

## Borghi della salute: promuovere il ben essere

- di Marco Tagliaferri \* -



I "borghi della salute" intendono essere luoghi in cui si realizzano azioni orientate a "tutelare la salute, promuovere il ben essere, migliorare la qualità della vita".

Atteso che **ogni cittadino è responsabile della propria salute** e protagonista di ogni azione mirata a garantirla, la comunità aderente si impegna ad alimentare la "conoscenza" attraverso azioni concrete, promuovendo progetti realizzabili e finalizzati a raggiungere il traguardo del più alto livello possibile di salute e benessere.

Si tratta di dare il giusto valore ad una "cultura della salute" in grado di rendere il cittadino "soggetto e protagonista" della propria qualità di vita; libero ed autonomo nei propri orientamenti di vita ma responsabile delle proprie scelte, nella consapevolezza che scelte Etiche errate producono danni alla salute, alla vita, alla società.

Si tratta di favorire, quindi, una nuova "cultura del ben essere" fondata su scelte eticamente fondate in grado di orientare ciascuno verso comportamenti "giusti" per non crearsi un danno.

Obiettivi che si raggiungono solamente attraverso la convergenza di una pluralità di valori quali la "giusta alimentazione", la "corretta attività di movimento", la "rimodulazione delle emozioni", in un "ambiente sano", perché la salute non è solamente benessere fisico, mentale e sociale, ma è arricchita da altre dimensioni: ambientale, etica, solidaristica e spirituale, in una visione olistica che rispetta la globalità della persona umana.

L'obiettivo è di creare un "marchio di specificità" finalizzato a creare luoghi in cui il valore della "salute", del "ben essere", e della "qualità della vita" siano realmente valorizzati.

Associazione

Trattasi comunque di una scelta di Mediterraneità di Territorio perché è la "storia di un mondo" e di una civiltà che continua ad esprimere valori ..... oltre il tempo; perché è un "percorso di vita" che sulle radici del passato intende costruire un futuro di salute e benessere, in un contesto di vita sano, a tutela di tutto il creato; perché è un "orizzonte d'azione" che guarda alla sana alimentazione, alla corretta attività di movimento, alla rimodulazione delle emozioni, nonché al corretto stile di vita come dimensioni proattive di una migliore qualità di vita. Il tutto su un orientamento eticamente fondato; perché è una "luce" di speranza per evitare che le persone sane di oggi diventino le persone malate di domani.

Si tratta a dire di Ippocrate di "Essere in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, per trovare insieme la strada giusta per la Salute".

L'impegno resta quello di costruire una Rete educativa e conoscitiva che sappia rendere ciascuno responsabile delle proprie scelte.

Una coscienza, quindi, ben formata che sappia discernere il bene dal male, che sappia allontanarsi dai vizi e valorizzare le virtù, che sappia orientare a scelte eticamente fondate per non crearsi un danno.

Un Ben Essere in grado di coinvolgere le persone nella loro interezza, per farne un gioiello di vita da gustare nella quotidianità, nella prospettiva di un futuro di salute e benessere.

\* Presidente dei  
Borghi della salute