

**Dr. Lucia Mangone**

**Registro Tumori, U.O. Epidemiologia**

**Dipartimento Sanità Pubblica, Azienda USL Reggio Emilia**

**STILI DI VITA  
&  
PREVENZIONE**

**Scuola Media “Da Vinci-Einstein**

**Reggio Emilia, 200**

# di cosa parliamo?



## Stili di vita

- Alimentazione
- Attività fisica
- Fumo
- Alcool

## Prevenzione

- Primaria
- Secondaria

# Alimentazione

I centri di  
dietologia e nutrizione  
in Italia

Obiettivo del Ministero:  
diffondere e sviluppare una  
"cultura della corretta  
alimentazione"

Si mangia,  
ma non solo per nutrirsi

La "cultura della corretta  
alimentazione"  
s'impapa da bambini

Quando nel rapporto con  
il cibo manca l'equilibrio

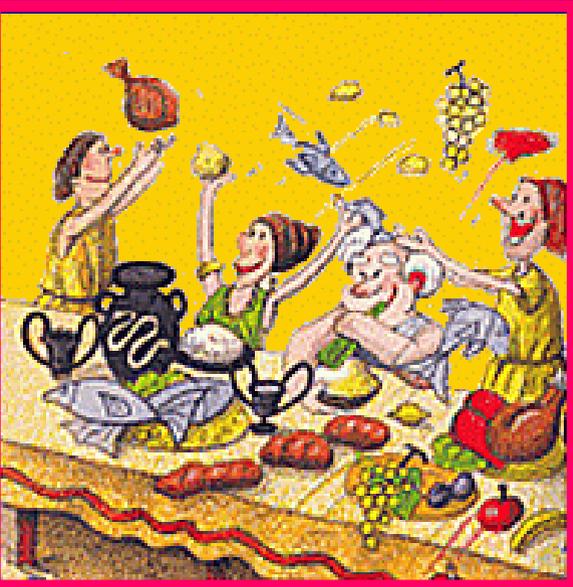


# Alimentazione



**Mangiamo troppo**  
**Mangiamo male**  
**Mangiamo in fretta**

# mangiamo troppo



**mangiamo più del necessario**  
**... mentre**  
**si guarda la TV**  
**si legge un giornalino**  
**si gioca alla play-station**  
**si chiacchiera con gli amici**  
**a scuola, a casa...**

# mangiamo male



**mangiamo molti grassi,  
molti zuccheri**

... merendine, gelati  
... panini, salsicce

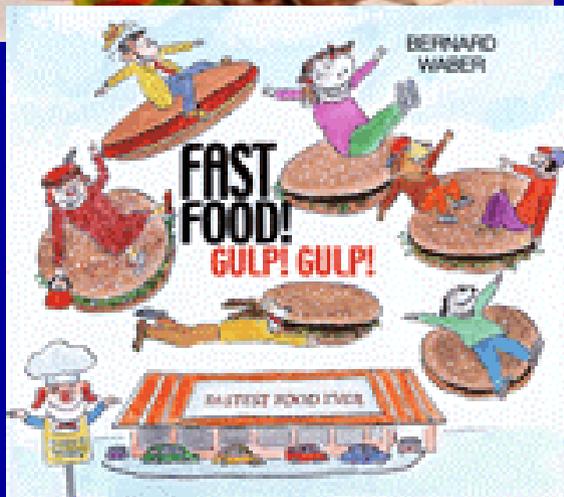
**mangiamo poca frutta,  
verdura, insalata**



# mangiamo in fretta



**Buttiamo giù il cibo ...  
senza guardare  
senza annusare  
senza assaporare**



**... FAST FOOD!**

# che fare?

**Abituiamoci subito a... corretta alimentazione**

**5 pasti al giorno**

**7,00 Colazione**

**10,00 Spuntino**

**13,00 Pranzo**

**16,00 Merenda**

**20,00 Cena**

**Mangiare POCO ogni 3 ore**



# 7.00: colazione



**Latte, Thè  
Biscotti  
Pane e marmellata  
1 fetta torta**

**... sedetevi  
... rilassatevi**



# 11.00: spuntino



- 1 frutto
  - 1 yogurt
  - crackers
  - biscotti
  - 1 fetta torta
  - merendina “buona”
- ... **fatelo sempre**  
... **a pranzo sarete**  
... **meno affamati!!!**



# 13.00: pranzo



Ascoltate la radio...

- 1 piatto pasta con sugo fresco
- pasta e piselli
- pasta e ceci

... evitate panini

... poco condimento

... poco sale

... pasta "al dente"

... **NON GUARDATE TV**

# 16.00: merenda

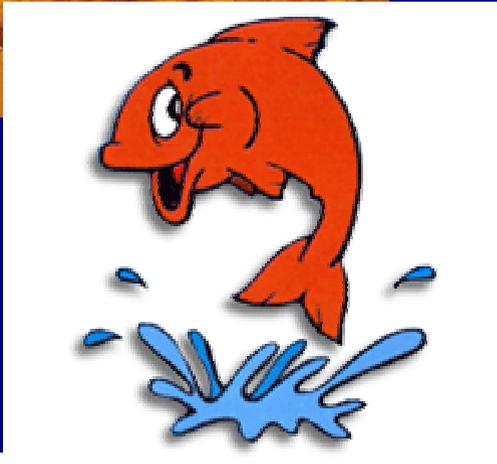


- pane e marmellata
- biscotti
- torta fatta in casa
- macedonia
- yogurt con frutta, miele
- gelato alla frutta

**Fatela in compagnia**  
**Anche l'occhio è importante**

**Niente schifezze!!!**

# 20.00: cena



- Carne rossa o bianca
- Pesce
- Verdura o Insalata
  
- Poco condimento
- Non fritti
- Cotti al forno o vapore

**Masticate lentamente**

**non dimenticate!!!**



**Le verdure!!!**

**L'insalata!!!**

**... Crude o cotte**



**Hai ancora fame?**

**Una bella TISANA**



# non dimenticate!!!

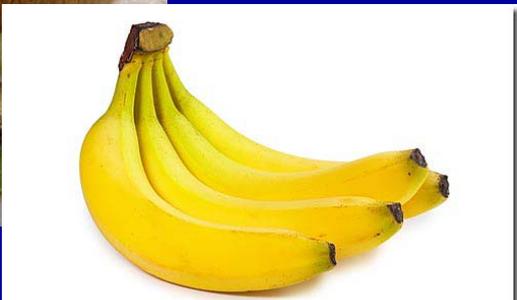
## La frutta!!!

- banane, ciliegie, uva
- pesche, albicocche, arance
- mandarini, anguria, mele
- pere, kiwi, cocomero

➤ **Cruda o cotta**

➤ **Avete provato in forno?**

➤ **Con amaretti sbriciolati o un filo di cioccolata?**



# mangiamo piano



## Ci vuole tempo

- ogni boccone... conta fino a 20

## Pensa...

- è bello?
- è profumato?
- sarà saporito?



Usa le stoviglie...niente carta,  
niente plastica

# Ricorda!



**Mangia poco**  
**Mangia cose buone**  
**Mangia lentamente**

**5 volte al giorno**  
**...impara a volerti bene!!!**

# Di cosa parliamo?

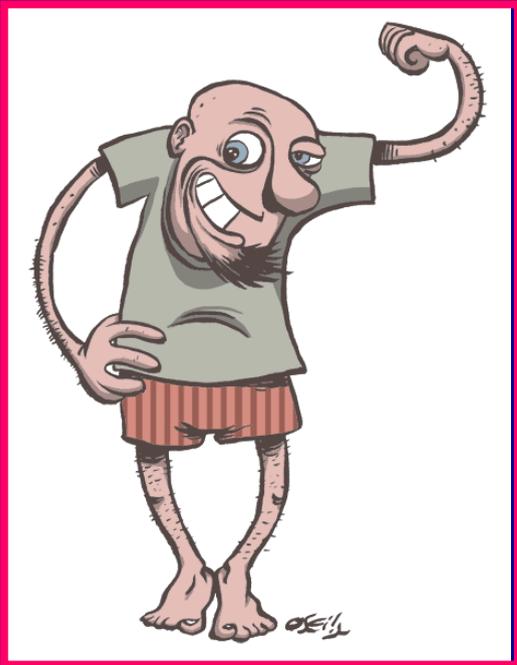
## Stili di vita

- Alimentazione
- **Attività fisica**
- Fumo
- Alcool

## Prevenzione

- Primaria
- Secondaria

# Attività fisica



Chi la deve fare?  
Quanta ne deve fare?  
Quando?  
Perché?

# attività fisica... chi?



## TUTTI

- Uomini, Donne
- Bambini, ragazzi, adulti e anziani

## Attività fisica non vuol dire fare sport



## Attività fisica vuol dire...

- movimento
- passeggiare, camminare, correre,
- andare in bicicletta, ballare, nuotare

# attività fisica... quanta?



## Se faccio sport...

- allenamenti ...2-3 volte/settimana
- partite



## Se non faccio sport

- una passeggiata
  - un po' di movimento
  - ginnastica in casa
- .... **tutti i giorni**

# Attività fisica... quando?



## In estate...

- mattino presto
- tardo pomeriggio



## In inverno...

- tarda mattinata
- primo pomeriggio
- ore più calde
- coprirsi in maniera non eccessiva

# Attività fisica... perché?

**Più sani**



**Più belli**

## **Fa bene al corpo...**

- previene malattie cuore
- previene tumori
- previene obesità
- migliora circolazione sangue

## **Fa bene alla mente...**

- ci rende più felici
- più spensierati
- ci mette di buon umore
- dobbiamo concentrarci

# Ricorda!



Pratica uno sport  
Fai attività fisica...

**tutti i giorni**  
...impara a volerti bene!!!

# Di cosa parliamo?

## Stili di vita

- Alimentazione
- Attività fisica
- **Fumo**
- Alcool

## Prevenzione

- Primaria
- Secondaria

# il fumo fa male



## ➤ provoca tumori

- del polmone
- della bocca
- dell'esofago
- della vescica
- della mammella

## ➤ provoca malattie cardiovascolari

- infarto
- ictus
- arteriosclerosi

# il fumo fa male



## ➤ altri danni

- aumento colesterolo
- invecchiamento pelle
- aumento cellulite
- ingiallimento unghie-denti
- **alitosi**
- alterazioni **alvo**
- catarro
- cattivo odore in casa/abiti
- emicranie

# perché il fumo fa male?



**Contiene una miscela di oltre 4000 sostanze tossiche**

**NICOTINA:** provoca dipendenza fisica e psicologica

**SOSTANZE IRRITANTI / TOSSICHE** causano bronchite/asma

**SOSTANZE CANCEROGENE** contenute catrame  $\Rightarrow$  cancro

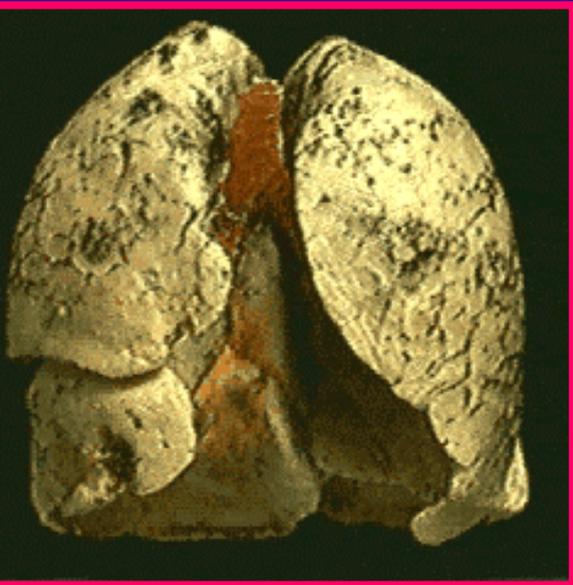
# e il fumo passivo?



- Asma allergico
- Infezioni vie aeree
- Oriti
- Congiuntiviti
- Cefalea
- Maggior rischio tumore
- Danni neonati

**Non permettete MAI agli adulti di fumare in vostra presenza!**

# Fumo: che fare?



- **non iniziare a fumare**
- **se in casa fumano: digli di smettere**
- **non permettere di fumare in tua presenza!**
- **parlarne...**
  - a casa con i genitori
  - a scuola con i professori
  - con il tuo medico
  - con gli amici

# Droghe

QUEM COMPRA DROGAS FINANCIA A VIOLÊNCIA.



## La droga...

- eroina, cocaina, hashish, ecstasy
- canna, spinello, "fumo"
- ....

## Effetti droga...

- provoca dipendenza fisica
  - provoca dipendenza psicologica
- MOLTO FORTE**

# Droghe

Le persone che si drogano, cercano nella droga un modo per risolvere problemi, dolori, dispiaceri. Con la droga si acquisisce un benessere “temporaneo” e una volta passato l’effetto esaltante, i problemi restano uguali a prima con l’aggravante della dipendenza fisica e psicologica!

**Drogarsi non è un vizio**  
**Drogarsi è una Malattia!**

**Se conosci un ragazzo che fa uso di droga, parlane con un adulto!**



# Di cosa parliamo?

## Stili di vita

- Alimentazione
- Attività fisica
- Fumo
- **Alcool**

## Prevenzione

- Primaria
- Secondaria

# alcool



## L'alcool fa male...

- provoca dipendenza
- si deve bere sempre, sempre più
- l'alcoolismo non è un vizio  
**E' UNA MALATTIA!**

## L'eccesso di alcool fa male...

- provoca cirrosi epatica
- provoca tumori fegato, mammella, esofago, stomaco
- provoca l'infarto e malattie cardiovascolari



# alcool: che fare?

## GLI ADULTI

- possono bere 1-2 bicchieri di vino al giorno
- meglio bere durante il pasto
- vino o birra, di buona qualità
- non bere LIQUORI

**ATTENZIONE** alle bevande per ragazzi,  
che spesso contengono sostanze alcoliche

**Ricorda!**



**NON FUMARE MAI  
NON BERE**

**...impara a volerti bene!!!**

# Di cosa parliamo?

## Stili di vita

- Alimentazione
- Attività fisica
- Fumo
- Alcool

## Prevenzione

- Primaria
- Secondaria

# prevenzione: che vuol dire?



Perché laviamo i denti?



**Prevenire la carie**



Perché allacciare cinture?



**Prevenire gli incidenti**



Perché abbiamo l'estintore?



**Prevenire gli incendi**

# prevenzione: che vuol dire?

Esistono tanti tipi di prevenzione



Si può prevenire la  
carie, gli incidenti,  
l'obesità, le malattie  
cardiovascolari,  
i tumori... ←



# che cos'è un tumore?

**E' una proliferazione incontrollata di cellule impazzite**

**proliferazione...**

➤ le cellule si moltiplicano

**incontrollata...**

➤ senza controllo, all'infinito

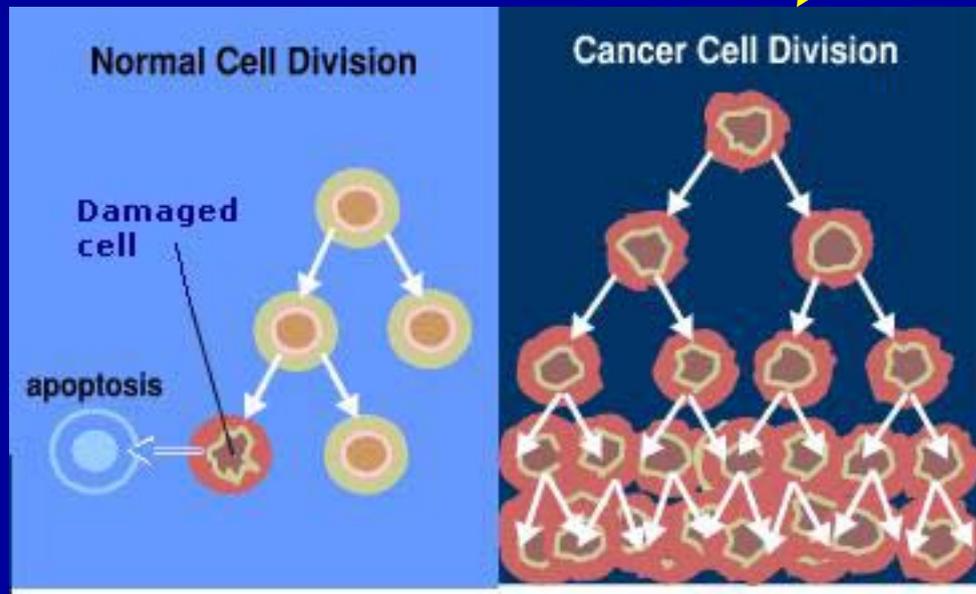
**impazzita...**

➤ cellula non più normale

# crescita incontrollata

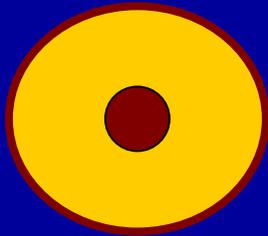
**CELLULA  
NORMALE**

**CELLULA  
TUMORALE**

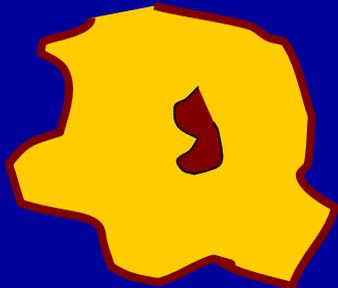


**DI CELLULE IMPAZZITE...**

# perché una cellula impazzisce?



**Cellula normale**



**Cellula tumorale**



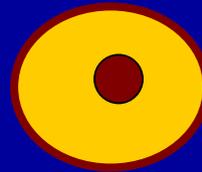
# cellula normale $\Rightarrow$ tumorale?

## Cause esterne

- fumo
- alcool
- alimentazione sbagliata
- stili di vita scorretti
- sedentarietà

## Cause interne

- predisposizione genetica
- ereditarietà



Cellula normale



Cellula tumorale

# la prevenzione

## ~~Cause esterne~~

- ~~- fumo~~
- ~~- alcool~~
- ~~- alimentazione sbagliata~~
- ~~- stili di vita...~~

Se aboliamo cause esterne  
**PREVENZIONE PRIMARIA**

TUMORE  
PICCOLO

**TUMORE  
GRANDE**

Se troviamo tumore piccolo  
**PREVENZIONE SECONDARIA**

# come si fa prevenzione primaria?

## ~~Cause esterne~~

- ~~- fumo~~
- ~~- alcool~~
- ~~- alimentazione sbagliata~~
- ~~- stili di vita...~~

## Adottare un corretto **STILE DI VITA**

- mangiare sano
- fare attività fisica
- non fumare
- non bere

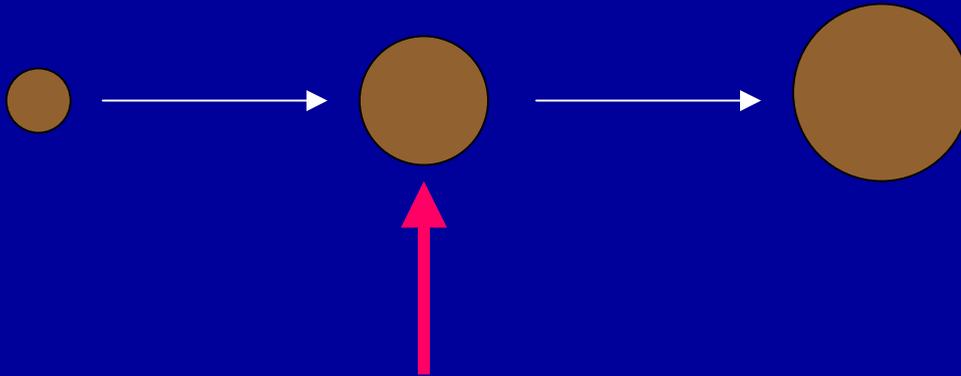
# come si fa prevenzione secondaria?

## SCREENING

To screen = setacciare

Passo al “setaccio” tutta la popolazione sana finché trovo un tumore piccolo

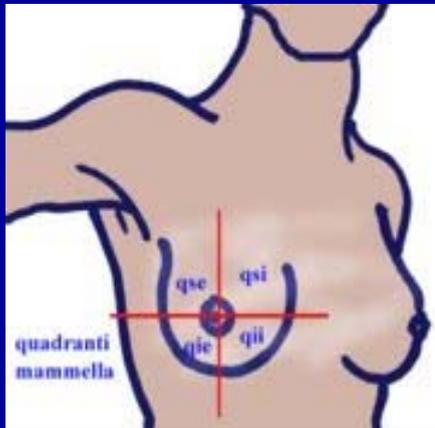
Esempio: Tumore della mammella  
impiega 10 anni per diventare 1 cm



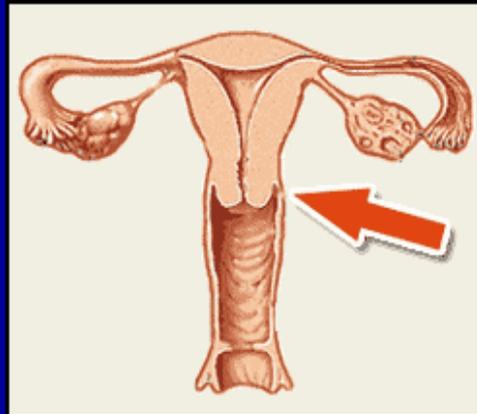
SCREENING

# quali screening?

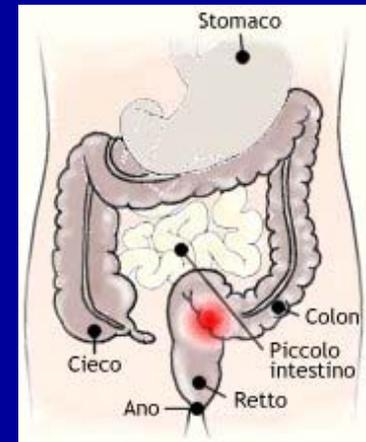
Oggi sono disponibili 3 Screening per prevenire i tumori...



**mammella**



**cervice**



**colon-retto**

# a chi sono rivolti?

	<b>sexso</b>	<b>età</b>	<b>esame</b>	<b>ogni quanto</b>	<b>costo</b>
<b>Mammella</b>	femmine	50-69	mammografia	2 anni	gratis
<b>Cervice</b>	femmine	25-64	PAP-TEST	3 anni	gratis
<b>Colon-retto</b>	maschi e femmine	50-69	<b>S</b> angue <b>O</b> cculto <b>F</b> ecale	2 anni	gratis

# attenzione

## **Con lo screening**

.... troviamo il tumore piccolo

## **Con la prevenzione primaria**

... riduciamo la possibilità di avere tumore

... riduciamo la possibilità di avere infarto e malattie cardiovascolari, obesità, ictus

**perché tutto questo?**

# tutte le sedi

	<b>maschi</b>	<b>femmine</b>	<b>totale</b>
<b>1996</b>	1489	1325	2814
<b>1997</b>	1582	1454	3036
<b>1998</b>	1600	1432	3032
<b>1999</b>	1653	1464	3117
<b>2000</b>	1740	1510	3250
<b>2001</b>	1803	1547	3350
<b>2002</b>	1964	1575	3539
<b>2003</b>	2023	1590	3613
<b>2004</b>	2064	1706	3770
<b>2005</b>	2023	1697	3720

# mammella

	<b>femmine</b>
<b>1996</b>	<b>380</b>
<b>1997</b>	<b>372</b>
<b>1998</b>	<b>368</b>
<b>1999</b>	<b>416</b>
<b>2000</b>	<b>398</b>
<b>2001</b>	<b>405</b>
<b>2002</b>	<b>406</b>
<b>2003</b>	<b>421</b>
<b>2004</b>	<b>436</b>
<b>2005</b>	<b>441</b>

# polmone

	<b>maschi</b>	<b>femmine</b>	<b>totale</b>
<b>1996</b>	<b>239</b>	<b>46</b>	<b>285</b>
<b>1997</b>	<b>267</b>	<b>62</b>	<b>329</b>
<b>1998</b>	<b>225</b>	<b>61</b>	<b>286</b>
<b>1999</b>	<b>235</b>	<b>62</b>	<b>297</b>
<b>2000</b>	<b>256</b>	<b>64</b>	<b>320</b>
<b>2001</b>	<b>269</b>	<b>72</b>	<b>341</b>
<b>2002</b>	<b>271</b>	<b>86</b>	<b>357</b>
<b>2003</b>	<b>283</b>	<b>67</b>	<b>350</b>
<b>2004</b>	<b>282</b>	<b>60</b>	<b>342</b>
<b>2005</b>	<b>277</b>	<b>89</b>	<b>366</b>

**che fare?**

# Le 12 regole d'oro...OMS

- 1) Non fumare
- 2) **Evita l'obesità**
- 3) Fai ogni giorno attività fisica
- 4) **Mangia ogni giorno frutta e verdura**
- 5) Non bere alcolici
- 6) **Non esporti troppo al sole**
- 7) Attenzione ai cancerogeni nei posti di lavoro
- 8) **Se noti un nodulo, un neo che cambia forma: medico**
- 9) Donne 25-64 anni: PAP-TEST
- 10) **Donne 50-69 anni: MAMMOGRAFIA**
- 11) Uomini e donne 50-69 anni: SOF
- 12) **Vaccinazioni contro l'epatite B**

# Di cosa abbiamo parlato?

**alimentazione**

**attività fisica**

**stile di vita**

**prevenzione**

**Salute**

**Imparate a  
volervi bene!**

**Salute = Benessere Psico-fisico**

**per informazioni**  
**Lucia Mangone**  
**Tel. 0522-335303**  
**e-mail: [mangonel@ausl.re.it](mailto:mangonel@ausl.re.it)**

**grazie...**