

9 marzo 2021

Pascoli TIME



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

**La LILT e la salute: Codice
Europeo contro il cancro**

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



Gli esperti della LILT incontrano
online la III B

Dossier completo nelle pagine
interne



pascoli time

LA PREVENZIONE ONCOLOGICA RACCONTATA AI RAGAZZI



Cos'è la prevenzione?

La prevenzione è l'azione che permette di precedere, diagnosticare ed eventualmente curare il paziente affetto da un tumore. La prevenzione, in sanità, è il complesso delle misure utili a prevenire la comparsa, la diffusione e la progressione delle malattie e il determinarsi di danni irreversibili quando la patologia è in atto.

I tipi di prevenzione

Esistono tre tipi di prevenzione che si differenziano in base alla fase di sviluppo della malattia:

1

PREVENZIONE
PRIMARIA

2

PREVENZIONE
SECONDARIA

3

PREVENZIONE
TERZIARIA

Programmi di prevenzione primaria:

- consulenza genetica: accertarsi che in famiglia non ci siano casi di tumori e in caso eseguire periodici controlli;
- vaccinazioni: informarsi sulle vaccinazioni da eseguire per proteggersi dal contatto con il virus;
- stile di vita sano: regolare attività fisica e corretta alimentazione.

Programmi di prevenzione secondaria, diagnosi precoce di:

- tumori mammella ed utero;
- tumori alla prostata;
- tumori polmone;
- tumori cute e cavo orale.

Programmi di prevenzione terziario:

- follow-up;
- riabilitazione psico-fisica sociale e occupazionale;
- umanizzazione.



1. **Prevenzione primaria** è la forma classica e principale di prevenzione e comprende tutti gli interventi destinati ad ostacolare l'insorgenza delle malattie nella popolazione, combattendo le cause e i fattori di rischio. Spesso l'intervento mira a cambiare abitudini e comportamenti scorretti, i quali solitamente sono una scorretta alimentazione, poche ore di attività fisica, pochi controlli e mancate vaccinazioni. Con questa prevenzione si riduce il rischio del cancro del 40%;
2. **Prevenzione secondaria** ha come obiettivo l'individuazione precoce dei soggetti ammalati o ad alto rischio per poter ottenere la guarigione o impedire l'insorgenza e la progressione della malattia. Un esempio di intervento mirato su pochi individui è rappresentato dalle indagini epidemiologiche a seguito di un caso di malattia infettiva, mentre gli interventi rivolti a gruppi di popolazione omogenei e numerosi sono definiti screening;
3. **Prevenzione terziaria** è rivolta a ridurre la gravità e le complicazioni di malattie ormai instaurate e sconfina spesso nella terapia: ad esempio, un'appropriata dieta per un diabetico. In questo ambito si inserisce anche la gestione dei deficit e delle disabilità funzionali conseguenziali ad uno stato patologico o disfunzionale. Con prevenzione terziaria si intende la prevenzione delle cosiddette ricadute o di eventuali metastasi dopo che la malattia è stata curata con la chirurgia la radioterapia o la chemioterapia.

LA PREVENZIONE IN ITALIA

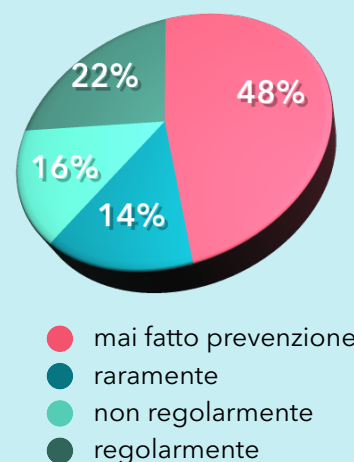
In Italia, i programmi di screening attualmente attivi sono:

- Screening per il cancro della mammella
- Screening per il cancro del collo dell'utero
- Screening per il cancro del colon-retto

Esistono poi degli screening ancora in fase di studio, come il test per il tumore del polmone o il test per il tumore della prostata.

In Italia, secondo i più recenti dati, il tumore della mammella è il tumore più frequente. Il test di screening utilizzato è la mammografia, proposta ogni due anni alle donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni.

Il cancro della cervice uterina (o del collo dell'utero) è il secondo tumore più frequente nella popolazione femminile. Il test impiegato finora nello screening per il cancro del collo dell'utero è il Pap-test, che consiste in un prelievo di una piccola quantità di cellule del collo dell'utero, eseguito strofinando sulle pareti una spatolina e un tampone.



Concentrati sulla tua salute e sul tuo benessere, ricordati che il tuo corpo è la prima cosa che devi proteggere.

PREVENZIONE

La LILT per combattere il cancro



INTRODUZIONE ALLA L.I.L.T.

La LILT (lega Italiana lotta contro i tumori), è un ente pubblico su base associativa nato a Roma nel 1922, Medaglia d'Oro al merito della salute nonché componente della ECL, che si occupa di promuovere la diffusione della cultura della "prevenzione" come stile di vita.

Palando invece di organizzazione, la LILT persegue le proprie finalità sul territorio nazionale attraverso una rete composta da:

- 1 Sede centrale
- 105 Sezioni Provinciali
- 20 Comitati Regionali
- Comitato Scientifico Nazionale

- Consulta Nazionale Femminile
- Comitato Etico
- 397 Ambulatori
- Oltre 5000 volontari permanenti e circa 20.000 per eventi

Inoltre dal 2000 la LILT è presieduta dall' oncologo Francesco Schittulli, ex presidente di Bari

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 Trenzaria

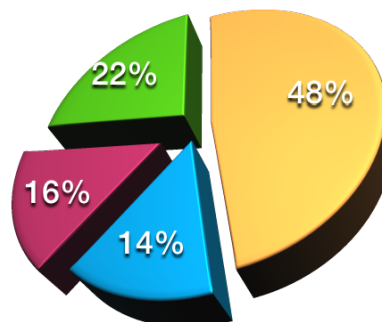
Supporto al malato e alla sua famiglia.

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 é 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

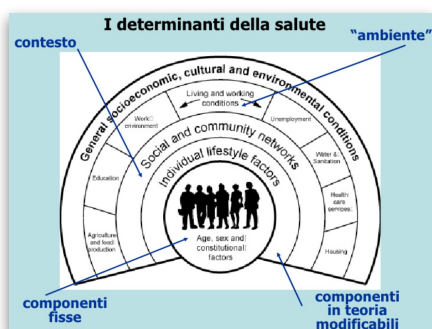
Essi comprendono metodi atti a tutelare e a mantenere la salute pubblica. La prevenzione infatti è la prima espressione della promozione della salute.

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 o 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).



Il fumo da tabacco è una miscela prodotta dalla combustione del tabacco , formata da una componente gassosa e da una fase solida, costituita da un aerosol di particelle di polveri in prevalenza sottili ,con diametro inferiore a 2.5 micron, contenente sostanze irritanti, cancerogene e nicotina. Inoltre la sigaretta contiene sostanze come l'ammoniaca o l'arsenico, che sono dei veleni per il nostro organismo , e ci possono causare tante malattie oltre al tumore al polmone.



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.



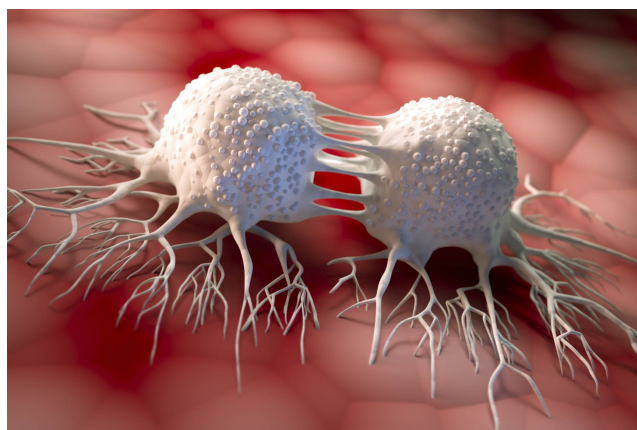
Abbiamo degli strumenti a disposizione

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.

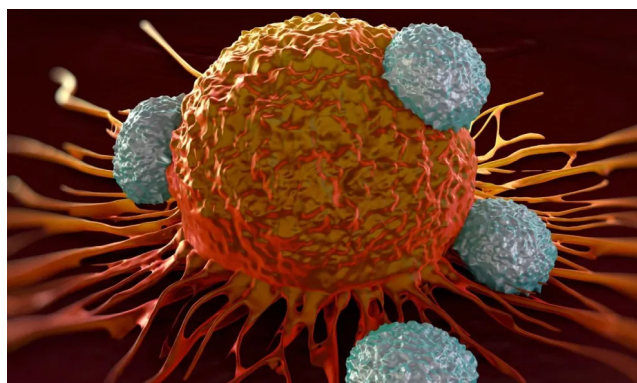


Essere attenti a ciò che prendiamo e leggiamo

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



LE DIPENDENZE

LILT E CANCRO

sono l'alterazione del comportamento che da comune abitudine diventa una ricerca esagerata e patologica del piacere attraverso mezzi, sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica. L'individuo tende a perdere la capacità di un controllo sull'abitudine.

LE CAUSE:

IL CIBO

bulimia,
dipendenza da
zuccheri, disturbo
da alimentazione
incontrollata

QUOTIDIANITÀ

dipendenza
psicologica: lavoro,
gioco d'azzardo
patologico, shopping,
internet, tecnologia

STUPEFACENTI

alcolismo, caffeinismo,
tabagismo

L'ALCOLISMO

il termine rivela l'origine alchemica dell'alcol, a cui erano attribuite le **proprietà magiche e spirituali** contenute negli **elisir**.

L'alcolismo è una **sindrome patologica** costituita dalla dipendenza al consumo compulsivo di alcol a scapito delle relazioni e posizioni sociali del bevitore e della sua salute.

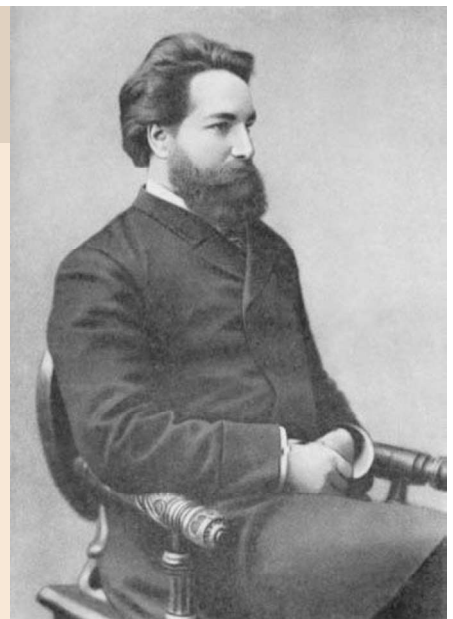
Chi è affetto da alcolismo sviluppa una serie di gravi **sintomi fisici e psicologici**. I danni fisici più rilevanti sono relativi al **cervello e al fegato**.

Da un punto di vista psicologico, chi soffre di alcolismo può manifestare **alterazioni della personalità** e sviluppo di aggressività, un deterioramento nelle capacità cognitive, che possono portare a problemi alla vita relazionale, familiare e lavorativa.

Nel 2010 il 4,1% della popolazione mondiale oltre i 15 anni era composta da fumatori. Sono numerose le **campagne di prevenzione e sensibilizzazione**.

PSICOSI DI KORSAKOV

descritta per la prima volta dallo psichiatra russo Korsakov nel 1887, la psicosi o sindrome di Korsakov **danneggia la memoria** dei ricordi recenti e crea confabulazioni nel tentativo di riempire i vuoti di memoria.



IL FUMO

Il tabagismo è la dipendenza dal fumo di tabacco. Comprende dipendenze connesse ad altre assunzioni come l'inalazione della polvere (tabagismo da fiuto).

Il fumo è uno dei maggiori fattori che provocano problemi di salute come il **carcinoma del polmone**, l'**enfisema** e le **malattie cardiovascolari**.

i **fumatori attivi** hanno una **speranza di vita inferiore** rispetto alla media di 10 anni a causa dell'azione vasocostrittrice indotta dalla nicotina e delle proprietà irritanti e cancerogene di diversi prodotti pirolitici che si formano durante il processo di combustione.

I **fumatori passivi** sono gli inalatori involontari di fumo respirato in ambienti pubblici.

Dei motivi per cui gli adolescenti iniziano a fumare sono il desiderio di autonomia, la ribellione verso gli adulti e l'ambiente familiare.

La **sigaretta elettronica** è diffusa in alternativa alla sigaretta tradizionale. È un apparecchio elettronico dotato di un liquido (che può essere privato della nicotina se scelto) che viene vaporizzato dalla stessa.

ATTUALITÀ

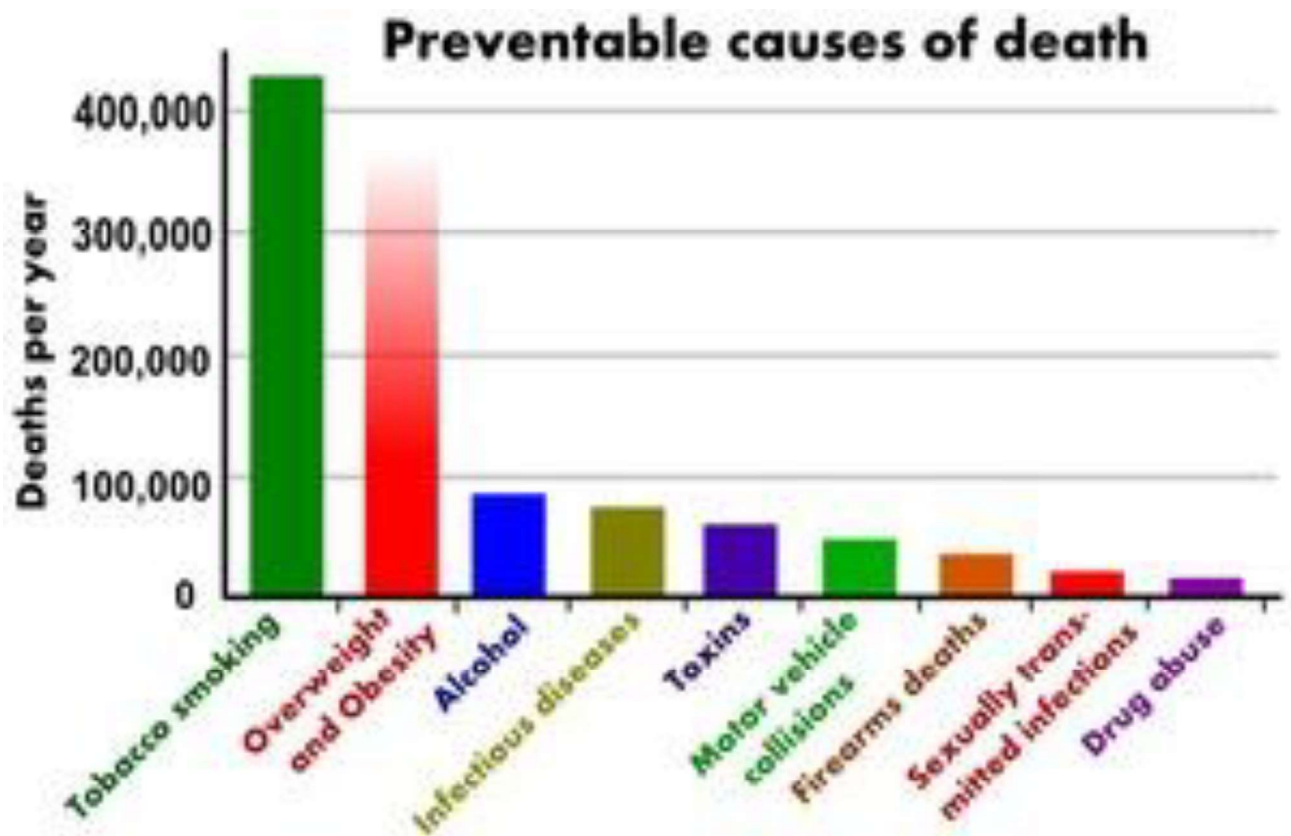
Una statistica ha dimostrato che in questo periodo di COVID-19 **i fumatori** che prevedevano di smettere **si sono ritrovati a peggiorare nella loro dipendenza**. analogamente **chi non fumava ha iniziato**.

Sorprendentemente, però, i ricoveri effettuati per il virus indicano un basso numero di pazienti fumatori.

I ricercatori delle Università di Patras, Attica Occidentale, Catania e New York hanno compiuto la più grande **meta-analisi** fino ad oggi sull'associazione tra fumo e Covid-19, calcolando anche la **percentuale di pazienti ospedalizzati con Covid-19 che erano al contempo fumatori**, tenendo in considerazione i tassi sul fumo tra la popolazione.



polmoni di un fumatore prima e dopo essersi ammalato di COVID-19



LA PREVENZIONE

Lo stile di vita che mira tutelare la salute promuovendo il benessere individuale e collettivo.

Nel caso di queste dipendenze, delle malattie oncologiche a rischio sono il cancro o il tumore. La prevenzione a queste patologie si divide in primaria, secondaria e terziaria.

LA 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. È assicurata da intelligenza ed emozioni, igiene, attività motoria, alimentazione, socialità, famiglia

PREVENZIONE PRIMARIA:

RIDUZIONE DEI FATTORI RISCHIO CON
VACCINI, ATTIVITA' FISICA ED
ALIMENTAZIONE SANA

PREVENZIONE SECONDARIA:

DIAGNOSI PRECOCE E/O ANTICIPAZIONE
DIAGNOSTICA

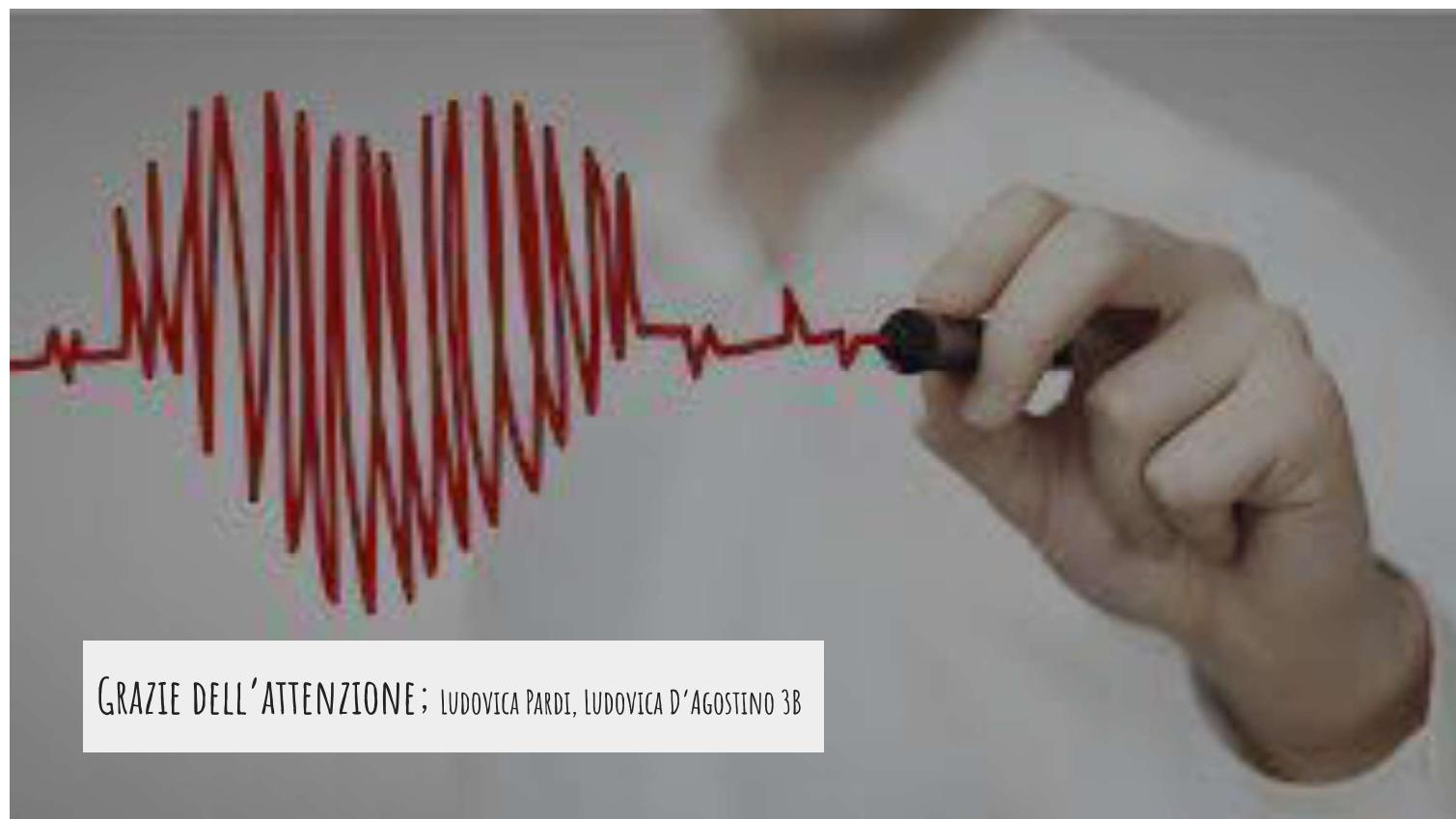
PREVENZIONE

TERZIARIA:

CURA DEL PAZIENTE POST
MALATTIA

MANIFESTO DEI DIRITTI DEL MALATO ONCOLOGICO

- accettazione dalla comunita'
- scelta del luogo per diagnosi e terapie
- trattamenti indipendenti da condizioni economiche
- mansioni compatibili alla riduzione della capacita' lavorativa
- concessione di periodo di aspettativa e mansioni equivalenti all'ambito della stessa categoria



GRAZIE DELL'ATTENZIONE; LUDOVICA PARDI, LUDOVICA D'AGOSTINO 3B



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'insulina 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

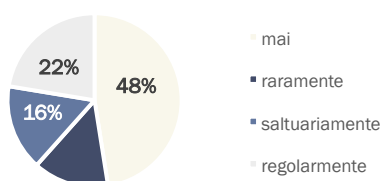
L'uomo ormai tende ad essere sempre più sedentario. Molti adolescenti passano troppe ore seduti a giocare a videogiochi, o anche guardare la TV.

PROGRAMMI di PREVENZIONE PROGRESSIVI

1. PREVENZIONE PRIMARIA
2. PREVENZIONE SECONDARIA
3. PREVENIZONA TERZIARIA



ITALIANI e FREQUENZA della
PREVENZIONE



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:

La prevenzione in Italia

Nonostante i grandi benefici che seguire i programmi di prevenzione del cancro può portare, solamente la metà della popolazione Italiana adotta comportamenti di prevenzione sanitaria ma esclusivamente il 22,4% regolarmente, come vediamo nel grafico in alto.

Francesca Silvestri, 3B

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)

IL FUMO

Un vizio vale più la nostra salute?

Lun 8 mar

LA SALUTE

Salve a tutti cari lettori, vi siete mai chiesti qual è il significato di salute?



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

Per salute si intende comunemente una condizione di efficienza del proprio organismo corporeo che viene vissuta individualmente, a seconda dell'età, come uno stato di relativo benessere fisico e psichico caratterizzato dall'assenza di gravi patologie invalidanti. Nell'antichità greca la salute era

concepita come un dono degli dei, e la malattia veniva considerata come un fenomeno magico-religioso.

IL FUMO

Il fumo di tabacco è una miscela prodotta dalla combustione del tabacco e formata da una componente gassosa e da una fase solida costituita da un aerosol di particelle di polveri in prevalenza sottili che contiene sostanze irritanti e cancerogene.



Per salute si intende comunemente una condizione di efficienza del proprio organismo corporeo che viene vissuta individualmente, a seconda dell'età, come uno stato di relativo benessere fisico e psichico caratterizzato dall'assenza di gravi patologie invalidanti.



In Italia sono 11,6 milioni le persone che fumano sigarette. La svolta alla lotta al fumo è arrivata nel 2005 con l'entrata in vigore della LEGGE SIRCHIA, che vieta di fumare in locali pubblici chiusi.

Da allora a oggi i fumatori in Italia sono diminuiti di circa 1 milione.

INTERVISTA

Il fumo di sigaretta è oggi la 1 causa di morte evitabile . Ogni anno il tabacco uccide oltre 8 milioni di persone. Oggi abbiamo deciso di intervistare la dottoressa Mariella di Domenico per avere risposte certe sui danni delle sigarette.

- Dottoressa Di Domenico, qual è il principale componente delle sigarette?
- È la nicotina. Una sigaretta media contiene 1.5 milligrammi di nicotina, che attraverso il fumo , in 7 secondi raggiunge il cervello dove aumenta i livelli di dopamina, sostanza che migliora l'umore.
- E quali sono i danni che provoca?
- La nicotina aumenta la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, restringe e indurisce le arterie e così facendo ci troviamo davanti a un peggioramento della memoria e a un invecchiamento precoce.
- Grazie mille della sua disponibilità
- Altrettanto



Grazie di aver letto il nostro giornale!
Speriamo sia stato interessante e costruttivo

A cura di
Sofia Tavolieri
Paola Di Camillo

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

Enrico Romano

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

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

Enrico Romano

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

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

Enrico Romano

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.

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



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

SIGARETTE E TABACCO

cosa c'è da sapere ?

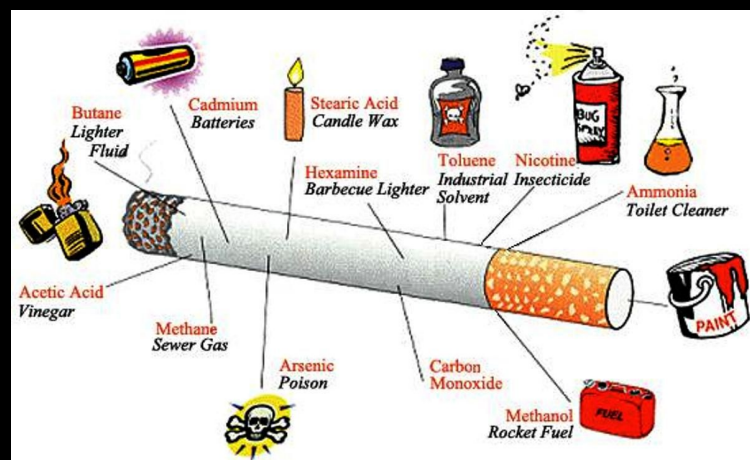


Vittoria Franceschetti
3^B 9/03/2021

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:

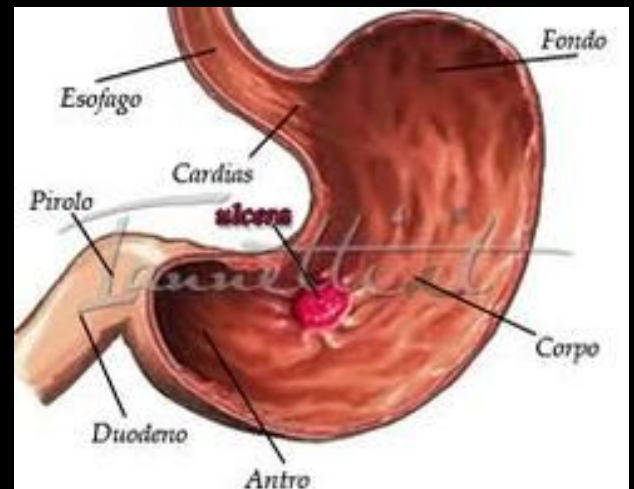
- il filtro: è formato da acetato di cellulosa che serve a bloccare meccanicamente certi agenti dannosi prodotti dalla combustione della carta e del tabacco
- la cartina: è quella parte della sigaretta che contiene il tabacco
- il tabacco: il tabacco è un prodotto agricolo ottenuto dalle foglie della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

(S)FUMIAMO

Ecco cosa fa il fumo alla vescica



Intervistiamo

Paolo Pompa

Domande frequenti

Per i ragazzi di 18 anni il fumo fa più male o comunque aumenta la possibilità di un tumore alla vescica rispetto agli adulti se si fumano lo stesso numero di sigarette?

Il problema non è quando si inizia a fumare, il problema è l'accumulo di sigarette quindi se la persona iniziasse a fumare a 18 anni per poi smettere sarà di sicuro più sicuro rispetto ad una persona che inizia a 18 per poi non smettere perché il cancro non si forma in un mese.

La LILT ha avviato un programma di prevenzione per i tumori in generale, c'è qualcosa che si potrebbe fare per evitare, anche se in minima parte, la possibilità di un tumore alla vescica?

Di sicuro il fumo non aiuta quindi cercare di limitarsi oppure evitare proprio di fumare, oppure negli ambienti lavorativi cercare di assicurarsi delle protezioni individuali contro alcune sostanze tossiche come gli idrocarburi e vernici.

La LILT ha anche esteso un manifesto del malato oncologico e ci sono molti punti ma il primo è quello che in questo momento ci interessa (essere preso in cura dalla comunità in cui vive con accesso tempestivo alle migliori cure specialistiche), sappiamo che lei è il direttore scientifico di AUROPE, potrebbe spiegarci più nel dettaglio cosa fa questa associazione?

AUROPE è una ONLUS che ha un programma di assistenza domiciliare per i pazienti oncologici e in particolare gli infermieri che seguono i pazienti insegnano loro come usare i presidi urologici (cateteri vescicali, sacchetti per uroscopie e altro).

Una persona affetta dal cancro alla vescica e poi guarita ritornerà a essere nella situazione precedente al cancro oppure ci saranno delle situazioni che seguiranno il paziente a vita?

Se ci sono, quali precauzioni sono necessarie e, se potrà, quando il paziente tornerà a lavorare?

Esistono degli interventi demolitivi che purtroppo non faranno più tornare la persona a essere normale tipo l'esportazione della vescica ma si può tornare a lavorare quando ci sono degli interventi conservativi che permettono al paziente di vivere normalmente la sua vita.

In Italia quasi metà della popolazione non ha mai fatto prevenzione contro il cancro, cosa ne pensa lei?

L'unica prevenzione è avere una vita il più possibile salutare quindi gli esami fanno fare solo diagnosi precoce e se dovesse essere necessario si interverrebbe in maniera tempestiva.

La LILT ha stilato un codice europeo contro il cancro e si prende in considerazione il fumo, quali effetti ha il fumo sulla vescica e sui reni?

Qual è l'organo più colpito?

Il fumo è un fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori dell'apparato unitario.

In particolare la vescica è l'organo più colpito.

In questo codice si prende in considerazione il l'alcool, che effetti ha quest'ultimo sulla vescica e sui reni?

Qual è l'organo più colpito?

L'alcool non colpisce direttamente questi organi quindi non è cancerogeno quanto il fumo.

Il suo abuso può peggiorare la funzione di ogni organo umano.

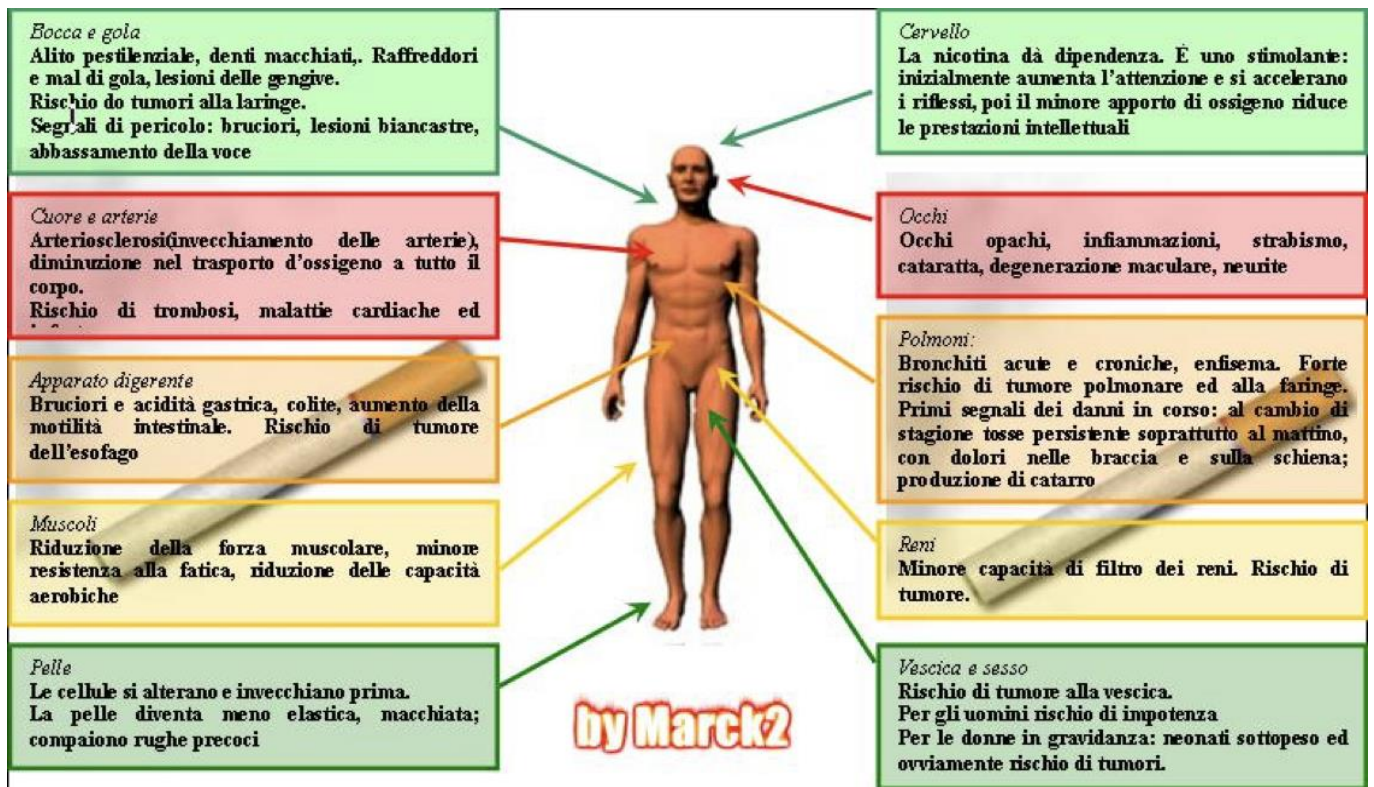
Nel punto 11 di questo codice si prende in considerazione il papilloma virus umano (HPV) cosa ci può dire lei a riguardo?

Il papilloma virus è un virus che ha diversi ceppi riconosciuti, alcuni di questi ceppi sono ritenuti responsabili del tumore della cervice uterina nella donna.

Nel maschio questa correlazione è meno riconosciuta a livello scientifico.

E infine, cosa crede sia ottimale per uno stile di vita sano?

Bere più acqua, evitare il fumo, ridurre il consumo dell'alcool, nell'alimentazione evitare di eccedere nel peso corporeo ed evitare cibi ad elevato contenuto di grassi animali e zuccheri.



Pompa Annarita

Organizzazione Mondiale della Sanità nella Carta di Ottawa

Quando si parla di salute non si intende solamente la salute psico-fisica, bensì anche la salute sociale che dipende da questi ambiti e al contempo li influenza. Nel 1948 l'O.M.S. definì la salute come <<*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non semplicemente assenza di malattia o infermità*>>. E' opportuno notare come il concetto di **benessere** sia stato già trattato anche prima dell'incontro di Ottawa, ma per raggiungere questo stato riferibile alla persona si deve agire secondo un piano che si potrebbe definire "strategico", visto che la salute è frutto anche e soprattutto di una prevenzione medico-clinica.

La Conferenza di Ottawa, 21 novembre 1986, si pose l'obiettivo di realizzare tutti gli ambiti in un tempo contenuto: tutte le maggiori associazioni oggi si pongono una scadenza per il raggiungimento degli obiettivi nel minor tempo possibile, si pensi al vaccino per il COVID.

Entro il 2000 si sarebbe dovuta promuovere la salute che si basa su alcuni prerequisiti fondamentali, citati se pur in forma non esplicita nei 17 obiettivi dell'Agenda 2030.

Pertanto prima di associare la buona salute alla somministrazione di terapie è importante parlare dei prerequisiti che dovrebbero essere posseduti da ogni cittadino al fine di maturare un concetto di "vita normale", cioè sana, equilibrata, essenziale:

- adeguata istruzione,
- corretta alimentazione,
- giusto reddito ed equità nelle condizioni di vita e di lavoro,
- condizione di serenità e giustizia sociale,

sono gli aspetti fondamentali per la formazione del cittadino globale.

In assenza di tutti questi prerequisiti non è possibile vivere una situazione di ben-essere, cioè dello star bene con se stessi e con gli altri.

A questo proposito Bauman, sociologo di recente scomparso quasi centenario, nel suo libro "La solitudine del cittadino globale" parla proprio di un cittadino globale insicuro, disorientato, che non riesce a vivere la realtà che lo circonda e quindi fa fatica ad affrontare le situazioni.

Bauman quindi ci parla della solitudine del cittadino e la analizza in rapporto al benessere collettivo. Questo aspetto ci fa capire in che termini la salute di cui parliamo non può essere solamente psicologica o fisica, ma anche sociale: ciascuno di noi per vivere uno stato di benessere deve diventare un buon cittadino contribuendo alla crescita della collettività.

Certamente a questa condizione deve affiancarsi anche l'attenzione all'alimentazione e allo stile di vita che, se trascurate, rappresentano la causa principale dell'aumento dei tumori e delle malattie cardio-vascolari, unitamente all'impatto ambientale. Non possiamo infatti dimenticare i grandi disastri recentemente accaduti con l'esplosione delle centrali nucleari, che ha comportato il riversarsi di milioni di particelle radioattive **non** biodegradabili, che hanno inquinato gli oceani, le falde e la terra: gran parte degli alimenti che noi oggi consumiamo arrivano dalle zone radioattive.

Tutto questo deve farci riflettere su un aspetto: non esiste prevenzione senza rispetto. Rispettare l'ambiente vuol dire creare le condizioni per un'alimentazione sana e per uno stile di vita sano. La medicina non può che agire su questi presupposti se vuole essere preventiva, ma nel momento in cui la persona contribuisce ad inquinare l'ambiente che è poi fonte della sua stessa sopravvivenza allora la medicina non può che essere curativa cercando di correre ai ripari nel modo più efficace

possibile. Siamo oggi assistendo a tutto questo con la pandemia che ci ha colpito a causa di un virus probabilmente nato proprio per mano dell'uomo.

Per concludere si riportano *Strumenti d'azione della promozione della salute*, evidenziati nella conferenza di Ottawa:

- Costruire una politica pubblica per la salute,
- Creare ambienti favorevoli,
- Dare forza all'azione della comunità,
- Sviluppare le abilità personali,
- Riorientare i servizi sanitari.

Sitografia

<https://www.lisadambrosio.com/post/cosa-si-intende-per-salute>

<https://www.aslnapoli1centro.it/documents/420534/447092/CartaOttawa.pdf>

<https://radio32.net/2017/05/15/la-solitudine-del-cittadino-globale-di-zygmunt-bauman/>

https://it.wikipedia.org/wiki/Zygmunt_Bauman

Savastano Filippo

INTERVISTA : “ LA SALUTE”

INTERVISTATORE: Cosa è per lei la salute?

ESPERTO: 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

INTERVISTATORE: E come la si può promuovere?

ESPERTO: La si può promuovere aumentando il controllo della propria salute di conseguenza, appunto, promuoverla

INTERVISTATORE: Mi può quindi dire cosa determina la salute?

ESPERTO: Ci sono 4 elementi che determinano la salute: il contesto, l'ambiente, le componenti fisse e i comportamenti modificabili

INTERVISTATORE: Vorrebbe aggiungere qualcosa?

ESPERTO: Sì, vorrei dire cosa sono il rischio, il danno e il pericolo. Il primo è la probabilità che accada qualcosa che può causare un danno, quest'ultimo è una lesione fisica o un danno alla salute, o una conseguenza del pericolo, che è una proprietà intrinseca di un fattore che causa, appunto, il danno.

Luigi Scardapane

Le prevenzioni contro il Cancro

Giacomo D'Alberto

Introduzione :

La lega Italiana lotta contro i Tumori, Ente pubblico di “notevole rilievo “ su base associativa, Medaglia d'Oro al merito della salute, componente ECL (European Cancer Leagues),promuovere la diffusione della cultura della “prevenzione”come stile di vita.

I dati della LILT :

- 1 Sede centrale
- 105 Sezioni Provinciali
- 20 Comitati Regionali
- Comitato Scientifico Nazionale
- Consulta Nazionale Femminile
- Comitato Etico
- 397 Ambulatori
- Oltre 5000 volontari permanenti e circa 20.000 per eventi Nazionali

Programmi di PREVENZIONE :

Primaria

(rimozione dei fattori di rischio)

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

Secondaria

(diagnosi precoce e/o anticipazione diagnostica)

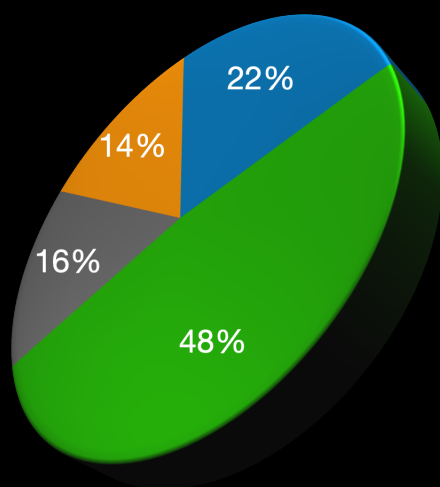
- Tumori Mammella e Utero
- Tumori colon-retto
- Tumori alla prostata
- Tumori polmone
- Tumori cute e cavo orale

Terziaria

(prendersi cura del paziente)

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

Gli Italiani e la prevenzione



- Non ha mai fatto prevenzione
- Regolarmente
- Raramente
- In modo non regolare

Alimentazione e Allenamento :

Alimentazione :

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

La piramide alimentare ci spiega cosa dobbiamo mangiare e cosa non dobbiamo mangiare.

Primo punto: Bere tanta acqua, l'acqua è un bene indispensabile per l'uomo, il nostro corpo è formato principalmente da acqua.

Secondo punto : Mangiare frutta, verdura e cereali integrali.

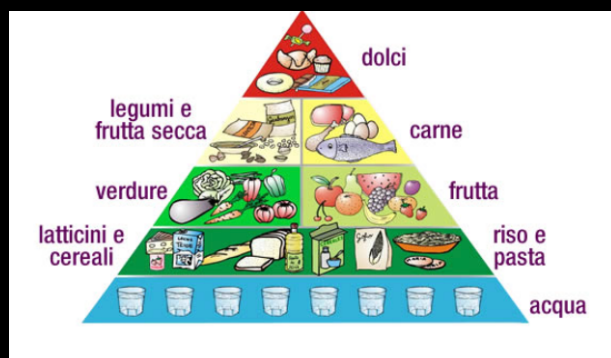
Frutta verdura sono alimenti che contengono acqua, mentre i cereali integrali come il pane sono carboidrati che fanno bene al nostro corpo.

Terzo punto : Mangiare noci, legumi, pesce e uova

Quarto punto : Mangiare e bere una o due volte al giorno i latticini

Quinto punto : 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.



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

Comprendono metodi e strategie atti a tutelare e a mantenere la salute pubblica.

La prevenzione è la prima espressione della promozione della salute.

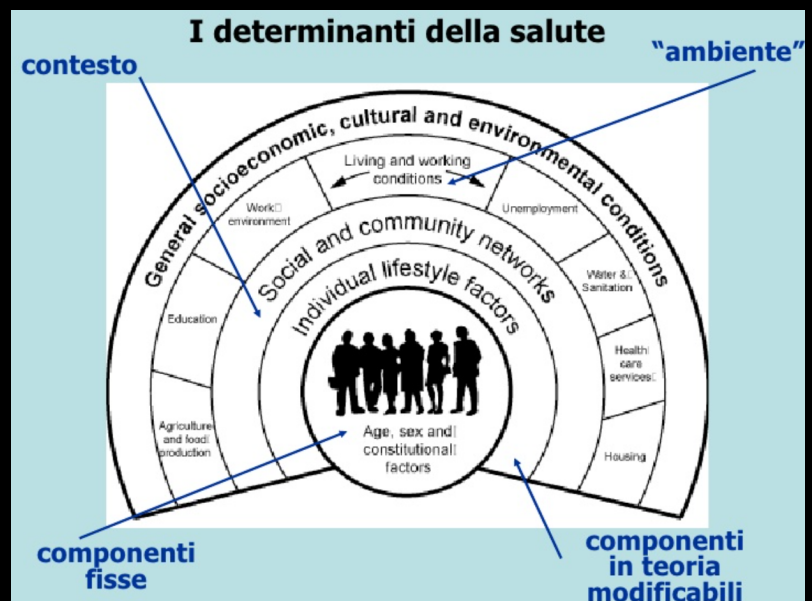
Ad oggi abbiamo un nuovo concetto di Salute

La salute è “ la capacità di adattamento e di auto gestione di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive “.

Azioni sostenibili nella promozione della salute

Le azioni sostenibili 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.



NO AL FUMO



IL FUMO

PERCHE' IL FUMO FA MALE?

Il fumo di sigaretta è la causa di malattie cardiovascolari, tumori, mancanza di appetito, psoriasi e molto altro. Molti studi scientifici hanno infatti dimostrato che chi fuma tabacco rischia più degli altri di sviluppare oltre 50 gravi malattie, non solo tumorali: il fumo aumenta di 10 volte il rischio di morire di enfisema, raddoppia quello di avere un ictus e aumenta da due a quattro volte quello di essere colpiti da un infarto, danneggia la circolazione del sangue al cervello e agli arti. Secondo degli studi il tabacco uccide metà dei suoi consumatori. È bene ricordare che il fumo non è l'unico fattore che mettere a rischio la nostra salute: anche l'età avanzata, l'inquinamento, i fattori genetici e la familiarità possono essere causa dell'insorgere di patologie più o meno gravi. Il fumo dunque rappresenta il principale fattore di rischio per tutti, non solo per i fumatori, ma anche per coloro che sono esposti al fumo passivo.

IL FUMO PASSIVO

Il fumo fa male solo ai fumatori?

No, ormai sono inequivocabili le prove che il fumo passivo è responsabile di almeno una quota dei tumori al polmone nei non fumatori. Avere respirato il fumo altrui, secondo alcuni studi, aumenta di circa il 25% il rischio di tumore al polmone e di malattie al cuore di un non fumatore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che al fumo passivo siano da attribuire, complessivamente, 600.000 morti l'anno in tutto il mondo, 165.000 dei quali sono i bambini che vivono in casa con un fumatore.

I danni del fumo passivo sono infatti particolarmente gravi nei più piccoli, il cui organismo è in fase di sviluppo. I bambini che vivono con fumatori restano più vulnerabili alle infezioni polmonari e sono più a rischio di asma. Ancora prima di nascere, il feto di una madre fumatrice rischia di avere problemi di salute.

IL FUMO A CONTATTO CON GLI ADOLESCENTI

Gli adolescenti sono considerati come soggetti a rischio dal momento che l'accensione della prima sigaretta in giovane età aumenta le probabilità di sviluppare una vera dipendenza e anche perché i ragazzi sono coloro che hanno potenzialmente davanti un maggior numero di anni da trascorrere fumando. E dunque una probabilità più alta di ammalarsi e di far ammalare i loro figli. Le

conseguenze che si possono riscontrare “a breve termine” sono la riduzione della performance fisica, l’aumento della frequenza cardiaca, l’ansia, i disturbi nel comportamento oltre a una maggiore predisposizione verso l’uso di alcolici e droghe.

Secondo uno studio condotto dal CNR, quasi 1 milione e 100 mila studenti italiani 15-19enni hanno fumato nel 2018. Il consumo inizia generalmente in età adolescenziale: quasi in 100 mila hanno provato il fumo prima dei 12 anni.

www.sites.google.com/istitutocomprendivo4pe.edu.it/no-al-fumo

Di Mola, Di Nicola

Il fumo di tabacco

Cos'è

Il fumo di tabacco è una miscela prodotta dalla combustione del tabacco e formata da una componente gassosa (monossido di carbonio, composti organici volatili, NOx) e da una fase solida che contiene sostanze irritanti, cancerogene e nicotina.



Conseguenze

Le conseguenze possono essere:

- rischio di cancro o tumore del fegato, della laringe , dell'esofago e del pancreas

- progressivo precoce danno renale diabetico

- peggioramento della retinopatia dei soggetti diabetici



Prevenzioni e cure

La prevenzione del tabagismo è una delle aree di azione del programma nazionale “Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari”, promosso dal ministero della Salute e approvato con Dpcm il 4 Maggio 2007. Per favorire l’adozione di uno stile di vitalibero dal fumo, la strategia italiana si sviluppa su tre direttive:

- proteggere la salute dei non fumatori, attraverso il sostegno e il monitoraggio

- ridurre la prevalenza dei nuovi fumatori, attraverso programmi di prevenzione nelle scuole, campagne multimediali, etichettatura di prodotti e agendo su prezzi e fiscalità dei prodotti del tabacco
- promuovere e sostenere la cessazione, attraverso una serie di interventi che riguardano la formazione dei professionisti sanitari e non, i programmi di comunità, i centri antifumo e le aziende libere dal fumo, i farmaci per smettere di fumare, ect...



Contatti

Lorenzo Costantini 3B
Christian Spadafora 3B

IL FUMO

Lorenzo Righetti

Le evidenze più recenti sostengono che la combustione del tabacco presente in una sigaretta produca ben 7000 sostanze circa, di cui almeno 250 tossiche/[irritanti](#) per l'organismo umano e 69 non solo tossiche ma anche dal comprovato potere cancerogeno per l'essere umano e gli animali.

Tra le sostanze esclusivamente tossiche/irritanti sprigionate dalla combustione di una sigaretta, meritano una citazione: la [nicotina](#), il [monossido di carbonio](#), l'[acido cianidrico](#), il toluene, l'acetone, buona parte del [catrame](#), l'ammoniaca, l'[acroleina](#), l'acrilonitrile, il [cianuro](#) di idrogeno e la metilammina.

Tra le sostanze tossiche e cancerogene prodotte dalla sigaretta che brucia, invece, spiccano: le [ammine aromatiche](#), le già citate nitrosammine specifiche del tabacco, la formaldeide, gli [idrocarburi aromatici policiclici](#) del catrame, l'1-3 butadiene, il [benzene](#), il cumene, il [cadmio](#), l'acetaldeide, l'[arsenico](#), il cromo, il berillio, l'ossido di etilene, il [nichel](#), il polonio-210 e il cloruro di vinile.

Sostanze tossiche

La nicotina è la sostanza più rappresentativa del tabacco, compreso il tabacco contenuto nelle sigarette; si tratta di un alcaloide moderatamente tossico che, a dosi molte elevate, può essere anche letale per l'essere umano.

Quando si fuma, la nicotina contenuta nelle sigarette ha l'effetto di innalzare la [pressione sanguigna](#) e aumentare la [frequenza cardiaca](#).

Inoltre, in caso di una sua assunzione continuativa (che è quanto si verifica nei fumatori), la nicotina è una sostanza che causa [dipendenza](#) fisica, allo stesso modo dell'eroina e della cocaina; pertanto, per chi fuma, la privazione di nicotina comporta una [sindrome](#) da astinenza – la cosiddetta sindrome da [astinenza da nicotina](#) – i cui sintomi principali sono: desiderio irrefrenabile di fumare, [ansia](#), [crampi allo stomaco](#), [nausea](#), [mal di testa](#), collera, irritabilità, [depressione](#) e mancanza di concentrazione.

È doveroso segnalare che, rispetto ad altre componenti del tabacco contenuto nelle sigarette, la nicotina è decisamente meno pericolosa; non a caso, la nicotina trova impiego, come ingrediente, nella realizzazione di prodotti, quali cerotti, [gomme da masticare](#) e pastiglie, che servono a chi sta cercando di [smettere di fumare](#).

Il monossido di carbonio è un [gas](#) inodore e incolore, che, una volta inalato e all'interno dell'organismo umano, ha potere di legarsi all'[emoglobina](#) al posto dell'ossigeno; l'esposizione al monossido di carbonio, quindi, comporta una riduzione dei livelli di ossigeno ematico, ossigeno ematico che serve a mantenere in vita i vari [organi del corpo umano](#).

Il monossido di carbonio è un prodotto della combustione delle sigarette; questo vuol dire che si origina nel momento in cui la sigaretta brucia.

Secondo alcune evidenze scientifiche, il monossido di carbonio rappresenterebbe il 3-5% della quota di prodotti generati durante la combustione di una sigaretta.

Nei fumatori, il monossido di carbonio sprigionato dalla combustione delle sigarette è un fattore favorente l'[ischemia del miocardio](#) ([angina pectoris](#) di [infarto](#)); nelle donne in gravidanza, inoltre, può compromettere la normale crescita del feto (riducendo i livelli di ossigeno ematico, fa sì che una minore quantità di quest'ultimo raggiunga il futuro nascituro).

Con il termine "catrame" (o "tar" in inglese) s'intende un gruppo di circa 90 sostanze tossiche e, talvolta, anche cancerogene, che traggono origine tipicamente con la combustione di una sigaretta.

Una volta raffreddatosi, il catrame condensa e assume una colorazione giallo-marrone e un aspetto appiccicoso.

Nei fumatori, il catrame "si attacca" sui [denti](#) e sulle dita che sostengono la sigaretta, colorandoli di giallo-marrone, e si accumula sui [polmoni](#), dove ha i suoi effetti peggiori.

La quantità di catrame contenuta nelle sigarette varia in base al brand: esistono, infatti, marchi di sigarette che contengono più catrame gli altri.

Utilizzata soprattutto nella realizzazione di prodotti per la pulizia, l'ammoniaca è un composto dell'[azoto](#) che si presenta come un gas incolore, tossico e dall'odore pungente.

L'ammoniaca una sostanza aggiunta volontariamente alle sigarette durante la fase di lavorazione del tabacco, in quanto stabilizza la nicotina e ne migliora la biodisponibilità (cioè la quota assorbibile), una volta all'interno dell'organismo umano.

L'acetone è un liquido incolore, infiammabile e con un caratteristico odore fruttato, che trova impiego come solvente.

Composto uguale a quello utilizzato in cosmetologia per la rimozione dello smalto dalle [unghie](#), l'acetone presente nelle sigarette agisce da irritante per le vie respiratorie e per gli [occhi](#).

Il toluene è un liquido volatile, altamente tossico e dal caratteristico odore, che trova tipicamente impiego in campo industriale nella realizzazione di vernici, oli, [resine](#), adesivi, lacche, inchiostri, [gomme](#), [coloranti](#) ed esplosivi.

Il toluene contenuto nelle sigarette sembra essere nocivo per l'[apparato cardiovascolare](#), l'apparato gastrointestinale, il [fegato](#), i [reni](#), il [sistema nervoso](#), il [sistema immunitario](#), la pelle e l'apparato genitale.

L'acroleina è un'aldeide insatura fortemente tossica per l'essere umano.

In particolare, l'acroleina contenuta nelle sigarette e sprigionata con la combustione irrita la [mucosa](#) delle cavità nasali e la [mucosa gastrica](#), causa [lacrimazione](#) oculare e danneggia in modo importante i polmoni.

È da segnalare che, in passato, diversi ricercatori hanno ipotizzato che l'acroleina avesse anche un potere cancerogeno; gli studi scientifici a riguardo, tuttavia, non hanno confermato la suddetta teoria, pertanto l'acroleina rimane nell'elenco delle sostanze esclusivamente tossiche contenute nelle sigarette.

L'acroleina è un'aldeide insatura fortemente tossica per l'essere umano.

In particolare, l'acroleina contenuta nelle sigarette e sprigionata con la combustione irrita la [mucosa](#) delle cavità nasali e la [mucosa gastrica](#), causa [lacrimazione](#) oculare e danneggia in modo importante i polmoni.

È da segnalare che, in passato, diversi ricercatori hanno ipotizzato che l'acroleina avesse anche un potere cancerogeno; gli studi scientifici a riguardo, tuttavia, non hanno confermato la suddetta teoria, pertanto l'acroleina rimane nell'elenco delle sostanze esclusivamente tossiche contenute nelle sigarette.

Conosciuto anche come acido cianidrico, il cianuro di idrogeno è un liquido volatile estremamente velenoso, i cui vapori hanno l'odore delle [mandorle amare](#).

Il cianuro di idrogeno contenuto nelle sigarette reca danno ai [vasi sanguigni](#) e al [cuore](#); inoltre, danneggia le ciglia dell'epitelio che riveste internamente gli organi respiratori e che ha l'importante compito di bloccare e favorire l'espulsione degli agenti nocivi ([batteri](#), [virus](#), inquinanti ecc.) diretti ai polmoni.

Sostanze cancerogene

La formaldeide è un composto chimico appartenente alla categoria delle aldeidi, dal notevole potere battericida; non caso, il suo impiego principale è nella realizzazione di prodotti [disinfettanti](#) per l'ambiente.

La formaldeide è tossica e cancerogena per l'essere umano; la conferma del potere cancerogeno arriva anche dall'AIRC, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro.

La formaldeide contenuta nelle sigarette è responsabile di irritazione oculare e delle vie respiratorie ed esplica la propria cancerogenicità andando a favorire il [carcinoma](#) della [rinofaringe](#) (o carcinoma nasofaringeo), un tumore della gola, e la leucemia.

Capostipite dei composti aromatici, il benzene un liquido volatile, incolore e dal caratteristico odore intenso; caratterizzato da elevata stabilità infiammabilità, il benzene scarsamente presenti in natura, tranne che nel petrolio e durante processi di combustione quali incendi ed eruzioni vulcaniche.

Per l'essere umano, le principali di esposizione al benzene sono il [fumo di sigaretta](#) e l'aria contaminata dal gas di scarico delle macchine.

Secondo attendibili studi, il benzene contenuto nelle sigarette svolge un'azione tossica e cancerogena nei confronti dell'organismo umano e animale; in particolare, compromette la salute del sangue e del [tessuto osseo](#), e favorisce, complice il danneggiamento del [DNA](#) cellulare, la comparsa di vari tumori, tra cui il [tumore alla bocca](#), il tumore alle cavità nasali, il [carcinoma squamoso](#) della pelle (o [carcinoma spinocellulare](#)), il [tumore al polmone](#), il [tumore al seno](#), il [tumore al fegato](#), [linfomi](#) e [leucemie](#).

Noti anche con la sigla PAH, gli idrocarburi aromatici policiclici rappresentano la componente cancerogena del catrame; studi scientifici, infatti, hanno ampiamente dimostrato che questi composti chimici favoriscono la comparsa, prima di tutto, del tumore al polmone e del [tumore alla gola](#) e, secondariamente, dei carcinomi cutanei, del [tumore alla vescica](#) e del [tumore al rene](#).

Tra gli idrocarburi aromatici policiclici del catrame presente nelle sigarette, il principale è il benzopirene.

Le nitrosammine specifiche del tabacco sono un derivato degli [alcaloidi](#) presenti nella pianta di tabacco e il cui principale rappresentante è la nicotina. La loro formazione è frutto di una reazione di nitrosazione che ha luogo, in modo spontaneo, durante l'[essiccazione](#) e la lavorazione del tabacco destinato alle sigarette.

Diverse evidenze scientifiche hanno rilevato che le nitrosammine specifiche del tabacco sono cancerogene; più precisamente, sono fattori favorenti il tumore al polmone, il [tumore al pancreas](#), il tumore alla bocca, il tumore all'esofago e il tumore al fegato.

L'acetaldeide è un composto chimico che a temperatura ambiente è un liquido volatile, infiammabile e dall'odore molto pungente e irritante.

Ingrediente delle sigarette che serve ad addolcire il sapore del tabacco, l'acetaldeide è capace di danneggiare DNA favorendo i processi di carcinogenesi.

L'arsenico è un semimetallo estremamente tossico e dal comprovato potere cancerogeno sull'essere umano.

Le sigarette contengono piccole quantità di arsenico; tale arsenico danneggia cuore, vasi sanguigni, sistema nervoso e apparato digerente, e interferisce con la capacità di riparazione del DNA propria dell'organismo umano e che rappresenta un meccanismo di difesa contro i tumori.

Il **cromo** è un metallo duro, lucido, di colore grigio acciaio e resistente alla corrosione e alla fusione, che trova in vari settori industriali, compresi quelli destinati alla realizzazione di smalti e vernici.

Quando è nello stato di ossidazione nota come cromo esavalente, il cromo assume proprietà fortemente tossiche e cancerogene.

Il cromo contenute nelle sigarette è associato a **bronchite**, disturbi gastrointestinali, **asma**, **laringite**, tumore al polmone e tumore dei **seni paranasali**.

Il cadmio è un metallo alquanto raro, che trova impiego tipicamente nelle pile ricaricabili e nella realizzazione di intonaci.

Ad alte dosi, il cadmio è tossico e, secondo diversi studi, anche potenzialmente cancerogeno per l'essere umano (pare che interferisca alcuni meccanismi di riparazione del DNA).

Il cadmio contenuto nelle sigarette è fonte di danni per i vasi sanguigni, i reni, il sistema nervoso e il sistema immunitario; inoltre, indebolisce le ossa (favorendo così le **fratture**), altera la fertilità e sembrerebbe associato a un maggior rischio di tumore al polmone.