

# I 4 trend della wellness economy

Se sei nato negli anni '80 e dintorni, può capitare che alla parola *wellness* associ una delle seguenti immagini, o magari tutte: videocassette spesso di stampo americano, anche di tipo motivazionale, con le quali allenarsi; trasmissioni come "Più sani e più belli" o riviste analoghe come "Viversani e belli" e "Men's Health", o mega beveroni contenenti qualsiasi preparato per migliorare le prestazioni fisiche.

Lo facciamo quasi automaticamente e sarà forse anche per questo motivo che, ancora oggi, quando si parla di *wellness*, o di benessere della persona, facciamo più o meno riferimento al mondo dell'attività sportiva, o al massimo, dell'alimentazione.

Da allora questo mercato si è molto evoluto ed ha iniziato ad abbracciare diversi settori. La tendenza è quella di parlare di *wellness economy* in riferimento a tutto ciò che attiene al benessere della persona in un senso più olistico. Un mercato da miliardi di dollari ([la stima del Global Wellness Institute è di 4,5 trilioni di dollari](#)) che quindi contempla anche la salute mentale, il turismo, la tecnologia, la medicina, l'alimentazione, il design, l'abbigliamento e l'alimentazione.

## **Vediamo quindi i 4 trend della wellness economy.**

### **Viaggi, vacanze e turismo**

Questo lungo periodo pandemico ha certamente influito [negativamente sul turismo mondiale e nazionale](#). Ma già da quest'anno qualche segnale positivo si inizia a vedere. Secondo l'Istituto Nazionale Ricerche Turistiche, come turismo estero registreremo in Italia un +32% a luglio e un +30% ad agosto, e saranno invece circa il 70% gli italiani che decideranno di trascorrere "in casa" le proprie vacanze (nel 2019 era circa il 50%). Probabilmente assisteremo a [tipologie di viaggio differenti rispetto a quanto accadeva pre pandemia](#). Destinazioni meno gettonate, ritorno alla natura e alla ricerca di qualcosa che possa fare bene anche allo spirito.

## **Scopri il nuovo numero: "Wellness economy"**

*Il settore legato al benessere della persona è esploso negli ultimi anni abbracciando ben più di un mercato: alimentazione, dispositivi tecnologici, editoria, medicina, stili di vita, abbigliamento e molti altri. Il wellness, insomma, è un settore da tenere in estrema considerazione.*

### **Editoria ed integrazione tecnologica**

[Serie Tv](#), applicazioni, smart Tv, digitale, musica, sport e meditazione, tutto sarà sempre più integrato. Le applicazioni per tenersi in forma durante la pandemia sono state tra le più scaricate, così come quelle relative al benessere mentale. In questo senso si cerca sempre di più una [integrazione tra app, social network e altri dispositivi: "Headspace"](#), ad esempio, oltre ad essere un'app di meditazione è diventata anche una serie su Netflix.

### **Star bene (o volersi bene)**

Come detto inizialmente, il termine *wellness* oggi comprende diverse aree. Con la pandemia ci siamo

resi conto di essere vulnerabili e che il vivere bene passa dallo stare bene con il proprio corpo e la propria mente. La salute è tornata ad essere centrale e il digitale (cfr. [e-health](#)) non poteva stare di certo a guardare: app o altri dispositivi per monitorare la qualità del sonno e lo stress, app che ci insegnano a respirare bene e smart watch, saranno sempre più utilizzati. Questo trend abbraccia anche tutto [il mondo della cosmesi](#) e della cura della persona (che da solo vale oltre 1 miliardo di dollari), e quello delle cure preventive e dei centri benessere.

### **Attività sportiva e alimentazione**

Questo trend è certamente uno dei più importanti e solidi valendo oltre [il miliardo e mezzo di dollari](#). Abbiamo visto come le persone pur di poter fuggire da casa si [siano reinventate runner](#) e quanta [fatica si faceva ad accaparrarsi online tutto il necessario per potersi allenare in casa](#). Costretti ad essere pressoché fermi **ci siamo riscoperti sportivi**. [L'acquisto di biciclette ed equipaggiamento di vario genere è aumentato sensibilmente](#) e, adesso, con l'aumento delle vaccinazioni, ci sarà anche una nuova spinta all'utilizzo di palestre e piscine. Anche il settore [dell'alimentazione](#) sarà fortemente impattato: cibo sano e vegetale, i cosiddetti *superfood*, senza dimenticare tutta la sfera relativa agli integratori alimentari.

*Ti è piaciuto? Hai qualche considerazione in merito? Fammelo sapere nei commenti. Rispondo sempre.*

*Se vuoi rimanere in contatto con me, questo è il link giusto: [www.linkedin.com/in/ivanzorico](http://www.linkedin.com/in/ivanzorico)*

***Resta aggiornato sulle nostre pubblicazioni e sulle ultime novità dal mondo del marketing e della comunicazione.***



**Nome**

**Cognome**

**Email \***

**Consenso**  **Consentisci di usare i tuoi dati**

***Qui, se vuoi, puoi consultare la nostra [Privacy Policy](#)***

[Iscriviti alla newsletter](#)

---

# Wellness, alimentazione e salute, esplorati in 5 documentari Netflix

Il settore del **benessere negli ultimi anni è diventato un mercato miliardario**, che ha attorno a sé numerosi collegamenti culturali e socioeconomici, dall'abbigliamento all'editoria, dal lifestyle al settore turistico fino alla spiritualità. **Questo mondo in forte espansione è destinato a ramificarsi e a essere portatore di innovazione** e, speriamo visto il periodo che stiamo vivendo, anche di un vero e proprio miglioramento del nostro modo di stare al mondo, magari più in armonia con il pianeta e i suoi abitanti.

Proprio perché è un argomento interessante e vasto hanno pensato bene di dedicargli documentari e **docuserie** che rendono più comprensibili i numerosi meccanismi che si annidano dietro il mondo del wellness e dell'alimentazione.

## **Ne ho selezionati 5 presenti su Netflix:**

### **"A chi fa bene il wellness"**

Titolo originale **"(Un)well"**, una docuserie che in sei episodi racconta diverse tematiche legate all'industria del wellness: olii essenziali, sesso tantrico, latte materno e massa muscolare, digiuno, ayahuasca, trattamento con le punture d'api. La docuserie esplora i lati estremi e controversi di questi trattamenti naturali diffusi in tutto il mondo.

### **"Chiedi al medico"**

È una docuserie in cui tre simpatici dottori, Renee, Sandro e Shalin, approfondiscono attraverso interviste ed esperimenti i più disparati campi della salute fisica, concentrandosi sul nostro corpo e le sue infinite caratteristiche. Gli argomenti trattati in "Ask the Doctor", titolo originale, sono: obesità, sonno, allergie, dieta, dolore, geni, alcol, esercizio fisico, intestino, raffreddore e influenza, sensi, sesso.

## **Scopri il nuovo numero: "Wellness economy"**

*Il settore legato al benessere della persona è esploso negli ultimi anni abbracciando ben più di un mercato: alimentazione, dispositivi tecnologici, editoria, medicina, stili di vita, abbigliamento e molti altri. Il wellness, insomma, è un settore da tenere in estrema considerazione.*

### **"What the healt"**

È un docu-film del 2017 che analizza e critica le ripercussioni dell'enorme consumo mondiale di carne e latticini sulla salute delle persone. È scritto, prodotto e diretto da Kip Andersen e Keegan Kuhn e ha ricevuto numerose critiche negative da medici e dietologi che sostengono che le fonti utilizzate siano distorte e le conclusioni a cui arriva molto deboli. È un documentario che sostiene la dieta a base vegetale ed il suo produttore esecutivo è l'attore Joaquin Phoenix, vegano convinto da molti anni.

### **"Human. Il mondo dentro di noi"**

La docuserie, uscita a giugno 2021, mostra in maniera coinvolgente e con l'uso di immagini

spettacolari il meraviglioso funzionamento del corpo umano. Questi gli argomenti dei sei episodi di circa un'ora, disponibili anche con l'audio in italiano: reazioni, pulsazioni, energia, difese, sensi, nascita.

### **"The Game Changers"**

Documentario del 2018 diretto dal regista Louie Psihoyos, ha come protagonista James Wilks, insegnante di autodifesa che, costretto al riposo da un infortunio, usa questo tempo per trovare il metodo più efficace per recuperare la forma fisica. Lo fa intervistando diverse personalità del mondo dello sport e numerosi medici, soldati e scienziati, che approfondiscono i benefici dell'alimentazione vegana sulle prestazioni fisiche; ospiti anche l'attore Arnold Schwarzenegger e il pilota Lewis Hamilton.

Questi documentari non hanno lo scopo di sostituirsi ai pareri medici o di essere una guida che possa valere per ogni essere umano ma, sicuramente, mai come in questo ultimo anno e mezzo, abbiamo imparato come l'attenzione al benessere psicofisico debba essere fondamentale per ognuno di noi ed essere una delle principali vie da perseguire nella vita di tutti i giorni.

***Ti è piaciuto? Cosa ne pensi? Faccelo sapere nei commenti. Rispondiamo sempre.***

***Resta aggiornato sulle nostre pubblicazioni e sulle ultime novità dal mondo del marketing e della comunicazione.***



**Nome**

**Cognome**

**Email \***

**Consenso**  **Consentisci di usare i tuoi dati**

***Qui, se vuoi, puoi consultare la nostra [Privacy Policy](#)***

---

**[Editoriale Settembre 2015 - Raffaello Castellano](#)**

Raffaello Castellano (340)



*Settembre, si sa, è il mese delle ripartenze: ricomincia la scuola, riprendono i vari campionati sportivi, si torna piano-piano alla normalità dopo il periodo, più o meno lungo, di ferie di cui si è goduto. Molti di noi fanno buoni propositi per i tre mesi che ci separano dal Natale e dal Capodanno, c'è chi si iscrive in palestra, chi ad un corso di lingue, chi si fa l'abbonamento per lo stadio o per il teatro. Insomma, settembre è il mese delle ripartenze.*



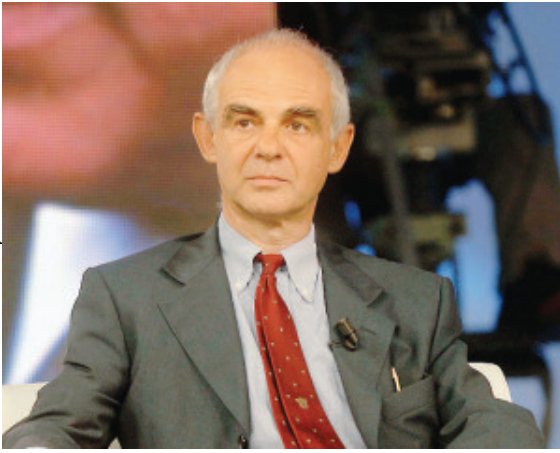
*Ma, se spostiamo la nostra analisi dai singoli individui al Paese, vediamo che la “ripartenza” non è mai una cosa facile. Esattamente un anno fa il nostro giornale pubblicò un numero che si chiamava appunto #Ripartitalia, dove i nostri collaboratori proposero ciascuno un’idea per far ripartire, per far tornare a crescere il nostro Paese. Il successo di quel numero ci ha spinto a riproporre altre idee e suggerimenti per il sistema Italia, che, nonostante il Job Act e le altre semi-riforme del Governo Renzi, si trova in un periodo di stasi che è precedente alla crisi stessa. È di pochi giorni fa infatti la notizia che [Moody’s ha alzato le stime sul Pil dell’Italia](#), ora visto in crescita dello 0,7% nel 2015 (+0,5% secondo le previsioni precedenti) e dell’1,2% nel 2016 (+1% in precedenza); tassi di crescita come si vede assai modesti, per non dire irrisori.*

*Ma poniamoci una domanda: qual è il vero freno alla crescita del cosiddetto PIL nel nostro Paese? Molti di voi lettori staranno pensando alla pressione fiscale, altri alla disoccupazione, altri al divario fra ricchi e poveri, altri ancora all’euro forte che frena le esportazioni del Made in Italy.*

*Beh, io voglio proporvi un’altra “possibile” spiegazione: e se il vero freno alla crescita di un paese industrializzato come il nostro fosse il “Benessere”? Se a frenare la crescita fosse il reddito di partenza alto del nostro Paese?*

A sostenere questa, all’apparenza controversa e fantasiosa, tesi è un noto sociologo italiano esperto di statistiche ed economia, Luca Ricolfi, che nel suo libro “L’enigma della crescita” (Mondadori, 2014) smonta, dati alla mano, molte nostre erronee convinzioni sui fattori che stimolano o frenano la crescita.

L  
u  
c  
a  
R  
i  
c  
o  
l  
f



i è professore ordinario di Psicometria presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Torino, responsabile scientifico dell'"Osservatorio del Nord Ovest", è inoltre editorialista di La Stampa e tiene una rubrica su Panorama.

*"Mi sono reso conto che a dispetto di tutte le medicine con cui ci illudiamo di poter stimolare la crescita, quella del reddito di partenza (y al tempo 0) è di gran lunga la forza dominante che governa le traiettorie delle nostre economie. E tale forza gioca nettamente e pesantemente contro la crescita, e in questo senso è una controforza: un reddito di partenza elevato è un formidabile freno alla crescita, un freno che si può neutralizzare solo con enormi sforzi di trasformazione strutturale del sistema economico-sociale, ossia cercando di modificare le altre variabili che influenzano la crescita".*

La chiave del famoso boom economico italiano degli anni '50 e '60, passato alla storia come il Miracolo Economico Italiano, ebbe la sua molla principale proprio nella voglia di ricostruire, di ricominciare, di tornare a produrre di un Paese, l'Italia, che usciva dalla seconda guerra mondiale devastato e dilaniato nel corpo, nella geografia e anche nell'animo. Furono proprio l'estrema indigenza, la "fame" del popolo italiano a produrre un recupero ed una ripresa economica che, appunto, fu miracolosa.

Quindi, la nostra storia recente ci insegna che non tutto il male viene per nuocere e che lì dove alcuni vedono solo macerie, altri vedono opportunità.

Opportunità, è questo il leitmotiv di questo nuovo numero di #ripartItalia: i nostri collaboratori si sono ingegnati per proporci ciascuno una propria idea di ripartenza. E, a proposito di collaboratori, questo mese abbiamo due new entry. La prima è una donna, si chiama Anna Rita Leone (classe 1984), in possesso di una Laurea Magistrale in Editoria, comunicazione multimediale e giornalismo, che in questo suo primo articolo ci propone l'idea della "lentezza" quale controcorrente strategia per "ripartire" in un mondo che ha fatto della fretta il suo *modus vivendi*.



La seconda new entry è Domenico Palattella (classe 1988), laureando in giurisprudenza, con una passione sfrenata per il cinema, soprattutto italiano, tanto da aver scritto una biografia sul grande attore Renato Rascel, "Arrivederci Rascel, vita e miracoli di un vero artista" (Photocity Edition, 2014), oltre ad aver fondato un'associazione ed un blog, "La Dolce Vita", che propone da tre anni una interessantissima rassegna di cinema, "Il Grande Cinema Italiano", nel centro storico della sua Massafra.



'Artista di settembre di Smart Marketing realizzata dall'artista Ezia Mitolo.

Domenico Palattella coadiuverà il sottoscritto nella rubrica di cinema, affrontando soprattutto i film della cinematografia italiana, estrapolando, di volta in volta, gli insegnamenti ed i suggerimenti che ogni film ha da proporre. Il suo primo articolo ci parla proprio del Miracolo Italiano e di come il cinema italiano lo ha saputo raccontare con grande perspicacia e profondità.

Infine, permettetemi di ringraziare l'artista di questa Copertina d'Artista, Ezia Mitolo amica di vecchia data, che ha proposto la suggestiva opera "Voglio fare un sacco di cose", che rappresenta un grande cuore che si schiude ad un nuovo inizio, quello che personalmente auguro a tutti i nostri lettori.

Raffaello Castellano

---

**[Il Wellness come stile di vita](#)**



Diego Durante (15)



Con il termine wellness, si intende uno stile di vita orientato al benessere psico-fisico della persona, la quale sperimenta dei benefici che si riflettono sulla propria quotidianità. Infatti uno dei principali vantaggi che si ottiene con uno stile di vita **wellness** è quello di sentirsi pieno di energie superando momenti di stanchezza e stress. Questo porta ad una migliore concentrazione, efficienza nel lavoro, vitalità e miglioramento dell'umore. Ma come si raggiunge questo benessere?



Le quattro componenti fondamentali del wellness sono: l'esercizio e l'attività fisica; l'alimentazione e la relazione. Vediamole nel dettaglio seguendo una scaletta che suggerisce il sito [Technogym](#).

**Attività fisica.** Nel "World Health Report 2002", la relazione sullo stato di salute della popolazione del pianeta, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ribadisce e sottolinea i rischi legati ad una vita sedentaria che è il primo fattore di rischio per l'insorgere di malattie cardiovascolari, patologie croniche, etc... "Move for Health" è proprio lo slogan che l'OMS ha scelto per promuovere la pratica di un'attività fisica moderata ma costante come farmaco naturale in grado di assicurare salute e longevità. Anche i nutrizionisti, nelle loro linee guida, non mancano di dare grande risalto all'incidenza di uno stile di vita attivo sulla salute generale degli individui.



**Alimentazione.** Non esiste wellness se l'attività fisica non è connessa ad un regime alimentare sano, equilibrato e completo. Per essere in piena salute il nostro organismo necessita di un apporto bilanciato di carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali e acqua. Conoscere la qualità e la quantità nei cibi che assumiamo, più del numero delle calorie, è essenziale per sapere con che frequenza e in che modo consumare gli alimenti per nutrirci in modo sano.

**Abitudini.** Poche ore di attività fisica o di esercizio a settimana non possono fare miracoli se si continuano a seguire abitudini di vita non salutari come fumare, bere alcolici e dormire poco. In

particolare, è da sottolineare la sempre maggiore importanza che viene attribuita al tempo dedicato al sonno e alla sua qualità. Attività fisica ed esercizio sono di grande aiuto nel modificare le abitudini negative, consentendo una più rapida percezione dei benefici che derivano dalla loro correzione. D'altro canto, l'acquisizione di abitudini salutari incrementa la sensazione di efficienza nella vita di ogni giorno e predispone all'attività fisica e all'esercizio.

**Relazioni con gli altri.** La piena realizzazione della dimensione affettiva ed emozionale è chiaramente un aspetto basilare e determinante verso la conquista del Wellness. Sentirsi bene con se stessi è il primo passo per vivere in serenità ed equilibrio i rapporti con gli altri. Instaurare e mantenere delle relazioni autentiche come l'amicizia e l'amore non può che sprigionare in noi energie positive che risultano decisive per farci vivere soddisfatti e felici.



Non servono dunque grossi sforzi per sentirsi in forma. Bastano pochi semplici regole. D'altronde come diceva un vecchio detto: "una mela al giorno toglie il medico di turno".

---