NEUROPSICOLOGIA DEL BENESSERE COGNITIVO ED EMOTIVO

Dott.ssa Angelica Daffinà

a.a. 2026/2027

UTE Cardinal G. Colombo

angelica.daffina@gmail.com

Il termine «ben-essere»

Può essere riassunto in due accezioni:

Stare bene → uno stato | **Esistere bene** → un processo dinamico

Quando ci si riferisce al benessere, è possibile riconoscerne due dimensioni.

Oggettiva

Riguarda componenti quantificabili attraverso parametri specifici.

Soggettiva

Riguarda la soddisfazione percepita dalla persona o il funzionamento ottimale della collettività o di un gruppo.

Benessere individuale

Una specifica dimensione soggettiva del benessere ha a che fare con quello che viene definito «**benessere individuale**», inteso come

> *qualcosa che nasce dall'interno del soggetto, non da criteri definiti esternamente, ed è quindi legata alle caratteristiche specifiche della persona*.

Qualità della vita

Quando ci si riferisce al benessere, ci si riferisce anche al concetto di «**qualità della vita**».

È un concetto complesso, ampio e personale: riguarda il modo in cui ciascuno percepisce il proprio benessere o malessere.

Dipende da come una persona vive e valuta la propria vita nelle diverse situazioni e nei diversi momenti della giornata.

Per questo motivo, anche se le condizioni di vita sono simili, le persone possono percepire una qualità della vita diversa.



I fattori della qualità della vita

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato alcuni fattori utili a comprendere il concetto di «qualità della vita»:

1. Salute fisica
2. Stato psicologico
3. Grado di autonomia degli individui
4. Rapporti sociali
5. Rapporto con le proprie credenze personali e con l'ambiente in cui si vive

Salute, malattia e benessere

Il concetto di qualità della vita è strettamente legato a quello di **salute** e quindi anche a quello di **malattia**.

La malattia può essere definita come *una condizione di malessere percepita dalla persona*.

Questo malessere può dipendere sia da condizioni di vita oggettivamente difficili, sia dal modo personale in cui la persona vive e interpreta la propria situazione.

Per questo motivo, **salute e benessere** non significano solo assenza di malattia, ma riguardano una visione più ampia e personale del proprio stare bene o stare male.

Salutogenesi

Alla luce di quanto detto su benessere, salute e qualità della vita, si può introdurre il concetto di «**salutogenesi**», cioè *il processo attraverso cui si costruisce e si mantiene la salute nel tempo.*

La salute non è solo assenza di malattia, ma uno stato dinamico che accompagna tutta la vita. Dipende dalla capacità della persona di utilizzare le proprie risorse:

Risorse interne

La forza personale, la motivazione e le conoscenze.

Risorse esterne

Il sostegno della famiglia, della comunità e dell'ambiente.

Di conseguenza, la **malattia** non è vista solo come il risultato di una causa specifica, ma come qualcosa che incide sull'equilibrio e sulle risorse disponibili della persona.

SET POINT

Ogni persona ha un proprio livello di base, chiamato set point: *un equilibrio personale di felicità e benessere che tende a rimanere abbastanza stabile nel tempo*.

Questo livello può aumentare o diminuire temporaneamente in seguito a eventi positivi o negativi della vita, ma di solito, con il tempo, tende a tornare al suo valore abituale.

Il set point dipende da diversi fattori, come le caratteristiche personali, il temperamento e anche in parte da fattori genetici.

BENESSERE EDONICO

Riguarda il modo in cui una persona valuta la propria vita in base a come si sente.
Si basa su due aspetti:

Emotivo

Sentirsi in generale felici e provare emozioni positive.

Cognitivo

Valutare la propria vita e le proprie condizioni in modo soddisfacente.

In altre parole, indica il livello di soddisfazione personale e la presenza di sentimenti positivi.

Le principali componenti del benessere edonico sono:

- la presenza di emozioni positive
- un buon coinvolgimento nelle attività quotidiane
- il senso di aver realizzato qualcosa di importante nella propria vita

BENESSERE EUDAIMONICO

Secondo **Aristotele**, il benessere eudaimonico

è la condizione in cui una persona vive accompagnata da un "buon demone" (eu-daimon), che la guida e le permette di dare un senso positivo alla propria vita e alle sfide quotidiane.

Oggi questo tipo di benessere è **spesso collegato al benessere psicologico**. Non coincide semplicemente con la felicità momentanea o con la soddisfazione personale, ma riguarda qualcosa di più profondo, che include anche il rapporto con gli altri.

Il benessere eudaimonico si basa su aspetti come:

- la crescita personale
- la realizzazione di sé
- il sentirsi utili e funzionare bene nella propria vita

BENESSERE SOCIALE

La capacità della persona di valutare in modo realistico le proprie condizioni di vita e di riconoscere i bisogni di crescita della società.

Significa svilupparsi come individuo, mantenendo relazioni positive con gli altri e con la comunità.

Keyes (1998) ha individuato alcuni elementi che contribuiscono al benessere sociale:

- Integrazione sociale: sentirsi parte della società
- Accettazione sociale: riconoscere e rispettare il valore degli altri e dei gruppi sociali
- Contributo sociale: sentirsi utili e partecipare al benessere degli altri
- Attualizzazione sociale: credere nelle possibilità di crescita e di miglioramento della società

NEUROSCIENZE POSITIVE

Nel tempo si sviluppa l'idea di guardare la mente non solo come qualcosa da curare, ma come una risorsa da far crescere e sviluppare.

Dall'incontro tra psicologia positiva e neuroscienze nasce un nuovo approccio che studia la complessità dell'essere umano, concentrandosi su:

- Benessere del cervello: come mantenerlo in equilibrio e in salute
- Processi cognitivi positivi: memoria, attenzione, apprendimento e concentrazione
- Stili di vita: alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e sonno, e come influenzano la mente
- Impegno sociale e attività intellettuale: il loro ruolo nel proteggere e far crescere il cervello nel tempo

NEUROPSICOLOGIA POSITIVA

Studia come il cervello possa guarire, compensare o potenziare le proprie funzioni per favorire il benessere.

Si concentra su quattro aree principali:

Affrontare le disfunzioni cognitive
Come le persone con lesioni o malattie neurologiche possono recuperare o compensare le capacità perse.

Educazione al benessere cerebrale
Insegnare a prendersi cura del cervello con alimentazione, movimento, allenamento mentale e gestione dello stress.

Prevenire le disfunzioni cognitive
Strategie per mantenere il cervello attivo e prevenire problemi di memoria, attenzione e linguaggio.

Ruolo della tecnologia
Uso di strumenti come realtà virtuale, biofeedback o programmi digitali per stimolare e riabilitare il cervello.

All’inizio, la neuropsicologia positiva si concentrava soprattutto sugli aspetti cognitivi del benessere, come memoria, attenzione, ragionamento e apprendimento. Gli aspetti emotivi e relazionali erano spesso trascurati.

Questo era un limite: pensare che il benessere dipenda solo da un cervello efficiente è sbagliato. Anche le emozioni e le relazioni sono fondamentali.

Esempio: una persona può avere ottime capacità cognitive, ma se è sola, ansiosa o triste, non possiamo dire che stia bene.

Il vero benessere nasce dall’integrazione di mente, emozioni e relazioni.
L’obiettivo deve quindi essere capire come mente, cervello e relazioni lavorano insieme per generare benessere. Non si tratta più solo di “funzionare bene”, ma di vivere bene.

AREE DI APPLICAZIONE DELLE NEUROSCIENZE DEL BENESSERE

Sport e attività motoria

Negli sport, non conta solo la prestazione fisica.
Gli atleti devono anche saper gestire lo stress, mantenere la concentrazione e preservare l'equilibrio mentale per ottenere i migliori risultati.

Grazie alle neuroscienze, oggi possiamo capire meglio:

- come funzionano i processi mentali, sensoriali e motori durante l'attività fisica
- come gli atleti orientano le proprie risorse mentali
- come gestiscono il carico mentale e la fatica

Questo aiuta a comprendere il legame tra resistenza fisica e mentale, performance e benessere dell'atleta.

Oltre alla forma fisica (fitness fisica), oggi si parla anche di altri due tipi di fitness per gli sportivi:

FITNESS PSICOLOGICA

Riguarda lo stato mentale ottimale, necessario per affrontare lo sport al meglio.

FITNESS NEUROCOGNITIVA

Riguarda quanto bene una persona usa le risorse del cervello e della mente per svolgere un compito, considerando le difficoltà del compito e dell'ambiente, in modo da raggiungere la prestazione ottimale.

La **peak performance** è il livello migliore di funzionamento di mente e corpo che una persona può raggiungere in un momento specifico.

Si caratterizza per massima efficienza e coordinazione delle risorse emotive, cognitive e fisiche.

Quando mente e corpo sono ben sintonizzati, i movimenti diventano fluidi e precisi, le reazioni rapide e naturali, e si ha un forte senso di controllo sull'azione.

Sistemi complessi e organizzazioni

- Le organizzazioni in cui si promuove un alto livello di fiducia ottengono maggiore coinvolgimento e impegno da parte dei dipendenti.
- Comportamenti prosociali (aiutare, collaborare, supportare gli altri) aumentano la cooperazione, la sintonizzazione tra le persone e, di conseguenza, la fiducia reciproca.
- Il benessere di ciascun dipendente e del gruppo nel suo insieme è fondamentale per raggiungere gli obiettivi aziendali.

- Il leader ha un ruolo chiave: favorisce la fiducia, promuove il benessere dell'organizzazione e sostiene la coesione tra i membri.

Ad esempio:

- Riconoscimenti espliciti e valorizzazione adeguata dei dipendenti
- Apprezzamento per i risultati e successi personali da parte degli altri membri
- Definizione di obiettivi realizzabili
- Sensazione di coesione del gruppo per il raggiungimento di un obiettivo comune, superando insieme elementi sfidanti e criticità
- Possibilità di definizione dei propri obiettivi, autogestirsi e scegliere su cosa lavorare
- Rivelazione delle proprie imperfezioni da parte dei manager

Creare ambienti di lavoro basati sulla **fiducia** e sulla **stima** è molto importante, perché aiuta le persone a gestire i problemi senza essere dominate da paura o ansia.

Un altro elemento fondamentale è la condivisione di un **sistema di promesse**. Mantenere la parola data è un segno di affidabilità e aumenta il senso di fiducia tra le persone, anche quando le promesse non sono scritte, ma espresse oralmente.

Invecchiamento di successo

Questo concetto descrive un invecchiamento positivo, che comprende:

- soddisfazione per la propria vita
- longevità
- assenza di disabilità
- senso di auto-efficacia
- impegno attivo nella vita quotidiana
- autonomia

Anche qui, non si parla solo di assenza di malattia, ma di mantenere le capacità funzionali nel tempo.

Attività fisica e aging

Con l'età, il corpo subisce cambiamenti che possono ridurre:

- Mobilità
- Forza
- Flessibilità

Il metabolismo rallenta, la massa muscolare diminuisce e le articolazioni diventano meno flessibili.

L'attività fisica può ridurre questi effetti:

- Attività aerobica → migliora cuore e polmoni, rallentando il declino fisico
- Esercizi di forza → aumentano la massa muscolare
- Yoga e stretching → migliorano la mobilità articolare e riducono il rischio di cadute

Inoltre, fare attività fisica migliora il benessere psicologico grazie al rilascio di endorfine.

Benefici dell’attività fisica e sportiva

Energia e Vitalità

La sedentarietà stanca, il movimento dà energia.

Rimanere attivi protegge la salute del cuore e rinvigorisce tutto il corpo.

Mai troppo tardi

Il corpo risponde subito a qualsiasi età.

Anche iniziando da anziani, i miglioramenti su salute e umore arrivano in fretta.

Camminare sicuri

Più autonomia nei movimenti

Rafforzare le gambe aiuta ad alzarsi dalla sedia senza fatica e a mantenere un passo fermo.

Bastano 30 minuti

Poche attività quotidiane fanno una grande differenza.

Una camminata a passo moderato ogni giorno basta per ottenere grandi benefici.

Muscoli più forti

Contro la perdita di forza (Sarcopenia)

Con gli anni si perde un po' di massa muscolare, ma con semplici esercizi i muscoli si rinvigoriscono.

Meno paura di cadere

Equilibrio e protezione ossea

Allenare l'equilibrio (es. Tai Chi) riduce drasticamente il rischio di scivoloni e cadute.

Più ossigeno alla mente

Nutrimento per i neuroni

Muovere il corpo fa circolare meglio il sangue e porta ossigeno e fattori benefici al cervello.

Proteggere la memoria

Stimolo per l'ippocampo (BDNF)

L'attività aerobica, come la camminata, stimola la formazione di nuovi neuroni e protegge la zona dei ricordi.

Mente pronta e reattiva

Riserva cognitiva e attenzione

L'esercizio mantiene elevata la concentrazione, velocizza i pensieri e riduce il rischio di dimenticanze.

Camminare in compagnia

Nuove amicizie e socialità

Fare ginnastica o passeggiare insieme ai compagni combatte la solitudine e rafforza i legami.

L'età è solo un numero

Consapevolezza e autostima

Rimanere attivi dimostra a noi stessi e agli altri quanto possiamo essere forti, capaci e vitali.

Più serenità e buon umore

Addio a stress e tristezza

Il movimento stimola sostanze naturali che donano serenità, scacciando ansia e pensieri negativi.

Stili alimentari e aging

Con l'età, il corpo subisce cambiamenti come:

- Rallentamento del metabolismo
- Minore efficienza nell'assorbire i nutrienti

Alcuni nutrienti sono particolarmente importanti per mantenere salute fisica e cerebrale, tra cui:

- Omega-3
- Vitamine C, D ed E
- Polifenoli
- Calcio

Seguire una buona alimentazione aiuta a preservare energia, forza e funzione del cervello.

Nutrienti alleati dell’invecchiamento

Omega-3

Carburante per il cervello

Pesce azzurro, noci e semi di lino sostengono i neuroni e contrastano l’infiammazione.

Vitamina C

Difese e antiossidanti

Agrumi, kiwi e peperoni proteggono le cellule dallo stress ossidativo.

Vitamina D

Alleata delle ossa

Sole, pesce e uova aiutano il corpo ad assorbire il calcio e a mantenere forti ossa e muscoli.

Polifenoli

Antiossidanti colorati

Frutti di bosco, tè verde e olio extravergine proteggono cuore e cervello.

Vitamina E

Scudo per le cellule

Olio d’oliva, frutta secca e semi difendono le cellule nervose dall’ossidazione.

Calcio

Ossa più solide

Latte, yogurt e verdure a foglia verde contrastano la fragilità ossea (osteoporosi).

Dieta mediterranea

Un modello da seguire

Verdura, legumi, pesce e olio d'oliva sono legati a un minor rischio di declino cognitivo.

Bere con regolarità

Idratazione

Con l'età si sente meno la sete: bere spesso aiuta energia, concentrazione e reni.

Pasti in compagnia

Piacere e socialità

Mangiare insieme stimola l'appetito e riduce il rischio di mangiare poco o male.

Vita sociale e benessere

Con l'età, i cambiamenti sociali come pensionamento o la perdita di amici e familiari possono aumentare:

- Isolamento sociale
- Solitudine
- Depressione e ansia

Partecipare a gruppi sociali, attività comunitarie o volontariato aiuta a dare senso e scopo alla vita.
La socializzazione è anche utile per il cervello, perché stimola le funzioni cognitive, promuove la plasticità cerebrale e la neurogenesi, aiutando a prevenire il declino mentale.

Perché le relazioni fanno bene

Meno solitudine

Sentirsi parte di un gruppo

Relazioni significative proteggono da isolamento, ansia e depressione.

Senso e scopo

Un ruolo da giocare

Volontariato e attività comunitarie danno motivazione, anche dopo la pensione.

Cervello in forma

Plasticità cerebrale

Conversare e confrontarsi stimola le funzioni cognitive e la nascita di nuovi neuroni.

Sostegno nelle difficoltà

Non essere soli

Amici e familiari aiutano ad affrontare lutti, malattie e cambiamenti.

Più autostima

Sentirsi apprezzati

Essere ascoltati e riconosciuti rafforza la stima di sé e la propria identità.

Prevenire il declino

Una riserva per la mente

Una vita sociale ricca aiuta a rallentare il declino mentale.

Gruppi e centri sociali

Incontri regolari

Centri, circoli e università della terza età offrono occasioni per stare insieme.

Restare connessi

Anche a distanza

Telefonate e videochiamate mantengono vivi i legami con familiari e amici lontani.

Volontariato

Rendersi utili

Aiutare gli altri dà senso alle giornate e fa sentire parte della comunità.

Vita mentale e benessere

Attività intellettuali, ricreative e artistiche, come:

- leggere o risolvere cruciverba
- giardinaggio, danza, teatro
- meditazione

possono migliorare sia il benessere fisico che quello mentale.

Queste attività aiutano a:
-ridurre il rischio di malattie croniche
-dare un senso di realizzazione e scopo
-migliorare autostima
-favorire l'espressione emotiva

Attività che nutrono la mente

Leggere

Memoria e linguaggio

Libri, giornali e cruciverba tengono allenate attenzione e vocabolario.

Giardinaggio

Contatto con la natura

Curare piante e orto unisce movimento, pazienza e soddisfazione.

Teatro

Creatività in scena

Recitare stimola memoria ed emozioni, e si fa insieme agli altri.

Imparare cose nuove

Mente sempre curiosa

Corsi, lingue e strumenti musicali creano nuove connessioni tra i neuroni.

Danza

Corpo e ritmo

Muoversi a tempo di musica allena equilibrio, memoria e buonumore.

Meditazione

Calma e attenzione

Respirare e concentrarsi aiuta a ridurre stress e ansia.

Meno malattie croniche

Salute nel tempo

Mente e corpo attivi aiutano a prevenire molte malattie croniche.

Senso di scopo

Sentirsi realizzati

Portare a termine un’attività dà soddisfazione e un obiettivo alle giornate.

Voce alle emozioni

Autostima ed espressione

Creare, recitare o danzare permette di esprimere ciò che si prova e ci fa sentire capaci.