

### Benessere

Il **benessere** (da *ben* – *essere* = “*stare bene*” o “*esistere bene*”) è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano.

L'accezione antica che faceva coincidere il benessere con la salute (per lo più fisica) riconducibile approssimativamente ad una condizione di assenza di patologie, ha assunto, nel tempo un'accezione più ampia, arrivando a coinvolgere tutti gli aspetti dell'essere (fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale). Il concetto di una necessaria implicazione nel benessere globale non solo di aspetti psico-fisici, bensì anche di aspetti mentali, sociali e spirituali, oltre che trovare una radice nel pensiero filosofico sia orientale, sia occidentale, trova recenti conferme anche in campo medico - scientifico.

Anche nel rapporto della Commissione Salute dell'Osservatorio europeo su sistemi e politiche per la salute [\[1\]](#) (a cui partecipa il distaccamento europeo dell' [OMS](#) ) è stata proposta definizione di benessere come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di **ben-essere**

che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società". Come si legge nel Rapporto, tutti e cinque gli aspetti sono importanti, ma ancora più importante è che questi siano tra loro equilibrati per consentire agli individui di migliorare il loro benessere.

Il concetto di benessere è una nozione in costante evoluzione: seguendo la [piramide di Maslow](#), col passare del tempo la realizzazione dei bisogni fondamentali e di alcuni desideri considerati un tempo difficilmente raggiungibili porta alla nascita di altri bisogni e desideri.

### [LA VERA CAUSA DELLE MALATTIE](#)