

UPC SCIENZE 2026

An illustration featuring a green and blue globe as a base. A large blue heart is drawn on the globe, with a black stethoscope wrapped around it. In the background, there are blue city buildings, one of which has a red heart with a white pulse line on its top. In the foreground, a man and a woman are running on a green path. The woman is wearing a pink shirt and purple pants, and the man is wearing a purple shirt and blue shorts. To the right of the globe, there is a white first aid kit with a blue cross. The entire scene is set against a light green background with falling green leaves and large green leaves in the corners.

# Salute e benessere del corpo umano

Carlotta Vignati, Sara Barbatano, Manar Jout,  
Julyeth Perez, Tommaso Calati, Mattia Stefanizzi

# Introduzione

Il benessere e la salute del corpo umano sono definiti dall'OMS come uno stato di completo equilibrio fisico, mentale e sociale. Raggiungere la salute richiede uno stile di vita attivo con regolare esercizio fisico, alimentazione bilanciata, sonno adeguato (almeno 7 ore) e gestione dello stress, elementi che influenzano la longevità e la prevenzione delle malattie.



# L'OMS



L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è l'agenzia speciale dell'ONU per la salute, istituita nel 1948 con sede a Ginevra. Il suo obiettivo è il raggiungimento da parte di tutte le popolazioni del massimo livello di salute globale, inteso come benessere fisico, mentale e sociale

# gli ormoni del benessere

Gli ormoni del benessere, spesso definiti "ormoni della felicità" sono messaggeri chimici che regolano l'umore, motivazione e felicità. Prodotti dal cervello e dal corpo, riducono lo stress e promuovono sensazioni di piacere e calma, stimolabili attraverso attività come sport, esposizione al sole, alimentazione sana e legami sociali



# Approfondimento i 4 pilastri

La strategia dei "4 pilastri" (spesso associata a Paolo Coletti, dottore di ricerca in matematica applicata. )  
è un modello di pianificazione finanziaria che suddivide il patrimonio in quattro parti



# *Le 4 pilastri del benessere sono:*

- **Sonno**
- **Attività fisica**
- **Respirazione consapevole**
- **Alimentazione**



# Sonno

Dormire bene è una delle azioni più sottovalutate per stare bene. Durante il sonno profondo, il corpo ripara i tessuti, bilancia il sistema ormonale e consolida l'apprendimento motorio e cognitivo. Dormire meno di 7-8 ore per notte compromette la salute e riduce la capacità di recupero.



# Attività fisica

L'attività fisica non serve solo a migliorare l'aspetto estetico, ma è uno strumento fondamentale per il benessere globale. Allenarsi in modo consapevole significa seguire un programma strutturato e adattato alle proprie esigenze, capace di sviluppare forza, mobilità, resistenza e capacità di gestione dello stress.



# Respirazione consapevole

La respirazione è il gesto più automatico che compiamo — ma anche uno dei più importanti. Respirare male, in modo superficiale o affrettato, può portare a tensioni croniche, problemi posturali e affaticamento. Allenare la respirazione diaframmatica aiuta a migliorare la gestione dello stress e la performance sportiva.



# alimentazione

Il cibo non è solo energia: è informazione. Ogni scelta alimentare invia segnali al corpo che influenzano infiammazione, recupero, umore e capacità di concentrazione. Una nutrizione equilibrata, ricca di alimenti naturali e povera di cibi ultra-processati, è essenziale per sostenere la performance fisica e mentale.





*grazie per  
l'ascolto*

