

“Non c’è ricchezza migliore della salute del corpo.
Non c’è contentezza al di sopra della gioia del cuore.”
(Siracide, 30, 16)

In tempi di medicina iperscientifica e regolata, forse troppo, dai principi della EBM (Evidence Based Medicine) è possibile porre una domanda, così apparentemente astratta, quale: *Cos’è davvero il benessere?* Ma se pensiamo che nessuna Società ha esaltato il benessere quanto quella moderna, in tutti i suoi aspetti (materiali, socio-politici, psicologici, spirituali e culturali), il quesito diventa, allora, più concreto. Inoltre, “star bene” non sempre significa “sentirsi bene” (Scarcella 2010), da qui l’insufficienza degli indicatori tradizionali per descrivere lo stato di salute di una popolazione oltre che dell’individuo. Il concetto di benessere quindi si allarga da una visione esclusivamente soggettiva a una dimensione di uno spazio sociale, frutto di un processo di interazione e mutua influenza tra benessere individuale e comunitario (Pizzi, Provasi 2010). Pertanto, se l’autorevole *British Medical Journal* propone (2011) la nuova definizione di salute come “*capacità di adattamento e di autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive*” rispetto a quella classica dell’OMS di “*completo benessere, fisico, mentale e sociale*” oggi si richiede anche un tentativo di approfondimento del concetto di benessere. Anche in considerazione delle esigenze di una medicina sempre più personalizzata. Benessere, quindi, non solo del corpo, ma anche dell’anima. Colui che sa questo e che, malgrado ciò, continua a non prestare, o peggio “dimenticare”, attenzione al proprio corpo, affaticandolo e aggredendolo, non attende soltanto alla sua integrità; disturba in questo modo anche le sottili risonanze e le armonie necessarie tra il fisico e la psiche; finisce, alla fine, per mortificare la propria persona. Sembrerebbe assurdo parlare oggi di “*una ricerca del corpo perduto*” quando tutto intorno a noi è orientato alla sua cura ed esibizione esteriore. Ci si dimentica, invece, del valore morale del corpo. “Ritrovarlo” significa avere la capacità di fare il proprio

COS’È DAVVERO IL BENESSERE ?

“io”. Il corpo che “*digiuna*” (alimentazione controllata e razionale); il corpo che familiarizza con il “*silenzio*” (saper ascoltare se stessi e il mondo che ci circonda); il corpo che “*cammina*” (sentire la propria linfa vitale) sono tutti mezzi per meglio conoscersi. Si potrebbe parlare anche di una “*ricerca dell’anima perduta*” o della propria “*ombra*” come nella favola di Andersen, pensando alle patologie sempre più diffuse legate alla “*iperconnessione*” in seguito ai nuovi strumenti tecnologici di comunicazione. In questo senso i percorsi terapeutici e spontanei di una giornata alle *Thermae* e nei loro territori, inseriti e guidati dalle moderne conoscenze scientifiche mediche integrate dell’idroterapia e climatoterapia, delle medicine complementari (agopuntura, omeopatia, fitoterapia), delle ginnastiche mediche e delle tecniche di rilassamento, sono lo strumento ideale. Il soggiorno Termale inteso non come fuga dalla realtà ma come occasione per conoscersi, accettarsi e gestirsi, per stimarsi e amarsi di più. Il Comprensorio termale di Fratta Terme, con le sue risorse e strutture terapeutiche di ottimo livello, tra cui, *Thermae Campus e Casa Artusi* e un territorio ricco di risorse ambientali e umane, costituisce una proposta di indubbio valore per promuovere una vera “*cultura del benessere*”. L’incontro scientifico e il dibattito di carattere teorico-pratico che si propone con questo evento trovano, pertanto, in tale territorio la migliore possibilità di esemplificazione di un metodo formativo per ritrovare e proporre percorsi che le Medicine tradizionali e quella Ippocratica avevano a loro fondamento e che abbiamo, in parte, perduto. Inoltre i vari e complessi temi affrontati, oltre quello medico e afferenti a Spiritualità, Estetica, Comunicazione, Economia hanno l’ambizione di rispondere al quesito posto all’inizio. Benessere: mito o realtà?

UMBERTO SOLIMENE

COS'È DAVVERO IL BENESSERE ?

L'evento sarà visibile in streaming sabato 5 Maggio sul sito web WWW.THERMAECAMPUS.IT

■ VENERDÌ 4 MAGGIO

GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA

Arrivo dei partecipanti

Ore 20,00

Cocktail di benvenuto / Presentazione del Convegno / Cena

■ SABATO 5 MAGGIO

CHIESA DEI SERVI, CASA ARTUSI

Ore 9,15 Indirizzi di saluto

Giordano Conti, Liviana Zanetti, Paolo Zoffoli

Introduce: Umberto Solimene

Ore 9,30 Tavola rotonda

COS'È DAVVERO IL BENESSERE?

Coordinatore: Maria Luisa Agnese

Interventi: N. Alessandri, A. Bazzi, V.F. Ferrario,

L. Gilioli, C. Jannotti Pecci, M. Linetti, D. Mari,

S. Morgana, I. Righetti, G.M. Rossi, C. Scarcella,

M. Vannucci, I. Zorin

Ore 11,15-11,30 Pausa caffè

Ore 11,30-12,30 Approfondimenti sul tema

• Mons. Antonio Lanfranchi

Spiritualità e benessere della persona

• Stefano Zecchi, *Estetica e Benessere*

Ore 12,30 -13,00 Note conclusive a cura di Maria Luisa Agnese

COS'È DAVVERO IL BENESSERE ?

Ore 13,00 Pausa Artusiana

Seduta scientifica

Coordinatori: Daniela Mari - Carmelo Scarcella

Ore 14,30 G. Buzzi, *La Felicità del Ben-Essere: Psicologia Positiva e costruzione del benessere. Un modello Mente-Corpo*

Ore 14,50 A. Veicsteinas, *Benessere e attività fisica*

Ore 15,10 A. Malavazos, *Dalla Piramide alimentare all'ambiente Obesogeno*

Ore 15,30 C. Gala, *Successful ageing. Come conservare il benessere psicofisico nell'anziano*

Ore 15,50 U. Solimene, *Medicina Termale e del Benessere*

Ore 16,05 G. Gurnari, *Tecnologie termali per un "benessere sicuro"*

Ore 16,15-16,30 Pausa caffè

Ore 16,30 R. Levaggi, *Economia del benessere*

Ore 16,50 E. Minelli, *Medicine Complementari per il benessere della persona*

Ore 17,10 I. Bianchi - E. Sangiorgi

Integratori alimentari e fitoterapia

Ore 17,40 V. Condemi - F. Leone, *Il bioclima come fattore condizionante il benessere. Il progetto Weatherness*

Ore 18,00 S. Serrano, *La biodiagnostica del benessere: scienza o moda?*

Ore 18,20-19,00 Conclusioni

Ore 20,30

GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA - CENA DI GALA

COS'È DAVVERO IL BENESSERE ?

■ DOMENICA 6 MAGGIO

GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA

Seminario teorico-pratico:

Ore 10,00-12,00 Francesco Padrini,

- Benessere e patologie da "iperconnessione"

- Percorsi termali e bioenergetici



■ RELATORI INVITATI

M. L. Agnese, *Editorialista Corriere della Sera*

N. Alessandri, *Presidente Tecnogym*

A. Bazzi, *Medico inviato speciale Corriere della Sera*

I. Bianchi, *Scuola di Specializzazione Medicina Termale,
Università degli Studi di Milano*

G. Buzzi, *Psichiatra, Università degli Studi di Pavia*

V. Condemni, *Biometeolab, Università degli Studi di Milano*

G. Conti, *Presidente Casa Artusi*

V.F. Ferrario, *Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia,
Università degli Studi di Milano*

C. Gala, *Psichiatria Geriatrica, Ospedale San Paolo, Milano*

L. Gilioli, *Presidente Coter (Consorzio Terme Emilia Romagna)*

G. Gurnari, *A.D. di Benaquam, Rep. San Marino*

C. Jannotti Pecci, *Presidente Federterme, Roma*

A. Lanfranchi, *Vescovo di Modena*

F. Leone, *Associazione Meteonetwork Onlus*

R. Levaggi, *Economista, Università degli Studi di Brescia*

M. Linetti, *Ministero della Sanità*

COS'È DAVVERO IL BENESSERE ?

A. Malavazos, *Servizio Nutrizione Clinica e Cardiometabolica
Policlinico San Donato, Milano*

D. Mari, *Geriatra, Università degli Studi di Milano*

E. Minelli, *V. Direttore Centro OMS, Med. Tradizionali,
Università degli Studi di Milano*

S. Morgana, *Ordinario di Linguistica italiana, Università degli Studi di Milano*

F. Padrini, *Psicoterapeuta, Università degli Studi di Milano*

I. Righetti, *Giornalista RAI Radio 1*

G.M. Rossi, *Presidente Associazione Italiana Centri Benessere (AICeB)*

E. Sangiorgi, *Presidente Thermae Campus, Scuola di Specializzazione
in Medicina Termale, Università degli Studi di Milano*

G. Scarcella, *Direttore Generale ASL Brescia*

S. Serrano, *Bioingegnere, Centro di Ricerche in Bioclimatologia Medica,
Università degli Studi di Milano*

U. Solimene, *Direttore della Scuola Specializzazione in Medicina Termale,
Università degli Studi di Milano*

M. Vannucci, *Camera dei Deputati, Coordinatore dell'Associazione
parlamentare "Amici del Termalismo"*

A. Veicsteinas, *Preside della Facoltà di Scienze Motorie,
Università degli Studi di Milano*

L. Zanetti, *Presidente APT, Regione Emilia Romagna*

S. Zecchi, *Ordinario di Estetica, Università degli Studi di Milano*

P. Zoffoli, *Sindaco di Forlimpopoli (FC)*

I. Zorin, *Rettore, Accademia Internazionale Russa del Turismo (Mosca)*