



# BIOEARTH

be-fit  
be smart

Pier Gianilli  
5 A Biotecnologie Sanitarie  
Anno Scolastico 2022-2023  
I.T.I.S. " Leonardo Da Vinci" Parma

## SOMMARIO

---

1.Introduzione

2.Concetto di Salute

3.Alimentazione

4.Attività fisica

5.Sonno

6.Tecnologia

# IL CAMPIONE



Il campione, al quale ho posto le domande, è costituito da 30 persone (15 donne e 15 uomini).



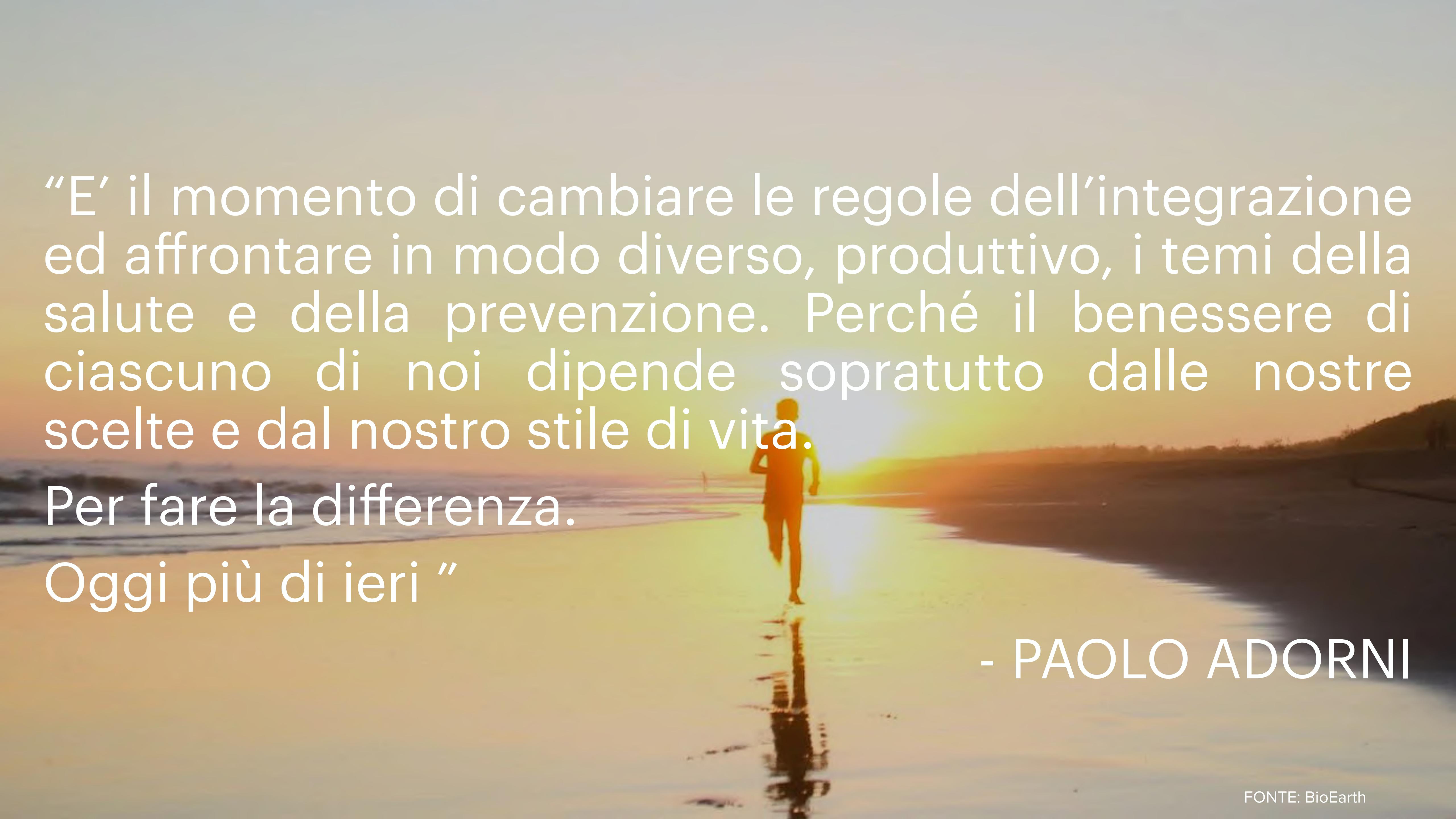
“Creare un perfetto equilibrio fra le specie viventi e l’Universo. Un nuovo stile di vita in totale armonia con la natura, basato sulla bellezza portata dall’energia, l’equilibrio e la felicità.”

FONTE: BioEarth

# PRODOTTI BIOEARTH



FONTE: BioEarth

A photograph of a person jogging on a sandy beach at sunset. The person is in mid-stride, facing away from the camera towards the horizon. The background is a soft-focus view of the ocean and sky, with warm orange and yellow hues from the setting sun. The overall atmosphere is peaceful and active.

“E’ il momento di cambiare le regole dell’integrazione ed affrontare in modo diverso, produttivo, i temi della salute e della prevenzione. Perché il benessere di ciascuno di noi dipende soprattutto dalle nostre scelte e dal nostro stile di vita.

Per fare la differenza.

Oggi più di ieri ”

- PAOLO ADORNI

# DEFINIZIONE DI SALUTE



L'Organizzazione mondiale della sanità OMS la definisce **«uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».**

# ART. 32 DELLA COSTITUZIONE

“La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti. Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge”.



# EDUCAZIONE ALLA SALUTE



“ Una serie di interventi coordinati per aiutare l’individuo o il gruppo a conoscere, ad accettare ed acquisire quei modi di agire utili a mantenere e a migliorare la salute propria e degli altri. ”



1. **Genetici e Immunologici**
2. **Ambientali**
3. **Comportamentali**



# DEFINIZIONE DI ALIMENTAZIONE



L'assunzione di alimenti che assicura la nutrizione, è l'insieme delle attività chimiche e fisiche che mantengono equilibrata e costante la composizione chimica dell'organismo.

FONTE: Treccani

# IMC: INDICE DI MASSA CORPOREA



La maggioranza del campione ha riportato di essere normopeso, qualche persona di essere sovrappeso. Sporadici i casi di obesità e di persone sottopeso.

# TIPI DI DIETE



Esistono diverse tipi di diete, dalla chetogenica alla paleolitica. La maggioranza del campione ha riportato di intraprendere una dieta mediterranea. Due persone riportano di essere vegetariani e una di attuare un regime alimentare privo di zuccheri.

# PROTEINE ALLA SETTIMANA

La maggioranza del campione in esame, afferma di assumere 7 porzioni di proteine alla settimana. Secondo la piramide alimentare, le porzioni dovrebbero essere 3.



# BIOEARTH: LA SPIRULINA



Questa microalga d'acqua dolce è ricca di sostanze benefiche per l'organismo ed è particolarmente indicata come supporto energetico e ricostituente per coloro che conducono una vita attiva, gli sportivi e coloro che desiderano un sostegno naturale per una dieta sana.

FONTE: BioEarth

attività fisica

# DEFINIZIONE



«Con l'espressione attività fisica si designa ogni movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici, che determina un incremento del dispendio energetico»

# BENEFICI ATTIVITÀ FISICA



- aumenta il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliora la salute ossea e funzionale;
- riduce il rischio di ipertensione e malattie cardiache coronariche.

FONTE: ISS

# ATTIVITÀ' FISICA NELLA SETTIMANA



La maggioranza del campione in esame afferma di effettuare 40 minuti di attività fisica al giorno. Due persone non compiono nessun tipo di esercizio fisico.

Agisko Sport Drink si presenta come un concentrato liquido da diluire in acqua, ottenendo così una bevanda rinfrescante e dissetante, formulata per essere velocemente assorbita, migliorare la performance e contribuire al recupero con il giusto equilibrio tra elettroliti e carboidrati.



sonno

# DEFINIZIONE



Il sonno è un elemento fondamentale per l'essere umano, come alimentarsi e respirare; rappresenta circa un terzo della vita di ciascuno. È molto importante per il metabolismo del nostro cervello e per le difese immunitarie.

FONTE: Humanitas

# CONTEGGI DI SONNO

La maggioranza del campione in esame afferma di dormire 9 ore a notte.



# BIOEARTH: TOCCASANA PER LINSONNIA



L'olio essenziale biologico di lavanda è l'integratore naturale perfetto per favorire il rilassamento in caso di stress. È un integratore alimentare, puro al 100% ed estratto per distillazione in corrente di vapore.

FONTE: BioEarth

tecnologia

# INCREMENTO UTILIZZO TECNOLOGIA



L'uso delle nuove tecnologie, da parte di ragazzi e adolescenti, pone gli adulti davanti ad un grande interrogativo e ad un'assunzione di responsabilità.

FONTE: UniFi

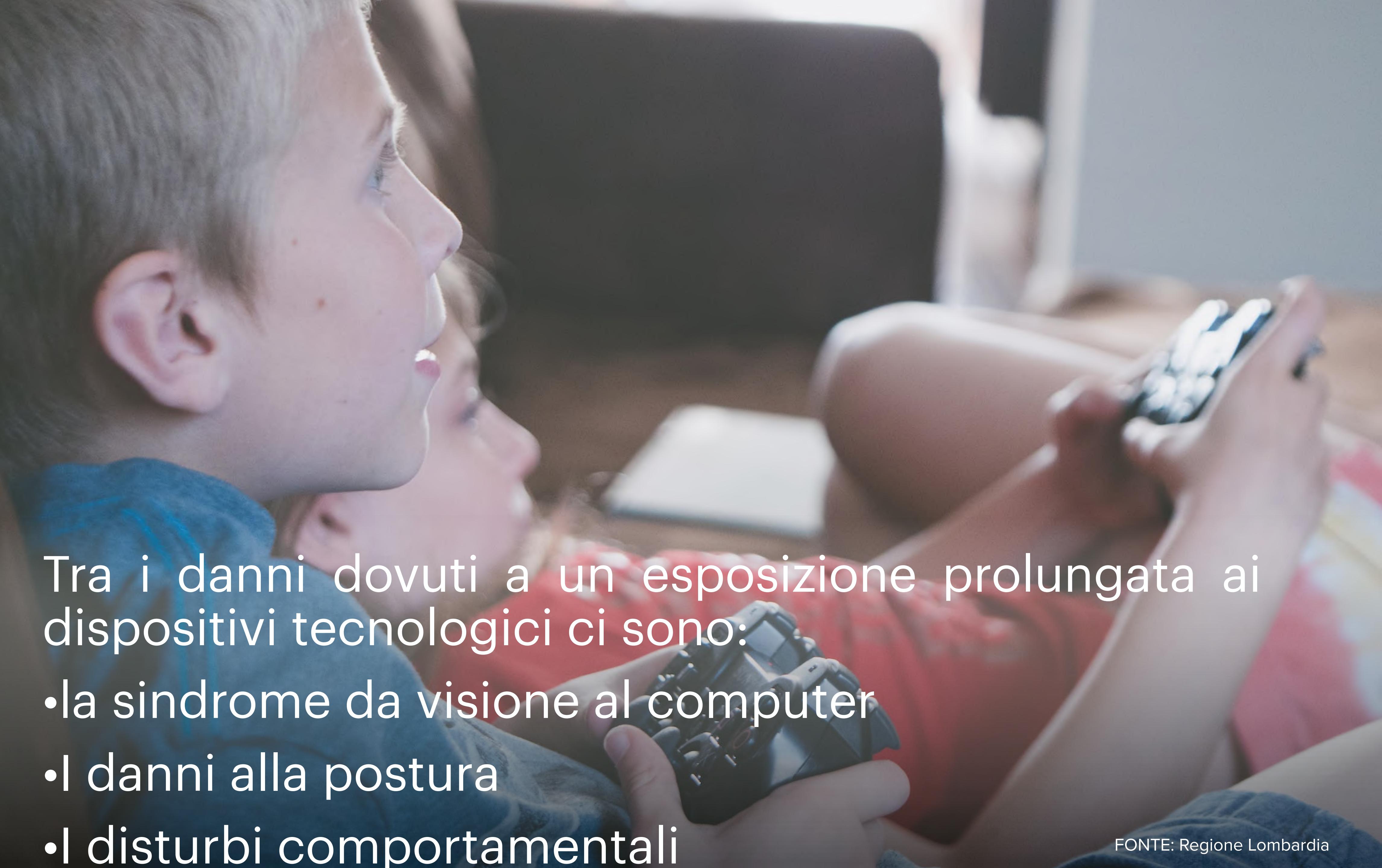
# CONTEGGI DAVANTI AL PC



La maggioranza del campione in esame afferma di utilizzare i dispositivi tecnologici 2 ore al giorno.

Quattro persone, invece, dichiarano di adoperare questi più di 11 ore al giorno.

# OCCHIO ALLA TECNOLOGIA!



Tra i danni dovuti a un esposizione prolungata ai dispositivi tecnologici ci sono:

- la sindrome da visione al computer
- i danni alla postura
- i disturbi comportamentali



Integratore alimentare a base di Magnesio marino, alga Klamath, Vitamina B6 e Rodiola. Aiuta l'organismo a gestire situazioni di stress mentale, disturbi emozionali, insonnia e stati d'ansia e depressivi. Il magnesio, insieme alla Rodiola, può influire positivamente sull'amore ed evitare la fame nervosa migliorando l'umore.



# BIOEARTH

be-fit  
be smart

Pier Gianilli  
5 A Biotecnologie Sanitarie  
Anno Scolastico 2022-2023  
I.T.I.S. " Leonardo Da Vinci" Parma