

Una raccolta di riflessioni e una
fonte di creativita'

eBook

LA SALUTE SUI BANCHI DI SCUOLA

La voce dei preadolescenti nella
lotta contro il cancro

Prodotto dalla LILT al termine del
progetto "Guadagnare salute con la Lilt" e
dalla scuola media di I grado "G. Pascoli".

PREVENZIONE

LA LILT PER COMBATTERE IL CANCRO



GUADAGNARE SALUTE CON LA LILT

Il giorno venerdì 12 marzo 2021, la nostra scuola ci permesso di partecipare ad un interessante progetto nazionale dal titolo: "Guadagnare salute con la LILT 2021".

Questo percorso educativo condiviso con l'equipe multidisciplinare della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori aveva l'obiettivo di:

- presentarci la sezione LILT di Pescara;
- suggerire l'acquisizione di stili di vita salutari;
- favorire lo sviluppo della cultura della prevenzione.

*Abbiamo ascoltato, imparato
ed elaborato anche le emozioni.*

CONTATTI

Indirizzo: Via Rubicone, 5
CAP: 65129
Città: Pescara
Telefono: 0854283537
E-Mail pescara@lilt.it
PEC: lilt.pescara@pec.it

I PROGRAMMI DI PREVENZIONE

La LILT opera senza fini di lucro e il suo impegno è dedicato principalmente a:

1. Prevenzione primaria

Attività di sensibilizzazione e formazione su abitudini e stili di vita che consiste in:

- Consulenza genetica
- Vaccinazioni
- Lotta al tabagismo ed alla cancerogenesi ambientale e professionale
- Corretta alimentazione
- Regolare attività fisica

2. Prevenzione Secondaria

Diagnosi precoce e/o anticipazione diagnostica di:

- Tumori Mammella e Utero
- Tumori colon-retto
- Tumori alla prostata
- Tumori polmone
- Tumori cute e cavo orale

3. Prevenzione Tenzziaria

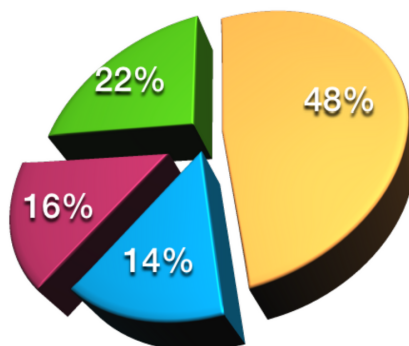
Supporto al malato e alla sua famiglia.

Include:

- Follow up (personalizzato)
- Riabilitazione psico-fisica
- Umanizzazione



GLI ITALIANI E LA PREVENZIONE



- non ha mai fatto prevenzione
- raramente
- in modo non regolare
- regolarmente

Un semplice grafico a torta aiuta a far capire la situazione degli italiani che, come si può vedere, non è delle migliori.

Sono infatti troppi gli italiani che, nonostante tutte le raccomandazioni, continuano a non effettuare mai controlli e a non cercare di prevenire. Un dato che però soddisfa molto è il numero di italiani che fa prevenzione regolarmente; infatti è in continua crescita

PARLANDO DI SALUTE...

Il concetto di Salute

La salute è una condizione dinamica nella quale l'interazione del benessere psico-fisico e socio-relazionale di un individuo o di un gruppo, determinano la qualità della vita .

Promozione alla salute

È il processo che mette in grado le persone di "aumentare il controllo " sulla propria salute e di migliorarla.

Interventi di promozione della salute

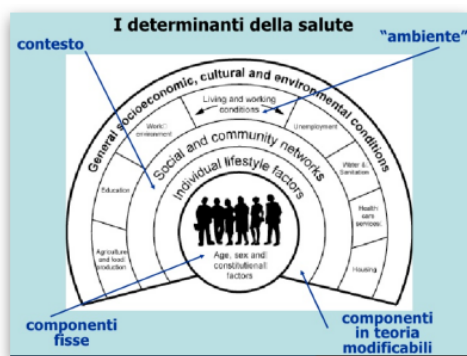
Essi comprendono metodi atti a tutelare e a mantenere la salute pubblica. La prevenzione infatti è la prima espressione della promozione della salute.

Nuovo concetto di salute

Ad oggi abbiamo un nuovo concetto di Salute. La salute è “ *la capacità di adattamento e di auto gestione di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive* ”.

Nuovo concetto di azione nella promozione della salute

Le azioni di promozione della salute sono quelle in grado di mantenere i propri vantaggi per le comunità e le popolazioni, oltre alla loro fase iniziale di implementazione. Azioni sostenibili possono continuare ad essere realizzate, tenendo conto dei limiti dati dai finanziamenti, dalle competenze, delle infrastrutture, dalle risorse naturali e dalla partecipazione da parte dei promotori dei portatori di interesse.



ALIMENTAZIONE ED ALLENAMENTO

Due importantissimi strumenti di prevenzione sono una corretta alimentazione e un quotidiano allenamento fisico

Alimentazione

Una alimentazione corretta aiuta a stare bene e vivere in salute.

La piramide alimentare ci spiega cosa dobbiamo mangiare e cosa no.

1. **Bere tanta acqua**, l'acqua è un bene indispensabile per l'uomo, il nostro corpo è formato principalmente da acqua.
2. **Mangiare frutta, verdura e cereali integrali**. Frutta verdura sono alimenti che contengono acqua, mentre i cereali integrali come il pane sono carboidrati che fanno bene al nostro corpo.

3. **Mangiare noci, legumi, pesce e uova**
4. **Mangiare e bere una o due volte al giorno i latticini**
5. **Evitare di mangiare dolci**, sono gli alimenti che contengono più zuccheri di tutti, questi contengono quantità di zucchero che se ingeriti vanno a far male al nostro corpo.



Allenamento

L'Allenamento è importantissimo per la nostra salute. Si consiglia di evitare il più possibile l'utilizzo dei videogiochi, computer, tablet; ma in generale evitare di essere sedentari. Sarebbe importante svolgere alcune volte alla settimana attività come esercizi muscolari o attività ricreative. Di grande utilità sarebbe anche effettuare esercizi aerobici da almeno 25 minuti oppure attività ricreative da almeno 30. Il meglio sarebbe svolgere attività poco ma ogni giorno o il più possibile; magari scegliere le scale al posto dell'ascensore o favorire una camminata all'utilizzo della macchina



UNA MANO DALLO STATO E DALL'UNIONE EUROPEA

Sfortunatamente, essendo un fenomeno in netto sviluppo, lo Stato, (come già da tempo fa) aiuta il malato. Infatti dopo aver scelto il luogo per la diagnosi, il paziente non deve sostenere i costi per i trattamenti sanitari relativi alla malattia. Inoltre non deve preoccuparsi riguardo la situazione lavorativa in cui si potrebbe venire a trovare successivamente, in quanto il datore di lavoro è obbligato a conservare lui il posto di lavoro, indipendentemente dalla durata del periodo di malattia.

L'Europa ha stilato un codice europeo contro il cancro, una lista contenente vari consigli da seguire per aggirare la malattia, i più importanti sono:

- non consumare alcun tipo di tabacco
- Attivati per mantenere un peso sano
- Svolgi anche brevi attività fisiche ogni giorno.
- Segui una dieta sana
- Evita un'eccessiva esposizione al sole



L'ALCOL E LE SUE CONSEGUENZE

L'alcol è una bevanda che contiene etanolo e può sempre esser considerato un rischio cancerogeno. Il consumo di 20 gr di etanolo giornalieri per gli uomini, e di 10 gr per le donne, determina e amplifica i tumori del cavo orale, del tratto digestivo e del fegato. Quindi per prevenire il cancro è meglio limitare o evitare il consumo di alcolici.



TABAGISMO E LE SUE CONSEGUENZE

Il tabagismo è l'abitudine o dipendenza dal fumo di tabacco, ossia l'atto di bruciare le foglie secche della pianta del tabacco e inalare il fumo derivato per piacere, a cui consegue un'intossicazione di tipo cronico e una dipendenza; per estensione, lo stesso comprende dipendenze connesse ad altre assunzioni, percentualmente meno rilevanti, come l'inalazione della polvere (tabagismo da fiuto).



Poesia della LILT



Questa è la poesia
che tutti i dolori fa andar via
questa preziosa lega ti aiuta, ti segue, ti spiega
ci sono sezioni provinciali
ma anche comitati regionali
Come si fa a scacciare via
ogni tipo di malattia?



Mangia frutta e verdura
per rafforzare la tua armatura

Non fumare
lo sai che ti fa male
contiene tabacco
che ti rende vigliacco
ti crea dipendenza
come fosse una tendenza
ma in realtà



ti consiglio
di usare più intelligenza
Frequenta la scuola
per imparare ogni parola
lo so che non ti consola
ma se ne avrai voglia
potrai urlare a squarciagola

Fai attività per una buona abilità
carica sempre la sveglia
ridi e scherza in famiglia
conta sull'amicizia
ma scegliila con un po' di furbizia



NO ALCOL
NO CONTROL
QUESTO E' IL GIUSTO JINGLE
PROVALO E VEDRAI
MOLTO MEGLIO TU VIVRAI!



Quando una cellula impazzisce

IL TUMORE SI PUÒ BATTERE?

Con il termine tumore o cancro non si indica soltanto una malattia, ma l'insieme di malattie con caratteristiche comuni; nate in seguito all'impazzire delle cellule del nostro corpo, le quali senza fermarsi, spesso si diffondono nei tessuti circostanti provocando la neoplasia.

Una malattia pericolosa che però si può combattere. Negli ultimi anni infatti, sono state fatte moltissime ricerche in laboratori e cliniche, allo scopo di comprendere come affrontare il cancro. Alcuni ricercatori hanno preso ed analizzato DNA di componenti genetiche differenti, dalle analisi effettuate è stato possibile capire che esistono DNA più a rischio e altri meno.

Un pericolo progressivo...

Secondo fonti attendibili il tumore si manifesta in fasi distinte :

- La fase iniziale della malattia, in cui è presente un unico tumore in un'unica sede; lo stesso viene localizzato nel corpo
- La fase delle recidive, successiva alla chirurgia ,in cui la malattia si presenta solamente nella sede in cui comparve la prima volta
- La metastasi: forma disseminata, in cui le cellule maligne uscite dall'organo di origine colonizzano altri organi a distanza

L'unica diffusione che fa eccezione è quella del tumore al sangue, il quale si diffonde sin dall'inizio.



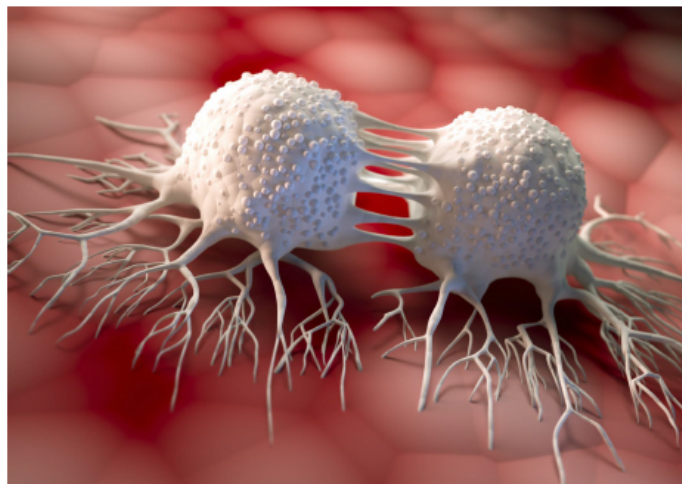
Abbiamo degli strumenti a disposizione

Come nella maggior parte dei casi, se il tumore è in lentissimo accrescimento, vengono fatti esami ripetuti senza intervenire... solo se il medico nota un'improvvisa accelerazione della malattia si passa per proprie cure.

Vi sono tanti strumenti, ma i principali e i più usati sono :

La chirurgia, opzione principale nella maggior parte dei tumori solidi, con la quale si tenta di ridurre la dimensione del tumore.

La chemioterapia, in cui si utilizzano farmaci citotossici, ovvero tossici per le cellule, in quanto bloccano la divisione delle cellule in rapida replicazione ,senza distinguere tra le cellule sane e quelle malate.



Una cura che non esiste

Spesso i media rinfacciano sui propri giornali notizie sulla cura del cancro, dal momento che si tratta di una malattia che colpisce moltissime persone. Talvolta questa cura non esiste davvero, infatti si parla soltanto di prove iniziali le quali hanno un'efficacia molto promettente, ma non sufficiente da offrire una terapia completa.

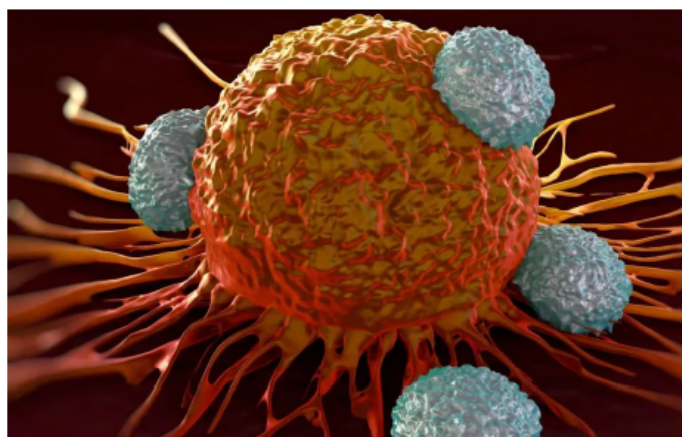


Essere attenti a ciò che prendiamo e leggiamo

Allora per evitare danni permanenti e collaterali AIRC ha stilato una lista di campanelli d'allarme da tener conto nel momento in cui si acquistano prodotti contro la malattia tumorale.

LE SEGUENTI FRASI SONO FALSE E MESSE DALLE AZIENDE FARMACEUTICHE SOLTANTO PER FINI COMMERCIALI:

- Curano tutte le forme di cancro
- uccidono tutte le cellule tumorali
- elimina tutti i tumori
- sono più efficaci della chemioterapia
- guariscono definitivamente il cancro



"Filastrocca del vaccino"

Del vaccino non bisogna avere paura
perchè di noi si prende cura.

Il tumore è pericoloso,
è per noi molto dannoso;

per proteggere la nostra salute le medicine vanno ricevute.

Per il nostro sostegno bisogna avere un po' di impegno.

Se il tumore vuoi evitare prova a smettere di fumare;

state attenti e sotto cura

e del tumore non abbiate paura.



GIOVANI e PREVENZIONE: un mondo da costruire

LA SITUAZIONE IN ITALIA

Spesso i giovani non si rendono conto che i loro comportamenti di oggi possono non mostrare effetti negativi nell'immediato, ma influiranno fortemente sul loro stato di salute in futuro. A parlarcene oggi un team di medici dell'associazione LILT (La Lega Italiana Lotta contro i Tumori), che ha fatto dell'informazione e della prevenzione la propria missione, attraverso seminari, tavole rotonde e incontri nelle scuole.

"Il nostro obiettivo è quello di promuovere la diffusione della cultura della prevenzione come stile di vita"



1. Fumo e sigarette
2. Cattiva alimentazione
3. Abuso di alcol
4. Esposizione solare
5. Vita sedentaria

I comportamenti a rischio tra i giovani... e non solo.

FUMO

Il consumo di sigarette fra i giovani e gli adolescenti è un fenomeno preoccupante, in continua e costante crescita. Il fumo di tabacco, che, ricordiamo, è una miscela prodotta dalla combustione del tabacco, contiene sostanze irritanti cancerogene e nicotina, altera gli enzimi facendo così nascere cellule tumorali, oltre a causare dipendenza.

CATTIVA ALIMENTAZIONE

Una buona alimentazione è alla base della prevenzione. Eppure, una grande percentuale di bambini e ragazzi italiani è in sovrappeso. L'abuso di cibi sconsigliati, ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) e bevande zuccherate, o anche cibi molto salati, può causare gravi conseguenze come l'insulino resistenza e uno stato di infiammazione cronica dell'organismo, che è alla base di molte patologie tumorali.

ABUSO DI ALCOL

Come il fumo, anche l'abuso di alcol ha gravi conseguenze sull'individuo, specialmente negli adolescenti, che non hanno gli enzimi necessari per demolire e neutralizzare le molecole di alcol etilico. In media, un uomo dovrebbe consumare al massimo ogni giorno 20g di alcol, mentre una donna 10g. Abusare di tale sostanza DETERMINA e AMPLIFICA i tumori del cavo orale, del tratto digestivo e del fegato.

ESPOSIZIONE SOLARE

Un'eccessiva esposizione solare SENZA protezione UV, soprattutto per i bambini, può causare tumori alla pelle.

VITA SEDENTARIA

L'uomo ormai tende ad essere sempre più sedentario. Molti adolescenti passano troppe ore seduti a giocare a videogiochi, o anche guardare la TV.

Il programma di prevenzione primaria della LILT

La LILT ci ha fornito un programma di prevenzione, che ha come scopo quello di arrivare prima della malattia. Tenendo conto di piccole azioni quotidiane da seguire, l'incidenza del cancro si abbatte del 40%.

Le azioni da seguire per rimuovere i fattori di rischio sono le seguenti:

CORRETTA ALIMENTAZIONE

Una dieta sana può diventare, se seguita regolarmente, uno “scudo anticancro”. Componenti fondamentali di questo “scudo” sono la frutta e la verdura, che contengono sostanze antiossidanti che impediscono danni al DNA, ostacolando l'insorgenza di tumori.

ATTIVITA' FISICA

Svolgere attività fisica regolarmente, più volte a settimana, oltre ad aumentare le emozioni positive grazie all'endorfina, un ormone presente nel nostro organismo, aiuta la prevenzione del cancro e di altre malattie del sistema cardio-circolatorio.

LOTTA AL TABAGISMO

Il tabagismo è la dipendenza dal fumo di tabacco. Fumare aumenta la possibilità di cancro del polmone. E' quindi indispensabile diminuire fortemente l'uso delle sigarette, se non evitarlo del tutto.

CONSULENZA GENETICA

E' molto importante controllare il proprio DNA. Infatti, può capitare che un individuo possa avere alterazioni cromosomiche che lo rendono predisposto all'insorgenza di alcuni tipi di tumore.

VACCINAZIONI

Le vaccinazioni riducono lo sviluppo di malattie fornendo un'immunità da esse. In particolare, ciascun bambino deve essere vaccinato contro:

- l'epatite B (per i neonati)
- il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze)

Filastrocca della prevenzione!

Il cancro è una bestia
che la tua vita assai minaccia.

E' stato dimostrato
che fumare rende malato. Perbacco,
non far uso di tabacco!

Se vuoi fare prevenzione segui una sana
alimentazione.

Limita il tempo che trascorri seduto ogni giorno corri
almeno un minuto.

I solari devi adottare,
se il melanoma non vuoi incontrare.
Nell'esposizione usa la protezione.
Proteggere la tua cute migliora la tua salute.
Se gli alcolici eviterai il tumore allontanerai.

Se ti ami un pochino pensa a farti un vaccino.

Se al seno allatterai il tuo bambino
proteggerai il tuo destino.

La prevenzione è una grande invenzione.

Se userai la tua intelligenza eviterai tanta sofferenza.

Se tutti i consigli seguiremo questo nemico
sconfiggeremo.

IL RAP DELLA PREVENZIONE

Questa canzone
parla di prevenzione
per difendersi dalle malattie pericolose
si possono fare tante cose.

Per cominciare
cosa è giusto mangiare?
Per una salute duratura
non può mancare frutta e verdura,
non mangiare cibo spazzatura
se ci tieni alla tua vita futura !

Mantieniti in allenamento,
fai sempre movimento!
Non stare seduto
sennò sarai sempre paffuto !

Mangia solo cibo sano
se vuoi arrivare lontano.

Stai attento
perché di calorie ne puoi prendere cento
anzi cinquecento!!!!

Cogliete questi consigli
e vivrete più tranquilli.

Se la vita vorrai sfruttare
li dovrai soltanto rispettare!!!

SIGARETTE E TABACCO

cosa c'è da sapere ?

Oggi andremo ad analizzare il discorso del fumo e del tabacco, basandoci su un'intervista fatta a degli scienziati.

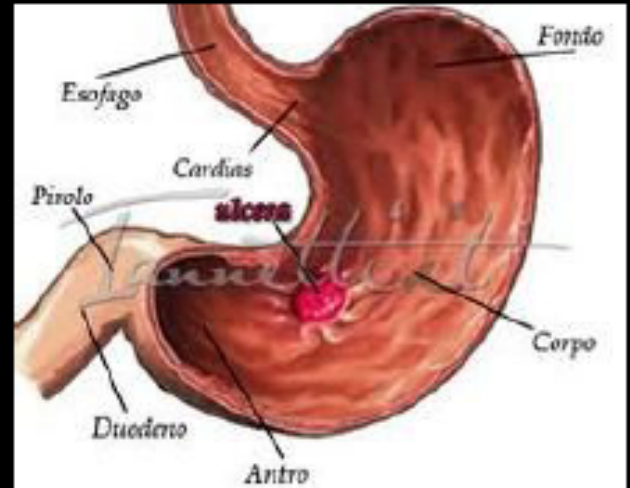
Intanto dobbiamo capire che cos'è una sigaretta e partiamo descrivendo le parti che la compongono:

- il filtro: è formato da acetato di cellulosa che serve a bloccare meccanicamente certi agenti dannosi prodotti dalla combustione della carta e del tabacco
- la cartina: è quella parte della sigaretta che contiene il tabacco
- il tabacco: il tabacco è un prodotto agricolo ottenuto dalle foglie della pianta del genere nicotina



Come sappiamo il fumo nuoce molto gravemente alla salute, già solo nell'accendere una sigaretta, il primo atto che facciamo è quello di fare una boccata iniziale per non farla spegnere, e solo in questa azione inaliamo 60 sostanze cancerogene, quindi ci basta pensare quante se ne inalano fumando molto di più.

Probabilmente si pensa che questo alcaloide venga assorbito solo dalla cava orale, in realtà la nicotina, contenuta nelle sigarette, interagisce anche con la mucosa intestinale che genera delle conseguenze gravi all'interno dell'apparato gastrico e quindi successivamente al sistema nervoso.



Un'altra cosa importantissima da dire sul fumo è che crea dipendenza, quindi nasce il vizio del fumo. Il vizio del fumo si innesca in virtù di quella sensazione di sollievo che proviamo nell'accensione di una sigaretta ogni qual volta ci si trova davanti ad un problema da risolvere o una condizione difficile.



LILT

Questa è la canzone



*per la lotta contro il tumore,
per chi prova molto dolore;
ci sono molte cose che puoi fare contro
questa malattia per scacciarla via.*

Innanzitutto, non fumare
Perché fa molto male;
fai ogni vaccino
da quando sei bambino,
seguì una corretta alimentazione
è la base della prevenzione!
Mangia frutta e verdura
per avere una vita
sana e duratura.*

*Non dare birra e vino al tuo bambino
Non fanno bene neanche a me,
quindi smettila anche te.*

*Quando vai al mare
Ricordati di mettere
La crema solare.*

***Ricordati di fare prevenzione
Non come fa la maggior parte
Della tua popolazione.***

TITOLO: L'Alimentazione come stile di vita per una Buona Salute

Abstract:

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni di salute.

La grande disponibilità di cibo e la sedentarietà, sempre più diffusa, hanno modificato i nostri stili di vita determinando l'aumento dell'incidenza di alcune delle principali malattie tra le quali i tumori;

Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR) oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile alla alimentazione scorretta, intesa sia in termini quantitativi che qualitativi.

Una larga percentuale dei tumori, pertanto, potrebbe essere prevenuta semplicemente con una dieta corretta ed una scelta mirata degli alimenti.

La salute si conquista così innanzitutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. La corretta alimentazione è fondamentale, quindi, per una buona qualità della vita e per invecchiare bene.



Dott.ssa Gabriella Bosco, lei che è esperta di alimentazione ci spiega cosa si intende quando si dice che un corretto stile di vita tutela la salute?

Già 2400 anni fa, ai tempi dell'antica Grecia, Ippocrate, il padre della medicina, affermava: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo". Oggi scienza e medicina sono concordi nel confermare che se noi mangiassimo in modo diverso potremmo diminuire considerevolmente il rischio di ammalarci di tumore, soprattutto nei paesi occidentali dove l'alimentazione è spesso eccessiva, scorretta, fatta con cibi ricchi di grassi, mentre esistono in natura, alimenti che contengono sostanze capaci di proteggerci dal tumore. Una alimentazione, consapevole e intelligente è quindi riconosciuta come amico fondamentale per la nostra salute.

Dott.ssa quale potrebbe essere quindi il tipo di alimentazione da preferire per noi ragazzi che siamo in fase di crescita e che molte volte siamo portati a scegliere il cibo da fast food fatto di prodotti non conosciuti, ricchi di grasso animale e bevande piene di zucchero?

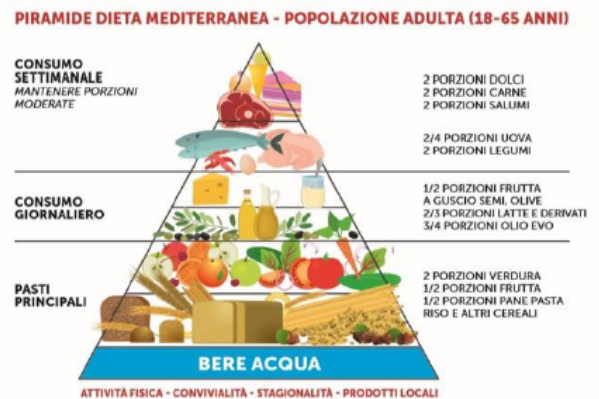
Ogni ragazzino dovrebbe avere una buona educazione alimentare e soprattutto una

buona conoscenza sui cibi con i quali ci alimentiamo, la cultura della salute è importante quanto la letteratura e la matematica. Bisognerebbe pertanto arricchire i programmi scolastici di informazioni riferiti all'alimentazione. E' molto importante, Inoltre, che anche in famiglia si discuta sulla corretta alimentazione e si prendano le corrette abitudini fin da piccoli, imparare a scegliere ovvero a evitare tutto quello che viene definito cibo spazzatura o magari non abusarne perché ad esempio i cibi ricchi di grasso animale che troviamo nei panini del fast food, che voi tanto preferite, favoriscono l'insorgenza dei tumori mentre consumare regolarmente frutta e verdura, cereali e proteine del pesce è come mettere forti scudi naturali che ne ostacolano la comparsa".

A questo punto possiamo dire, pertanto, che la dieta mediterranea viene considerata come esempio di equilibrio e di alimentazione sana. Il modello alimentare mediterraneo è ritenuto uno dei più efficaci per la protezione della salute. La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione fra i vari nutrienti:

- proteine 15%;
- carboidrati 60%;
- lipidi 25%.

Sulla base di tale modello è stata realizzata la piramide alimentare, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere.



Un'indagine condotta sulla popolazione greca, che condivide con gli italiani molti alimenti tradizionali di base, ha dimostrato che nutrendosi secondo i principi della dieta mediterranea si vive meglio e più a lungo. E questo perché l'alimentazione comprende molti vegetali e cereali, poca carne, molto pesce e, soprattutto, l'olio extravergine di oliva.

Inoltre praticare un'attività fisica regolare, non fumare, ridurre il consumo di alcool aiuterebbe a raggiungere una guaribilità complessiva del tumore dell'80%. Se tutti seguissero queste semplici regole, si potrebbe potremmo raggiungere molto presto una guaribilità complessiva dal tumore dell'80%.

La Prevenzione in Italia

Per diffondere la cultura della prevenzione come metodo di vita, a partire dal mondo della scuola, da oltre 90 anni la LILT ha impegnato risorse, conoscenza, strutture, insieme al lavoro ed alla dedizione di volontari, uomini e donne. La XII edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione

Oncologica vede a fianco della LILT, un partner di eccezione, la Fondazione Campagna Amica, che si rivolge ai cittadini, ai consumatori, ai produttori agricoli per rispondere a temi fondamentali quali l'alimentazione e la qualità della vita. Un'amica che ci insegnerà a conoscere i prodotti della terra, la loro stagionalità, ad avere sulle nostre tavole cibi freschi e di qualità, a migliorare la nostra spesa. Anche quest'anno, dal 16 al 24 marzo, migliaia di volontari LILT saranno presenti nelle principali piazze italiane, a disposizione dei cittadini per consegnare, con questo opuscolo, e in cambio di un piccolo contributo per sostenere le attività della LILT, la bottiglia d'olio extravergine di oliva, "oro verde", il principe della dieta mediterranea, alleato della salute e, per questo, testimonial storico della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. I circa 400 punti prevenzione (ambulatori) LILT, presenti capillarmente sul territorio nazionale, resteranno aperti per le visite mediche specialistiche, informazioni e consigli utili sulle regole da seguire per un è un Ente Pubblico su base associativa, vigilato dal Ministero della Salute.

Uno studio della LITL riporta che ancora oggi il 47,50% degli italiani non ha mai fatto prevenzione e che il 22,40% effettua controlli mirati alla prevenzione, il restante 20% afferma di eseguire in maniera non regolare o di rado controlli.

Conclusione

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo

protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni di salute.



*Filastrocca
Vivi la vita
sconfiggiamo i tumori*

- Mangiate sano
- È l'inizio di questo brano
- Usate l' intelligenza
- Non aprite troppo spesso la credenza
- Buttate quella sigaretta
- E poi anche la birretta
- Muovete spesso il vostro corpo
- Se non volete avere il fiato corto
- Coltivate i vostri hobbies
- E nascondete tutti i dolci
- Amate voi stessi e la vostra scuola
- Sarà meglio di gustarvi una
braciola
- Frequentate i vostri amici
- Vi darà molti benefici
- Date peso alle emozioni
- Sono delle vere benedizioni
- Preziose come la famiglia
- Una vera e propria meraviglia

EBOOK REDATTO
DAI RAGAZZI DELLA
IC E DELLA III B
DELLA SCUOLA
"G.PASCOLI" DI
PESCARA

FORMATORI
MARCO LOMBARDO
MARIA DI DOMENICO
ANTONELLA LUCCI
VERONICA LOMBARDI
AGATINO RIPOSO

Realizzato con il contributo e con il
patrocinio del Rotary Ovest
"G D'Annunzio"