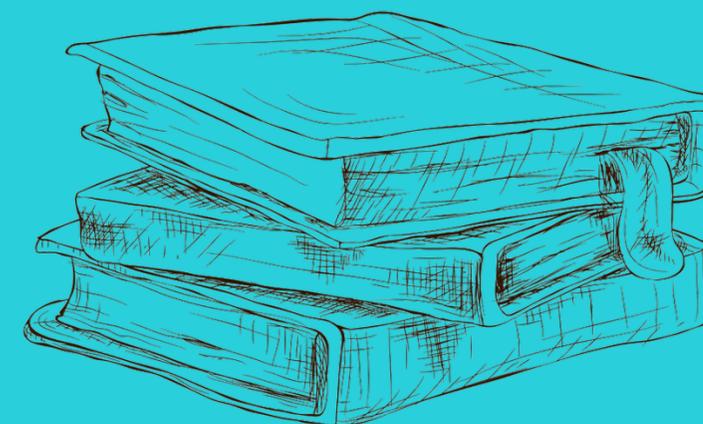
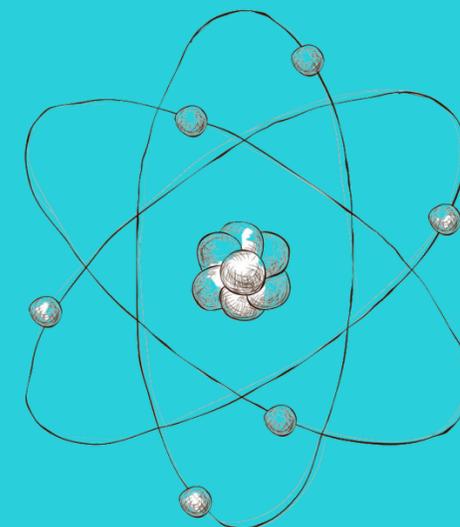


INVESTIRE NELLA SALUTE

**Promuovere il benessere
fisico e mentale**

**Presentato dalla 2C
Istituto Comprensivo F. Sacco**

**Fossano
A.s. 2024/25**



ABBIAMO TANTA STRADA DA FARE...

I numeri del cancro *Italia 2020*

-13%

gli uomini che muoiono di cancro
rispetto alla media UE

Testo del paragrafo

-10%

le donne che muoiono di cancro
rispetto alla media UE

93%

dei pazienti oncologici si sente
più vulnerabile al covid

3,6 milioni

gli italiani viventi con diagnosi di tumore

1 italiano su 10

consuma almeno 5 porzioni
di frutta/verdura al giorno

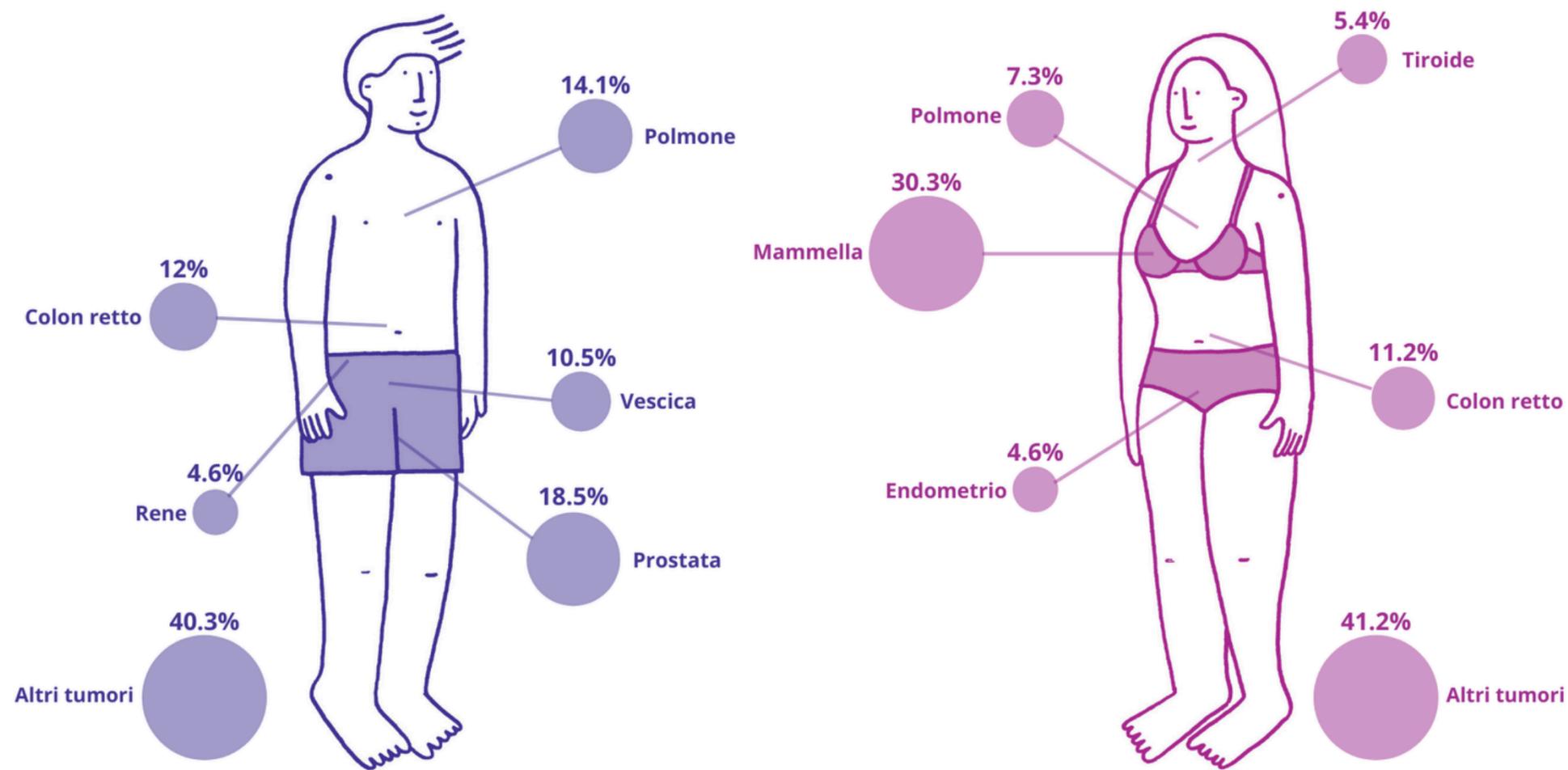
1 tumore su 3

potrebbe essere prevenuto
grazie a stili di vita sani



IL CANCRO IN ITALIA E' TROPPO DIFFUSO

 Tumori più diffusi per genere



Fonte: AIRC

In Italia

- la **prevenzione** deve aumentare: dobbiamo crederci!
- lo **stile di vita** deve migliorare: dobbiamo muoverci!
- i **comportamenti a rischio** devono essere azzerati: dobbiamo eliminarli!
- l'**alimentazione** deve aiutarci: dobbiamo mangiare meglio!

PREVENZIONE SERENA

Screening attivi in Piemonte

- Pap test per i tumori della cervice dell' utero (per le donne tra i 25 e i 64 anni)
- Mammografia per i tumori della mammella (per le donne tra i 45 e i 75 anni)
- Ricerca del sangue occulto nelle feci per i tumori del colon retto (per la popolazione tra i 50 e i 69 anni)

NON TI COSTA NULLA :

MA CHE FAI? NON LO FAI??? 🤯🤯🤯

I salumi



01

Abbandona i salumi, abbraccia la salute!

02

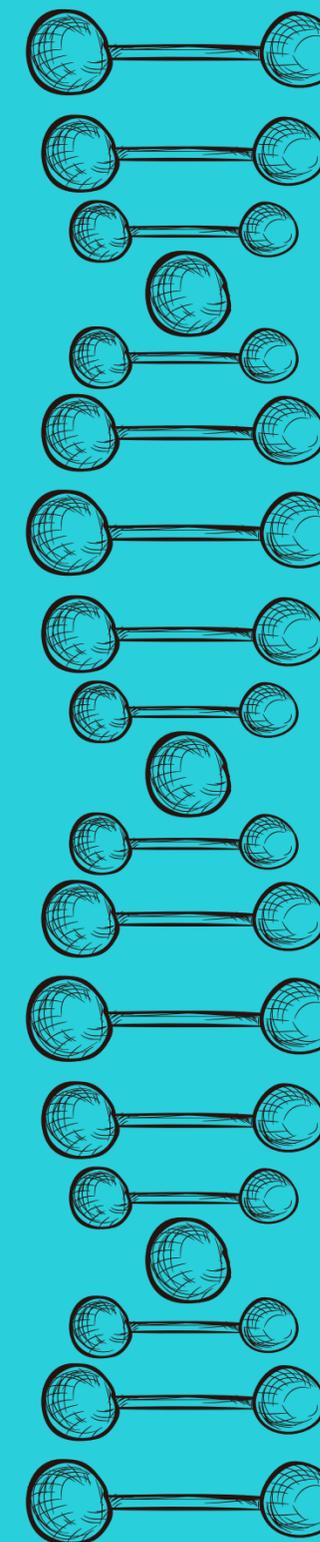
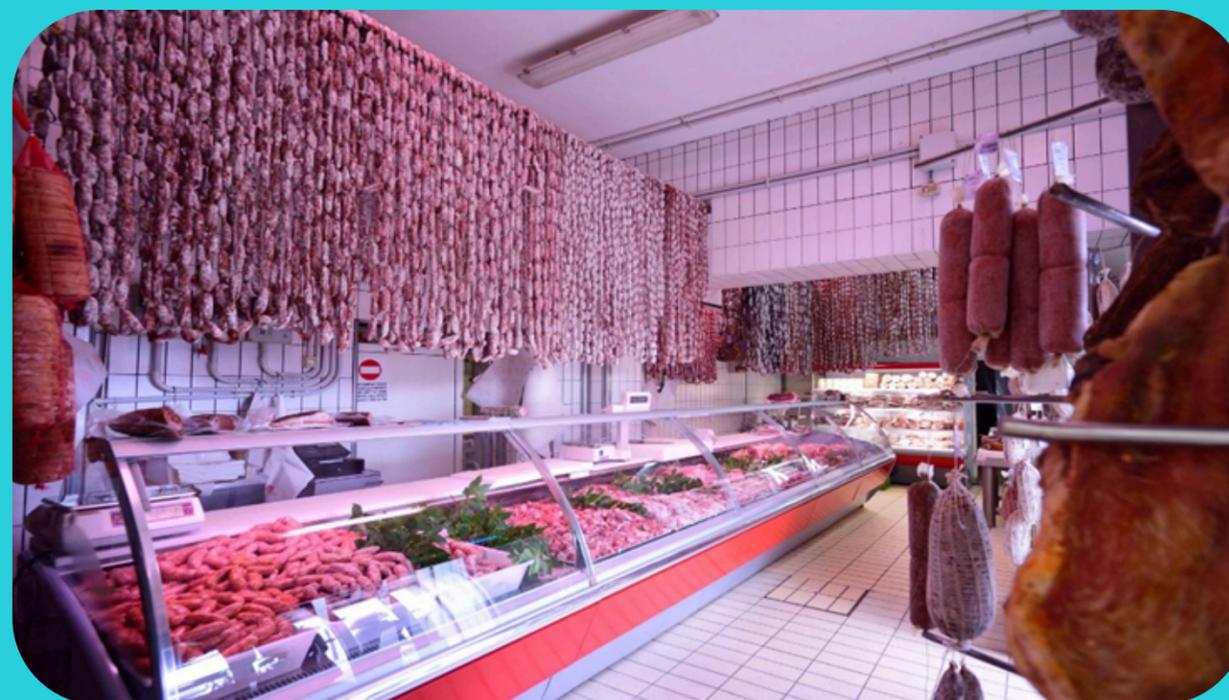
Riduci i salumi, aumenta la tua vita!

I salumi portano il cancro?
Questa è la domanda che ci
sorge spontanea.

La risposta è sì, ma senza
esagerazioni, infatti
l'associazione AIRC (Associazione
Italiana per la ricerca sul cancro)
ha affermato con degli studi
scientifici che bastano 50 g di
carne processata al giorno per
incrementare il rischio di
sviluppare il cancro del colon-
retto del 18%.

I salumi portano cancro perché:

- sono affumicati
- sono ricchi di grassi saturi
- contengono sale
- contengono conservanti tra cui
i nitriti ed i nitrati che portano
sostanze cancerogene al
nostro stomaco



La carne rossa

01

La carne rossa aumenta il rischio, la carne bianca è la scelta sicura per il tuo cuore.

02

Meno grassi meno rischi: scegli la carne bianca per un'alimentazione più sana

03

Per un futuro più sano , lascia la carne rossa nel passato!



I pesci

**ecco perché è meglio
mangiare pesce
soltanto se di qualità:**



L'assunzione di pesce comporta l'introduzione di grassi saturi esattamente come il consumo di carne, nonché di colesterolo; inoltre potrebbe comportare un'eccessiva introduzione di proteine e ferro, situazione che potrebbe favorire un'aumentata incidenza di tumori e patologie cardiovascolari.

Infine, il pesce può contenere vari metalli o plastiche dovute all'inquinamento del mare

I formaggi

1

**Il formaggio è gustoso, ma
va mangiato con equilibrio.**



2

**Troppo formaggio: rischi
per il cuore e per il corpo**



I LEGUMI

1

Semina legumi, raccogli salute e sostenibilità

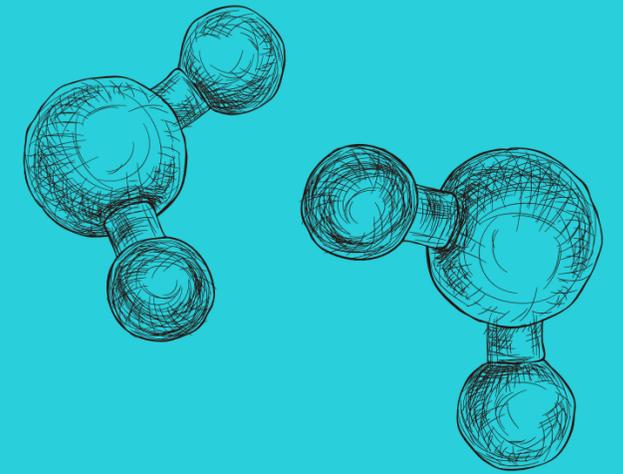


2

Legumi, un piccolo seme per un grande cambiamento



I cibi ultra processati



01

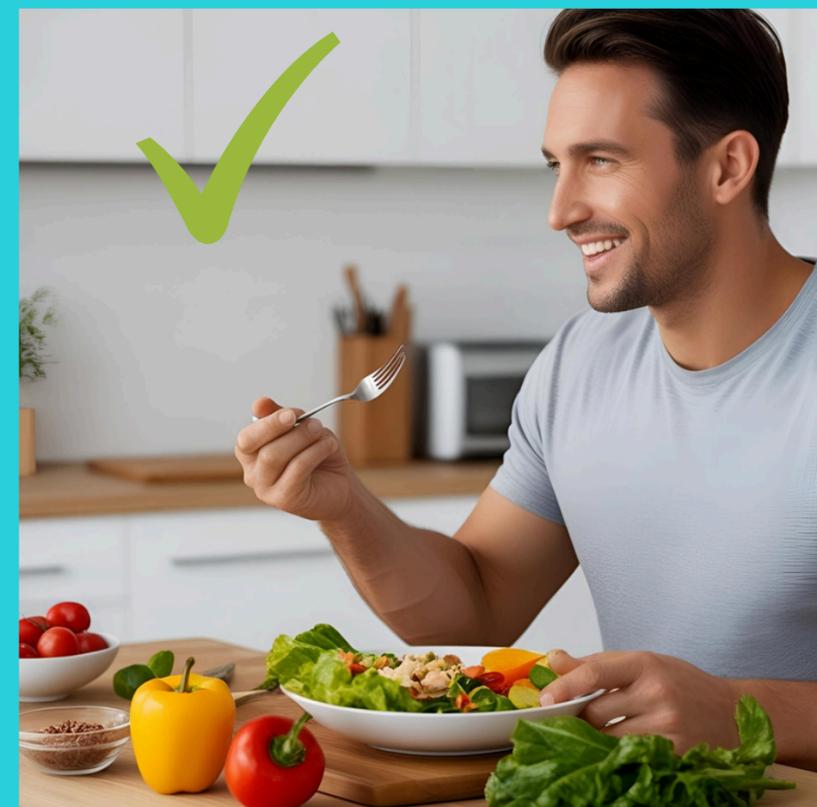
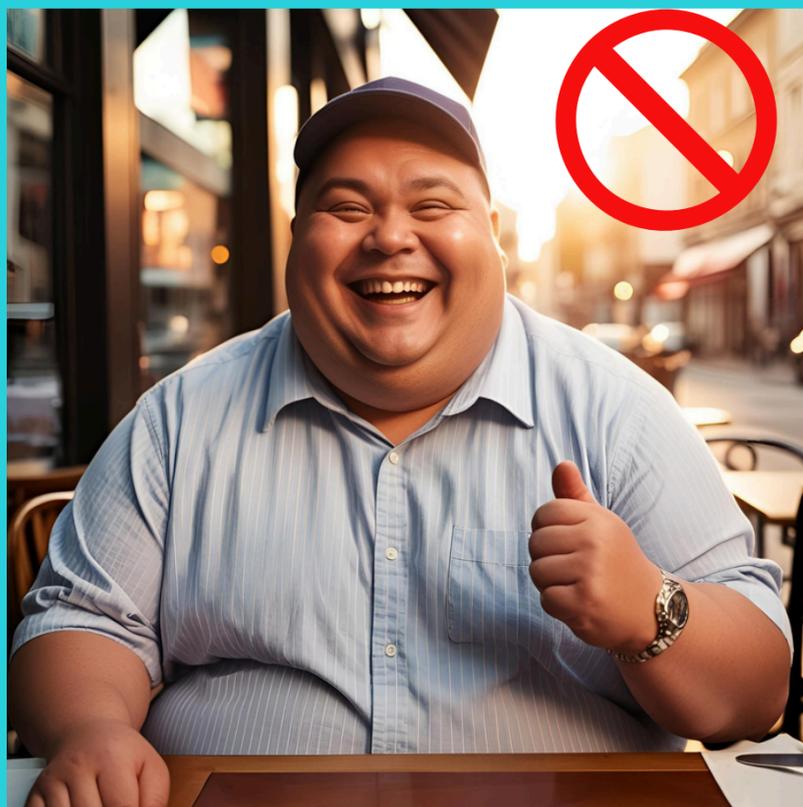
Mangia in modo intelligente: salta l'ultra-elaborato!

02

Scegli la natura, non i prodotti chimici!

L'obesità

Se non vuoi ingrassare
cibo spazzatura devi evitare



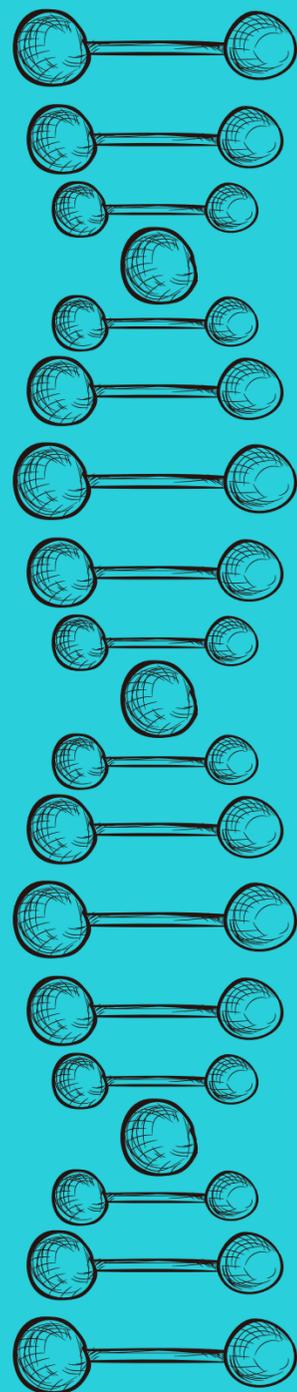
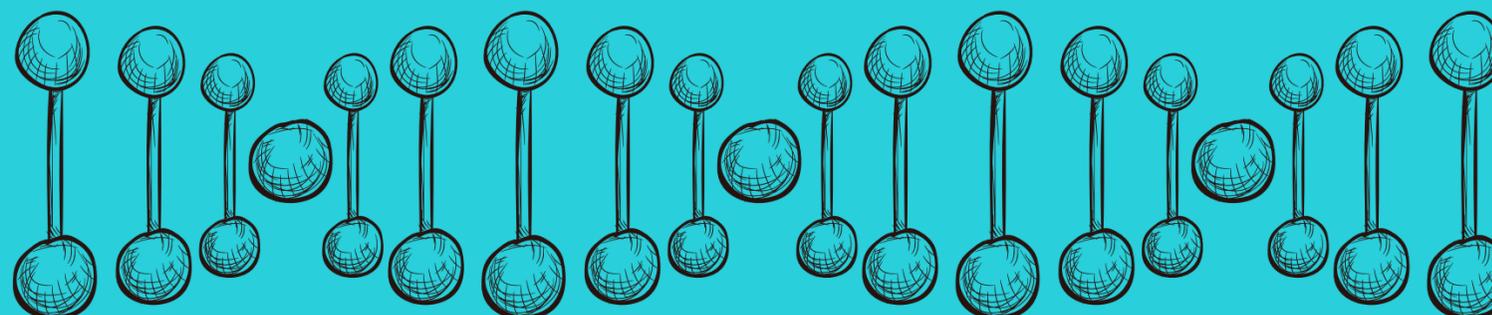
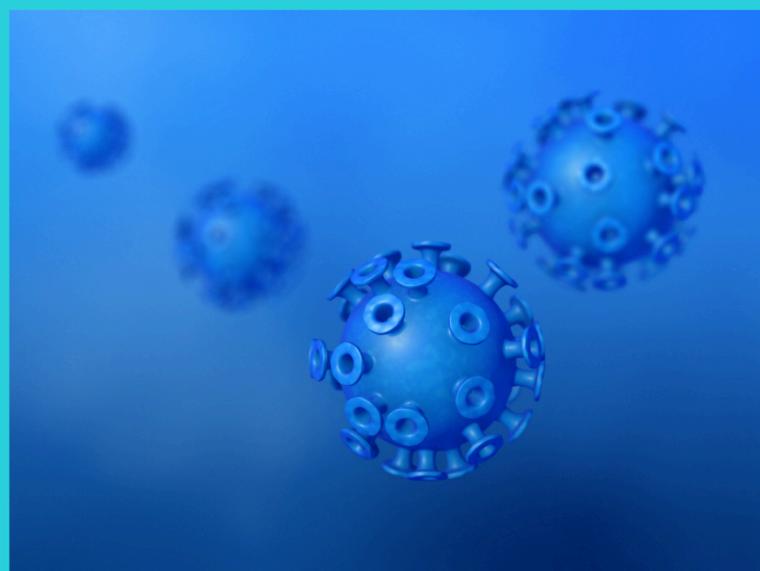
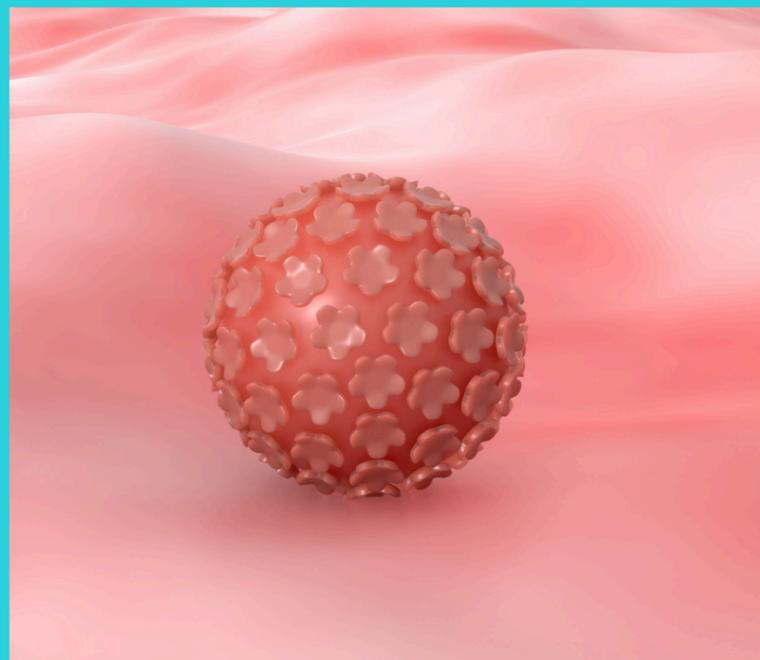
Il papilloma virus (HPV)

01

Corri a fare il vaccino!
l'HPV puo' colpire tutti: donne e
uomini

02

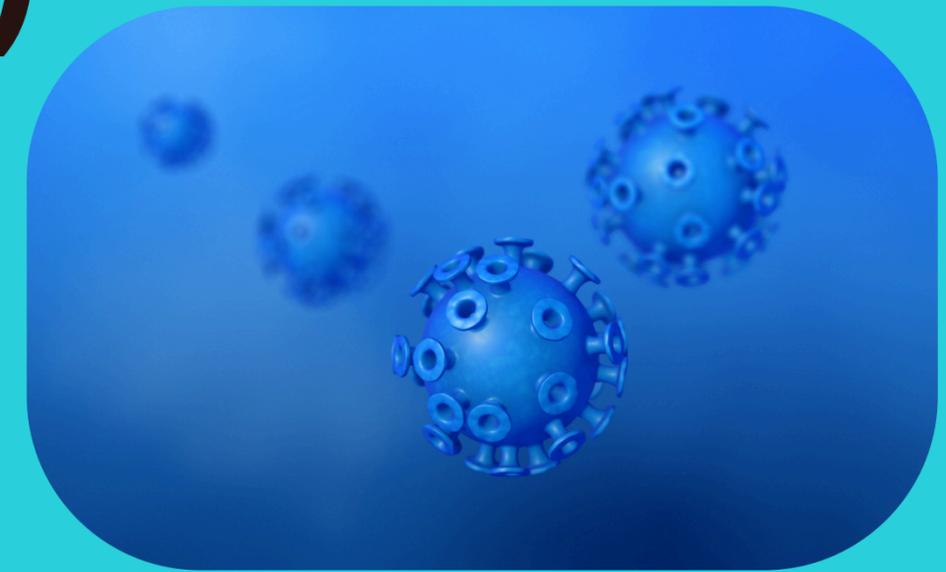
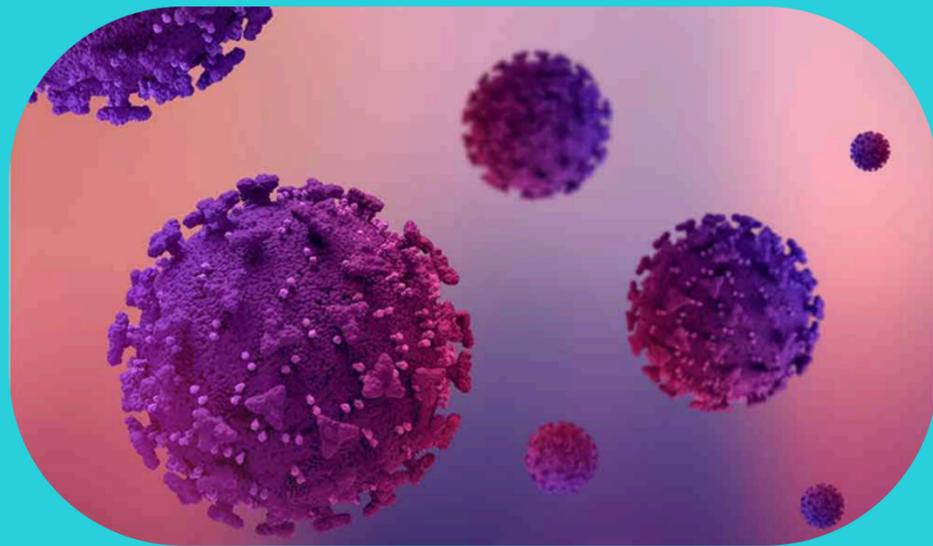
Corri a fare il vaccino!
l'HPV colpisce l'80% delle donne



Il papilloma virus (HPV)

COS'E' IL PAPILOMA VIRUS?

Il papilloma virus è un'infezione che si replica sfruttando le cellule della pelle, questo virus aumenta la crescita eccessiva della cute. Tutta via esistono ancora diversi tipi di infezioni, le più pericolose sono quelle che comprendono le vie aeree e gli organi genitali (femminili e maschili).



COME PREVENIRE L' HPV?

Esistono 2 dosi di vaccini che prevengono questo virus. La prima dose viene consigliata dai 9 fino ai 14 anni

L' alcool



**Se la vita vuoi
migliorare l'alcool
devi evitare**

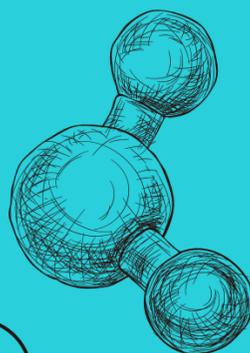
L'ALCOOL



L'alcool etilico o etanolo è una sostanza liquida tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza, è una droga che ha effetti euforizzanti e calmanti. il consumo di alcool può dare dipendenza fisica e psichica, caratterizzata dall'incapacità di controllare l'assunzione di alcool nonostante il verificarsi di conseguenze negative, ha conseguenze sul piano individuale, sociale e familiare.

Gli effetti variano a seconda della quantità assunta, della velocità dell'assunzione, dell'abitudine al consumo e della corporatura di chi beve.

Agisce soprattutto sul Sistema Nervoso Centrale, altera la capacità di concentrazione e le capacità motorie e l'equilibrio.



Il tabacco

1

Respira la vita, dì no al tabacco!

2

Scegli la vita, non il tabacco!



Le sigarette elettroniche



1

Non lasciarti ingannare, anche le sigarette elettroniche fanno male

2

Smetti di fumare o starai male

3

Smetti di fumare! Ma non hai altro da fare?!



Le droghe



Le droghe leggere, come la cannabis, hanno effetti sia a breve che a lungo termine. Nel breve periodo possono causare rilassamento, euforia, alterazione della percezione del tempo e dello spazio, oltre a possibile aumento dell'appetito. Tuttavia, possono anche ridurre la concentrazione, la memoria a breve termine e la coordinazione motoria. A lungo termine, un uso frequente può portare a dipendenza psicologica, problemi di memoria, difficoltà cognitive e in alcuni casi, sintomi di ansia o depressione. Inoltre, fumare cannabis può danneggiare i polmoni e il sistema respiratorio.

Le droghe pesanti e i rischi

Le droghe pesanti, come eroina, cocaina e metanfetamine, hanno effetti intensi e altamente dannosi. A breve termine, possono causare euforia estrema, aumento dell'energia, riduzione della percezione del dolore e alterazioni del battito cardiaco. Tuttavia, possono anche provocare ansia, paranoia, allucinazioni e rischi immediati per la salute, come overdose e arresto cardiaco. A lungo termine, l'uso prolungato porta a dipendenza grave, danni al cervello e agli organi interni, deterioramento fisico e psicologico, e un alto rischio di malattie infettive (come HIV ed epatite, per chi assume droghe per via endovenosa).

L'attività fisica

Ogni volta che ti alleni è un passo verso la versione migliore di te.

Dopo ti senti più energico, più forte, più sicuro di te.

Muoviti, supera i tuoi limiti e scopri di cosa sei veramente capace!



I raggi ultravioletti

Come evitare i raggi ultravioletti:

- indossare un cappello
- utilizzare crema solare
- evitare l'esposizione troppo prolungata
- evitare le ore centrali del giorno

**MI RACCOMANDO: FAI ATTENZIONE AI RAGGI ULTRA
VIOLETTI!**



Le radiazioni da schermo

1. Meno radiazioni,
più relazioni !!



2 .Proteggi la tua salute,
riduci l'esposizione alle
radiazioni da schermo!!

Gli integratori

1

**Potenzia il tuo
benessere, integra la
tua vita**

2

**ma con cautela!
La forza che ti serve,
quando il corpo ha
bisogno di un
supporto extra!**



Le fake news

**Le bugie corrono, ma
la verità non si stanca
mai**



Step 1

Vedi qualcosa sui
social

Step 2

Capisci se può
avere senso

non tutto ciò che vedi é vero

Step 3

Verifichi la fonte e
ti informi

Step 4

Condividi la notizia con
le persone più care

Gli effetti sociali e psicologici



01

Il cancro può cambiare la vita, affrontiamo insieme questa terribile tempesta!

02

Essere malati di cancro non vuol dire essere una debolezza della società, ma solo essere i più forti!

03

La bellezza va oltre l'apparenza: lottiamo insieme contro il cancro!

