

# Salute fisica

La salute fisica è definita la condizione dell'organismo, tenendo conto di ogni aspetto, dall'assenza di una malattia fino al livello di forma fisica.

La salute fisica è fondamentale per il benessere globale e può essere influenzata dai seguenti fattori:

- **Stile di vita:** dieta, livello di attività fisica e comportamento (ad esempio, l'abitudine al fumo).
- **Biologia umana:** la genetica e la fisiologia di un individuo possono influenzare positivamente o negativamente il raggiungimento di una buona salute fisica.
- **Ambiente:** la realtà che ci circonda e l'esposizione a fattori come la luce solare o sostanze tossiche.
- **Servizio sanitario:** un buona assistenza sanitaria può contribuire a prevenire nonché a individuare e trattare le malattie.