

Pascoli NEWS

12 marzo 2021



**Un corretto stile di vita
tutela la salute**



Gli esperti della LILT incontrano
online la I C

Riflessioni creative nelle pagine
interne



pascoli time

PROGETTO: GUADAGNARE SALUTE 2021

Il giorno venerdì 12 marzo 2021, la prof.ssa Rubino ha organizzato un incontro con il prof .dott. Marco Lombardo e la dott.ssa psico-oncologa Maria Di Domenico; i quali ci hanno parlato dell' interessante progetto : 'Guadagnare salute 2021'.

Quale proposta di percorso educativo condiviso, tale progetto ha come obiettivi :

- l' acquisizione di stili di vita salutari
- lo sviluppo della cultura della prevenzione

La LILT e la salute: CODICE EUROPEO contro il cancro

La LILT , lega italiana per la lotta contro i tumori, è un ente pubblico su base associativa che opera sotto l'alto patronato del presidente della repubblica e sotto la vigilanza del ministero della salute, opera senza fini di lucro e ha come compito primario la prevenzione oncologica.

Luoghi in cui la LILT protegge la salute: - una sede centrale

-105 sezioni provinciali

-20 comitati regionali

-Comitato scientifico regionale

-consulta nazionale femminile

-Comitato etico

-397 ambulatori

-5.000 volontari permanenti e circa 20.000 per eventi nazionali

Prevenzione oncologica

Il corpo umano è una macchina perfetta e meravigliosa ma è necessario difenderlo da malattie ed infortuni per evitare che possa “ rompersi o incepparsi”. Uno dei modi migliori è seguire una sana alimentazione, praticare tanto sport ed evitare eccessi di ogni tipo.

Esistono malattie che possono addirittura toglierci la vita. Il modo migliore per sconfiggerle è fare prevenzione.

Da molti anni la LILT dedica le proprie energie alla diffusione della prevenzione che può essere:

- 1) Primaria
- 2) Secondaria
- 3) Terziaria.

1) La prevenzione primaria si ottiene con la rimozione dei fattori di rischio:

- consulenza genetica
- vaccinazioni
- lotta al tabagismo ed alla cancerogenesi ambientale e professionale
- corretta alimentazione
- regolare attività fisica

con essa si abbatte l'incidenza del cancro del 40%

2) la prevenzione secondaria si ottiene facendo diagnosi precoce del tumore e con anticipazione diagnostica:

- tumori mammella ed utero
- tumori colon retto
- tumori alla prostata
- tumori polmonari
- tumori cute e cavo orale

3) la prevenzione terziaria si prende cura del paziente, è rivolta a chi è già ammalato e a bisogno di controlli personalizzati:

- follow up (personalizzato)
- riabilitazione psicofisica sociale ed occupazionale (ossia le persone che si sono ammalate devono essere seguite con programmi per essere reinserite nella società, nel lavoro, a scuola; recuperando il tempo perduto
- umanizzazione.

La prevenzione

- è lo strumento migliore per vincere le malattie, vivere bene e più a lungo
- salva la vita impedendo l'insorgenza di una malattia o ritardandone la sua evoluzione
- evita la sofferenza e l'utilizzo di farmaci spesso debilitanti
- si può fare prevenzione da giovani, mangiando cibi sani, praticando sport, e cercando di resettare alcune semplici regole. Facendo sport si riesce ad abbattere il tumore nel 10% dei casi.

La LILT e il codice europeo contro il cancro

Il codice europeo contro il cancro riguarda le azioni che i singoli cittadini possono adottare per contribuire alla prevenzione del cancro, che per essere efficaci richiede che tali azioni individuali siano sostenute dalle politiche e dagli interventi dei governi.

Le regole del codice europeo sono:

- 1) Non fumare. Non consumare alcuna forma di tabacco. È stato dimostrato che ci sono tante sostanze cancerogene dentro la sigaretta, ad esempio l'arsenico (veleno), il metanolo, il catrame, ed il DDT. L'uso prolungato determina l'insorgenza del cancro ai polmoni; perché gli enzimi vengono alterati e creano cellule malate. Il fumo inoltre determina conseguenze negative anche sul sistema cardio-circolatorio, respiratorio e vascolare.
- 2) Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
- 3) Attivati per mantenere un peso sano. Il sovrappeso porta ad un processo infiammatorio che con il tempo può degenerare e portare all'insorgenza del tumore (guardare poca TV, videogiochi, fare tante camminate, andare in bici
- 4) Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto (mens sana in corpore sano)
- 5) Segui una dieta sana: consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Limita i cibi ad elevato contenuto calorico ed evita bevande zuccherate, evita carni conservate, limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale (insaccati). La prevenzione inizia a tavola, nella frutta e nella verdura ci sono sostanze antiossidanti che mantengono in vita la cellula. Si consiglia di seguire una dieta mediterranea.

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale che si basa su cibi naturali e poco elaborati: verdura, frutta, pesce, frutta secca, carni bianche, olio extra vergine di oliva, cereali preferibilmente integrali. Dal 2010 è stata inserita dall'Unesco fra i patrimoni culturali immateriali dell'umanità perché riduce il rischio di obesità e di malattie cardio-vascolari.
- 6) Se bevi alcolici di qualsiasi tipo limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitarli. I giovani non hanno enzimi per eliminare gli effetti dell'alcool che regolano le azioni chimiche, quindi alcune sostanze non possono essere metabolizzate ed eliminate, andando in contro a dipendenza e al tumore epatico. Alcune razze asiatiche non hanno tali enzimi.
- 7) Evita una eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari e non usare i lettini abbronzanti.
- 8) Osserva le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti da esposizioni ad agenti cancerogeni noti (es: nella costruzione della casa).
- 9) Accertati di non essere esposto a concentrazione elevate di radon presenti in casa; fai in modo di

ridurre livelli elevati di radon (ci sono zone radioattive o materiali che possono emettere radiazione, pertanto bisogna rispettare le norme nella costruzione delle case).

10) Per le donne: l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro nella madre. Se puoi allatta il tuo bambino. La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.

11) Assicurati che i tuoi figli partecipano ai programmi di vaccinazione contro:

- L'epatite B per i neonati
- Il Papillomavirus umano (HPV per le ragazze)

12) Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:

- dell'intestino (uomini e donne)
- del seno (donne)
- del collo dell'utero (donne)

Gli italiani seguono i criteri della prevenzione?

Il 47,50% non ha mai fatto prevenzione, il 14,10% solo raramente, il 16% ha fatto prevenzione in modo non regolare, e solo il 22,40% lo ha fatto regolarmente.

Organizzazione mondiale della sanità nella carta di Ottawa

Promozione della salute

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

Sintesi di Ginevra Falcone

ALCUNI PENSIERI SUSCITATI DALLE SLIDES PRESENTATI DAGLI OPERATORI DELLA LILT

PARTIAMO INTANTO DAL DIRE COS'E' LA LILT.

LEGA ITALIANA LOTTA TUMORI,E CON ESSA NON DOBBIAMO TEMERE NIENTE
PERCHE' LA LILT CI AIUTA A PREVENIRE I TUMORI GRAZIE ALLA **PREVENZIONE**.

INFATTI ESISTONO DELLE REGOLE:NON FUMARE,RENDERE TUTTI GLI AMBIENTI
LIBERI DAL FUMO,MANGIARE SANO (FRUTTA E VERDURA MINIMO 5 VOLTE AL
GIORNO)CHE FORMANO UNO **SCUDO ANTICANCRO ,ASSIEME A: FARE DIETE
ADEGUATE, SPORT, NON BERE ALCOLICI, NON STARE TROPPO AL SOLE SENZA
PROTEZIONE,VACCINARSI SEMPRE.**

PURTROPPO

IN ITALIA IL 22,40% DELLA POPOLAZIONE FA PREVENZIONE, IL 14,10% LA FA
RARAMENTE,IL 16%NON LA FA IN MODO REGOLARE MENTRE IL 47,5% NON LA FA.

**BISOGNA INIZIARE A PREVENIRE E ANTICIPARE OGNI
TIPO DI TUMORE**

Marco Lombardo

LILT-SINTESI

Colecchi Felice

- L' argomento di discussione che ha interessato la mia classe ha riguardato un progetto chiamato « guadagnare salute 2021 » che si occupa di promuovere la salute e la sicurezza mediante l' acquisizione di stili di vita salutari e lo sviluppo della cultura della prevenzione in particolare, ci siamo soffermati a parlare della lilt, la lega italiana contro i tumori, un ente pubblico che opera per prevenire lo sviluppo del cancro. Per difendere il nostro corpo da queste malattie, dovremmo cercare di seguire alcune semplici regole,

Progetto “Guadagnare in Salute”

All'interno del progetto “Guadagnare in salute con la LILT 2021” abbiamo cercato di capire quale è uno stile di vita salutare e come prevenire le malattie. Si occupa in particolare della prevenzione dei tumori la “**LILT**”, la “**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**”.

Il modo migliore per difendere il nostro corpo dalle malattie e alimentarsi bene è fare tanto sport ed evitare gli eccessi. La **LILT**, oltre ad avere una sede centrale, ha delle sedi regionali e delle sezioni provinciali, 997 ambulatori e ben 5000 volontari che prestano continuamente il loro lavoro.

Per vincere alcune malattie che metterebbero a rischio la loro vita, le persone devono fare una attenta prevenzione.

La **PREVENZIONE PRIMARIA** è quella che si fa allontanando i fattori di rischio con le vaccinazioni, la lotta al tabagismo, la conservazione di un ambiente sano, la corretta alimentazione e l'attività sportiva.

La **PREVENZIONE SECONDARIA** è quella che si attua attraverso la diagnosi precoce e riguarda i tumori della mammella, dell'utero, del colon retto, della prostata e del polmone.

PREVENZIONE TERZIARIA riguarda la cura del paziente dopo che si è risolto il problema con i controlli personalizzati, periodici e l'attenzione ai problemi emotivi.

Per la prevenzione primaria la **LILT** ha indicato una serie di misure fondamentali come il non fumare, mantenere un peso giusto, svolgere una attività fisica e svolgere una sana dieta, mentre per quel che riguarda l'ambiente ha indicato la necessità di conservarlo sano e di non disperdere in esso sostanze nocive, che poi l'uomo assuma dall'ambiente. Per una buona dieta è molto consigliata la dieta mediterranea basata su cibi semplici: frutta, verdura, pesce, carni bianche, olio di oliva e cereali integrali. Si sconsiglia l'eccessiva esposizione al sole senza protezione e l'esposizione al radon. Inoltre oggi è fondamentale sfruttare la possibilità di vaccinare per tutto quello che si può fare e partecipare ai programmi di screening per il cancro dell'intestino per gli uomini e del seno e dell'utero per le donne.

Purtroppo quasi la metà degli italiani non ha mai fatto prevenzione e solo il 22% la fa regolarmente. Dobbiamo quindi sperare che con il lavoro della **LILT gli italiani imparino a comportarsi meglio.**

Lorenzo Resta

FILASTROCCA DEL VACCINO

Del vaccino non bisogna avere paura
perchè di noi si prende cura.
Il tumore è pericoloso
e 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 soto cura
e del tumore non abbiate paura.

Alice Carletti e Agnese Tavolieri

Viva la vita sconfiggiamo i tumori

filastrocca



FILASTROCCA

- 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

Spero le sia piaciuto

felice colecchi

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!!!

Gioia Carminucci e Ludovica Scorrano

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!



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,
segui 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.***

Di Luozzo Gaia, Resta Lorenzo e Silvestri Lorenzo

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.

Ginevra Falcone