dove si consuma energia.

E' fondamentale per prevenire malattie croniche (diabete, ipertensione, tumori), mantenere un peso corporeo sano e rafforzare cuore, muscoli e ossa.

Oltre ai benefici fisici, migliora la salute mentale riducendo stress, ansia e umore basso, grazie al rilascio di endorfine.

Inoltre, migliora la qualità della vita, la qualità del sonno e l'efficienza cognitiva.



IGIENE PERSONALE

L'igiene personale è un modo per prevenire infezioni o malattie che possono essere più o meno gravi; per prevenirle bisogna seguire queste regole:

- lavarsi le mani con sapone per almeno 30 secondi
- farsi la doccia quotidianamente e soprattutto dopo l'attività fisica
- igiene orale; è molto importante lavarsi i denti dopo ogni pasto di qualunque dimensione
- igiene intima con prodotti delicati
- tenere corte e pulite le unghie e lavarsi il viso mattina e sera
- cambiarsi i vestiti quotidianamente dopo essersi lavati

