

## Cultura, benessere e salute

Michela Maielli

## Cultura, benessere e salute

Per affrontare questo tema in modo organico è necessario invertire i termini

- Quale è la relazione tra benessere e salute?
- Quale è la relazione tra cultura, benessere e salute?

Una breve risposta a queste due domande può essere utile per introdurre l'argomento

## Salute e benessere

La definizione di salute dell'OMS del 1946

Lo stato di completo **benessere** fisico, psichico e sociale e non la mera assenza di malattia.

L'OMS ha inserito il benessere nella definizione di salute in modo intuitivo ma senza evidenze scientifiche a supporto.

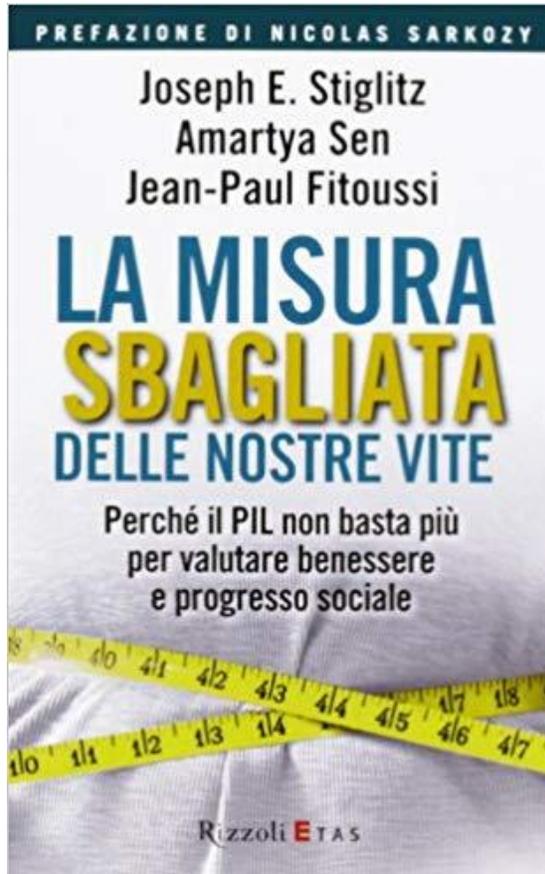
## Il problema della definizione del benessere

Trattare in modo scientifico un argomento impone la misurazione dei fenomeni che lo caratterizzano.

La misurazione del benessere (studiato ancora oggi soprattutto dagli economisti) nella seconda metà del secolo scorso si è basata su misure oggettive. Il PIL pro-capite è stata la misura più usata.

A partire dalle ultime decadi del secolo passato si è iniziato a valutare e misurare il benessere in modo soggettivo.

# Negli ultimi venti anni



- In ogni ambito, a partire dall'economia, l'attenzione si è spostata verso la valutazione soggettiva del benessere

## Benessere e salute

- Nel 2012 l'OMS per la prima volta ha pubblicato un report interamente dedicato al benessere soggettivo.
- Il report, riportando una serie di studi degli ultimi dieci anni, riassume le influenze del **benessere soggettivo** sulla salute e viceversa



## Benessere e salute

- Fra i vari studi è doveroso citare questa review di letteratura.
- L'impatto del benessere sulla salute non è banale...

*The effect sizes for SWB and health are not trivial; they are large when considered in a society-wide perspective. If high SWB adds 4 to 10 years to life compared to low SWB, this is an outcome worthy of national attention.*

*(SWB = benessere soggettivo)*

### **Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity**

Ed Diener\*

*University of Illinois and the Gallup Organization, USA*

Micaela Y. Chan

*University of Texas at Dallas, USA*

Seven types of evidence are reviewed that indicate that high subjective well-being (such as life satisfaction, absence of negative emotions, optimism, and positive emotions) causes better health and longevity. For example, prospective longitudinal studies of normal populations provide evidence that various types of subjective well-being such as positive affect predict health and longevity, controlling for health and socioeconomic status at baseline. Combined with

## Benessere e salute

- Il benessere influenza la salute e la salute è un determinante di benessere.
- Si influenzano vicendevolmente e sono strettamente collegati.

## Il bello, benessere e salute

### Il test del Prof. Grossi

Osservare gli affreschi riduce i livelli di cortisolo prodotti (riduce lo stress)



## Arte, salute e benessere

- Fruire dell'arte o partecipare ad attività di tipo creativo sono condizioni associate a maggiore benessere e a miglior salute autopercepita.
- Le attività culturali possono essere utili sia alla promozione della salute che in fase terapeutica. (Arteterapia)

Research report



### Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway

Koenraad Cuypers,<sup>1,2</sup> Steinar Krokstad,<sup>1,2,3</sup> Turid Lingaas Holmen,<sup>1,2</sup> Margunn Skjei Knudtsen,<sup>4</sup> Lars Olov Bygren,<sup>5,6</sup> Jostein Holmen<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Nord-Trøndelag Health Study Research Center, Levanger, Norway  
<sup>2</sup>Department of Public Health and General Practice, Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway  
<sup>3</sup>Psychiatric Department, Levanger Hospital, Nord-Trøndelag Health Trust, Levanger, Norway

#### ABSTRACT

**Background** Cultural participation has been used both in governmental health policies and as medical therapy, based on the assumption that cultural activities will improve health. Previous population studies and a human intervention study have shown that religious, social and cultural activities predict increased survival rate. The aim of this study was to analyse the association between cultural activity and perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life in both genders.

In his review on the biomedical effects of art therapies, Pratt<sup>11</sup> introduced the term creative cultural activities. In creative cultural activities, the individuals are actively engaging in a creative process, typically singing, playing an instrument or painting. Creative cultural activities include also social activities such as clubs, parish work and various physical challenging cultural activities. On the other hand, according to the study of Turpin,<sup>12</sup>

## Conclusioni

In conclusione, si vanno accumulando evidenze scientifiche che l'arte, la cultura, la bellezza in genere possono avere un impatto fortemente positivo su salute e benessere e questo indipendentemente dall'età, dalla condizione socio-economica e dal contesto geografico e culturale.