



LA PREVENZIONE DEI TUMORI

DOVE, COME E PERCHÈ

Interverranno:

- ➔ Dott. Massimo **Veglio**, Direttore generale ASL CN2
- ➔ Dott.ssa Cinzia **Ortega**, Direttore SC Oncologia ASL CN2
- ➔ Dott.ssa Laura **Marinaro**, Responsabile SSD Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione ASL CN2
- ➔ Dott.ssa Cloè **Dalla Costa**, Direttore FF SC Nutrizione Clinica e Disturbi del Comportamento Alimentare ASL CN2
- ➔ Dott.ssa Marinella **Destefanis**, Dirigente Medico I livello SC Oncologia ASL CN2
- ➔ Dott. Lorenzo **Gola**, MMG ASL CN2
- ➔ Dott. Giuseppe **Fenocchio**, MMG ASL CN2

LUNEDÌ 29 GIUGNO ORE 17

WEBINAR - Per partecipare vai su bit.ly/preziosa-prevenzionetumori
IN DIRETTA ANCHE SU facebook.com/associazionepreziosa

Stile di vita e prevenzione del cancro

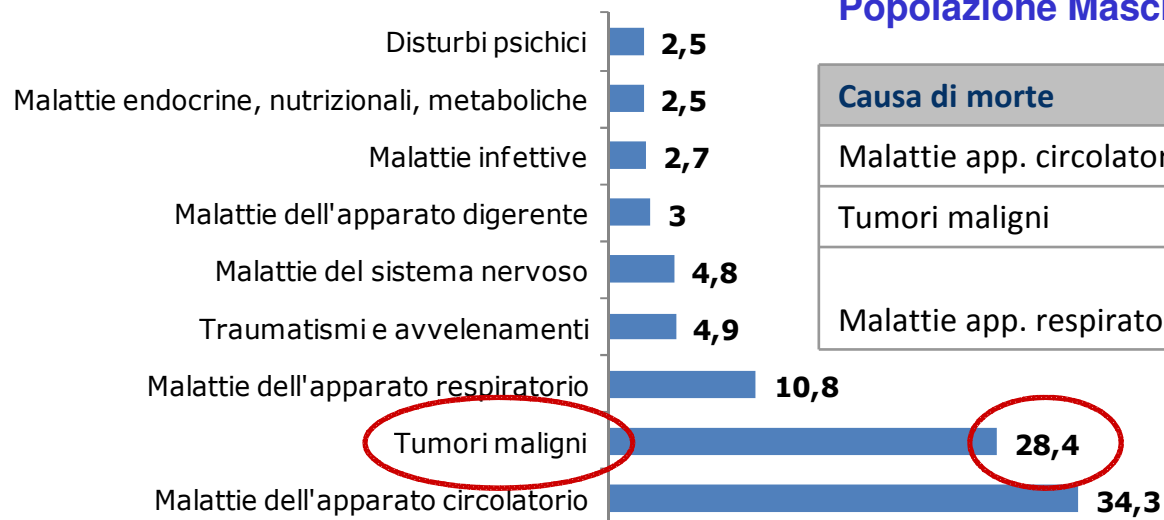
Laura Marinaro

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione ASLCN2

Alba - 29.6.2020

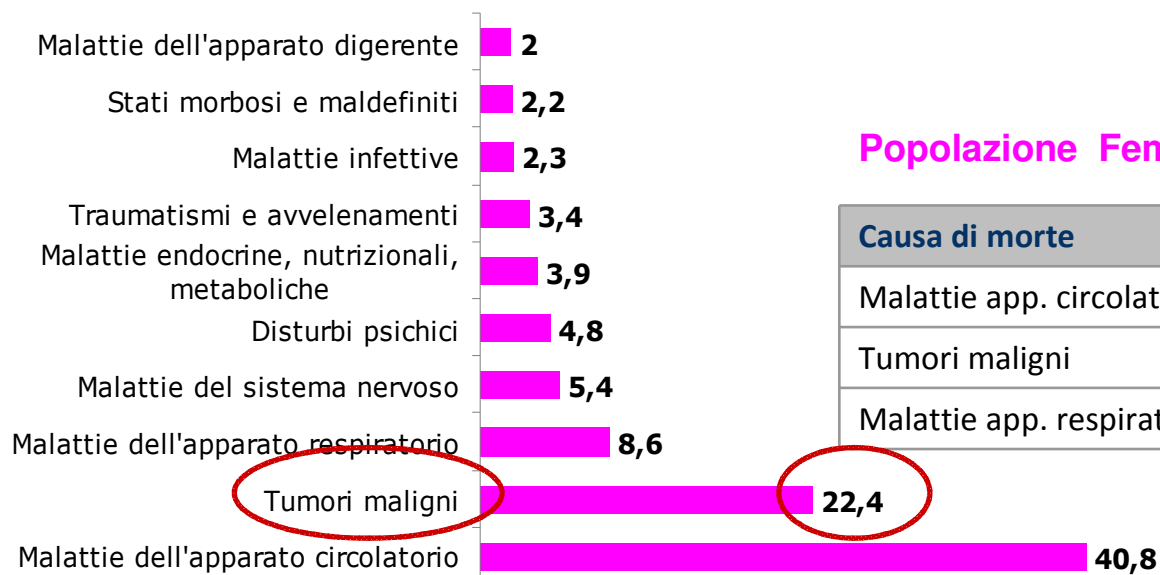
La mortalità per cause ASL CN2

Popolazione Maschile



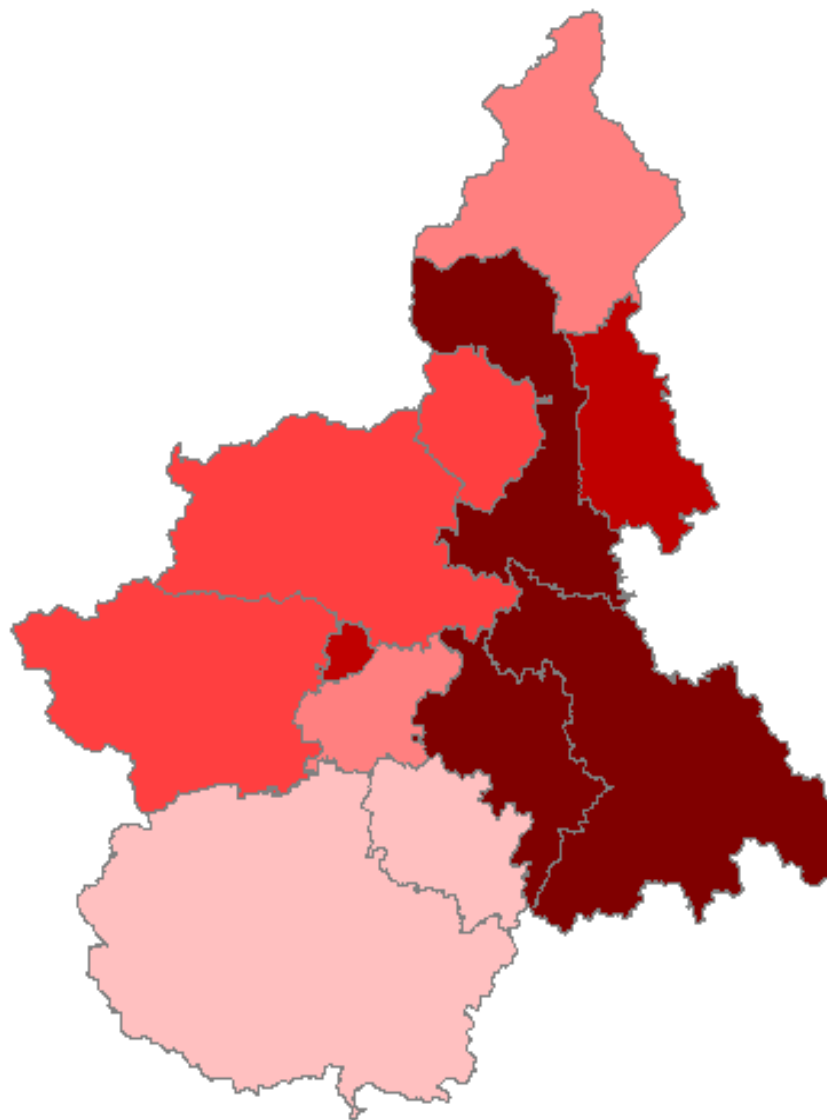
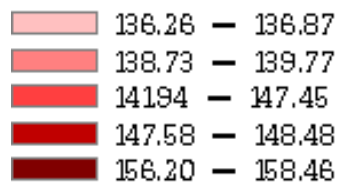
Causa di morte	Osservati	Tasso grezzo	SMR
Malattie app. circolatorio	316	377,88	104,61
Tumori maligni	261	312,11	89
Malattie app. respiratorio	99	118,39	117,86

Popolazione Femminile



Causa di morte	Osservati	Tasso grezzo	SMR
Malattie app. circolatorio	410	467,83	109,47
Tumori maligni	225	256,74	96,2
Malattie app. respiratorio	87	99,27	132,61

La mortalità per Tumore maligno ASL CN2



Tumori maligni
Tassi standardizzati eu.

Fonte: Motore Analisi Demografica ed Epidemiologica (MADEsmart) 2016

Peso delle malattie non trasmissibili

In Europa le malattie non trasmissibili



Le malattie cardiovascolari, le neoplasie, i disturbi mentali, il diabete mellito, le malattie respiratorie croniche e le affezioni muscolo scheletriche sono responsabili:

86% dei decessi e

75% delle spese sanitarie.

Cosa fare per rimanere sani e prevenire le malattie:

Stili di vita

- Mantieni il peso ideale
- Fai attività fisica regolare
- Non fumare
- Segui una dieta sana
- Bevi con moderazione alcol, se bevi
- Proteggiti dai raggi solari
- Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmissibili
- Fai i test di screening previsti

- Patologie prevenibili
- Cancro
- Diabete
- Malattie CV
- Osteoporosi
- Ictus

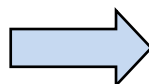
La prevenzione primaria



- Ridurre l'incidenza del cancro riducendo i fattori di rischio modificabili e aumentando la resistenza individuale a tali fattori.
- I principali fattori che condizionano lo stile di vita sono l'attività fisica, l'alimentazione e l'esposizione a sostanze tossiche (fumo di sigaretta)

PROMUOVERE STILI DI VITA SANI E COMPORTAMENTI SALUTARI

Health in all policies



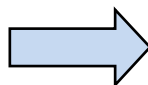
**Politiche intersettoriali che coinvolgano
tutte le istituzioni
Azione sui determinanti della salute**

Coinvolgimento della società



**Impegno condiviso e collaborativo di
tutti i settori della società e
coinvolgimento del settore sanitario per
azioni specifiche di prevenzione e cura
delle malattie**

Approccio “Life course”



**Intervenire lungo tutto il corso
dell'esistenza per garantire una
maggiore aspettativa di vita in buona
salute e un “bonus” in termini di
longevità, fattori che possono produrre
benefici importanti a livello economico,
sociale e individuale**



LE STRATEGIE di Prevenzione e Promozione salute

LEA



Piano Nazionale Prevenzione

Piano Regionale Prevenzione

Piano Locale Prevenzione

Programma



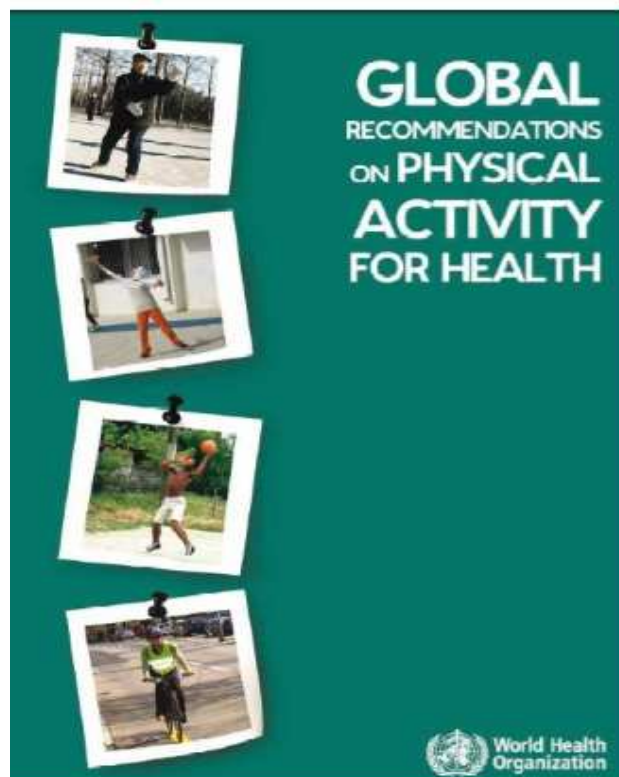
guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

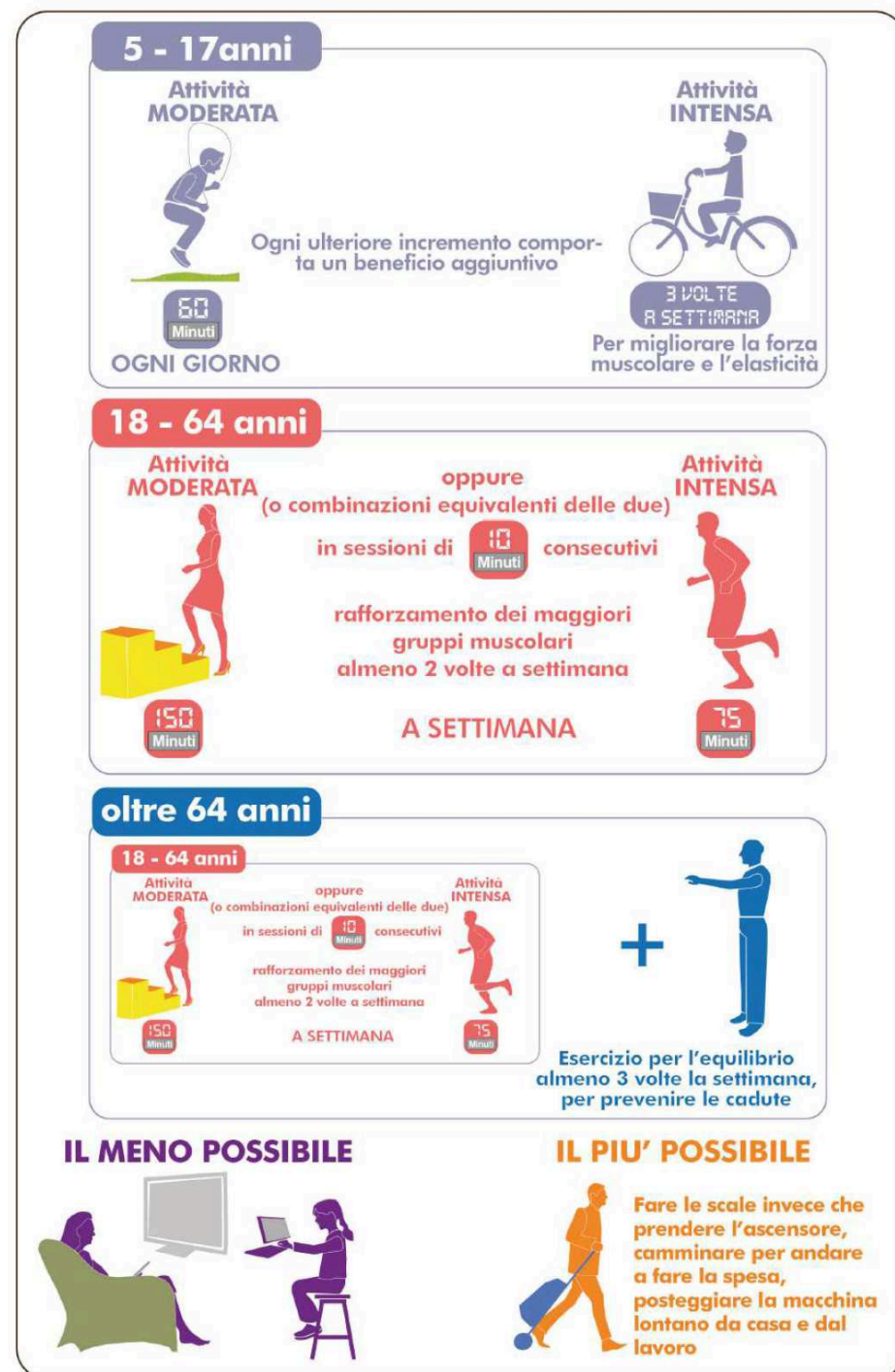


Attività fisica





Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Coni, 2017



Attività fisica: raccomandazioni

- Andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- Evitare l'auto per piccoli spostamenti
- Passeggiare o correre nel parco
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Scendere prima dall'autobus
- Andare a ballare o giocare con i bambini



Piano Locale della Prevenzione

Programma 2 - Comunità e ambienti di vita

Walking programs

- Gruppi di cammino ... e Camminate per la salute
- “Prescrizione dell’attività fisica” a cura di MMG
- Formazione conduttori Gruppi di Cammino
- Convenzione con SUISM
- Covid e video su promozione attività fisica



Il Canale youtube di ARGENTO ATTIVO (1340 visualizzazioni al 15 giugno 2020)
Raccoglie i video delle dirette trasmesse sul gruppo Facebook
per renderle accessibili anche chi non usa FB
www.youtube.com/channel/UCIJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/



Attivazione **nuovi Gruppi di Cammino:**

Alba:

- “ARGENTO ATTIVO: ALBA CENTRO – PARCO TANARO”
- “ALBA CHE CAMMINA NEI PARCHI”

Priocca:

- “PRIOCCA CHE CAMMINA”

Roddi:

- “RODDI CHE CAMMINA”

Gruppi di Cammino ASL CN2
PREVENZIONE PIEMONTE
ARGENTO ATTIVO
partecipazione gratuita

RODDI CHE CAMMINA
La salute vien camminando

Partenza: Parcheggio della bocciola, via Nuova 20 (RODDI) – **casetta dell'acqua**

- LUNEDÌ ORE 15:00 – 16:00
- MERCOLEDÌ ORE 9:00 – 10:00
- GIOVEDÌ ORE 14:30 – 15:30

Percorso accessibile a tutti di 4 km circa
DAL 9 DICEMBRE PER TUTTO L'ANNO

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it
SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC
REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2
PREVENZIONE PIEMONTE
ARGENTO ATTIVO
partecipazione gratuita aperta a tutti

PRIOCCA CHE CAMMINA
La salute vien camminando

Partenza: PIAZZA DELLA CHIESA
LUNEDÌ ORE 9:00
MERCOLEDÌ ORE 13:00
VENERDÌ ORE 15:00

Percorso accessibile a tutti
DAL 3 AL 4 KM

DAL 14 OTTOBRE PER TUTTO L'ANNO 2019

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it
SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione e Medicina dello sport ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC
REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2
PREVENZIONE PIEMONTE
ARGENTO ATTIVO
partecipazione gratuita

ARGENTO ATTIVO: ALBA CENTRO - PARCO TANARO
La salute vien camminando

LUNEDÌ ORE 9:00 – 9:50
MERCOLEDÌ ORE 14:45 – 15:35
GIOVEDÌ ORE 9:00 – 9:50
Partenza: Duomo di Alba (Cn)

DA SETTEMBRE 2019 PER TUTTO L'ANNO

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it
SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC
REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2
PREVENZIONE PIEMONTE
ARGENTO ATTIVO
partecipazione gratuita

ALBA CHE CAMMINA NEI PARCHI
La salute vien camminando

PARCO TANARO
LUNEDÌ ORE 18:30 – 19:45
Partenza: P.za Prunotto (Alba)
Casetta dell'Acqua

PARCO SAN CASSIANO
GIOVEDÌ ORE 18:30 – 19:45
Partenza: Ingresso parco

DA SETTEMBRE 2019 PER TUTTO L'ANNO



Fumo di sigaretta



Piano Locale della Prevenzione

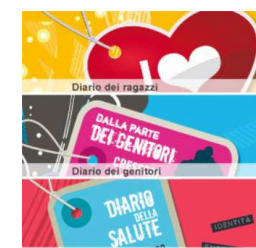
Programma 1 - Scuole che promuovono salute



Il **“CATALOGO” a.s. 2019-20**: 23 progetti educativi, su tematiche proposte dalle Linee guida del GTR, offerti a tutte le scuole del territorio ASLCN2.

Tra cui:

- **IL PERCORSO DELLA SALUTE**: rivolto alla **Scuola dell'Infanzia** (bambini di 5 anni) e **Primaria** (bambini di 5-8 anni), su **corrette abitudini di vita, protettive nell'insorgenza di tumori**.
- **DIARIO DELLA SALUTE**: rivolto alla **Scuola secondaria di I grado** (classe 2) su promozione del benessere e della salute - Life skills.
- **UNPLUGGED**: rivolto alla **Scuola secondaria di I grado** (classe 3) su prevenzione all'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive.
- **DAI SPEGNILA!**: rivolto alla **Scuola Secondaria di Primo grado** (II e III anno), con gli obiettivi di promuovere stili di vita salutari in particolar modo di **contrasto all'abitudine tabagica**.
- **VIVERE CON STILE**: rivolto alla **Scuola secondaria di II grado** su prevenzione comportamenti a rischio.



CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER "SMETTERE DI FUMARE"

dai, spegnila



Piano Locale della Prevenzione

Programma 4 – Promozione della salute e prevenzione nel setting sanitario

Implementazione degli interventi di prevenzione/riduzione/cessazione tabagismo

- *Percorsi di disassuefazione* dal fumo di tabacco attraverso il lavoro di rete con SerD, LILT, MMG e Medici ospedalieri e del territorio.
- *Interventi di counselling* rivolti a pazienti afferenti ad ambiti sanitari delle ASL.



Alimentazione e cancro

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)

Correlazione tra dieta, stato nutrizionale, stile di vita e fattori ambientali ed incidenza di cancro, reclutati più di 500mila soggetti in dieci Paesi Europei.

- **Alcol:** aumenta incidenza di cancro delle alte vie respiratorie e digestive, del fegato, del colon-retto e della mammella.
- **Dieta mediterranea:** riduce la mortalità globale e l'incidenza di mortalità per malattie cardiovascolari e cancro; in particolare riduce l'incidenza del cancro del colon-retto
- **Alimenti:** fibre e pesce proteggono dal cancro del colon-retto, mentre la carne rossa ne aumenta il rischio; la frutta sembra ridurre il rischio di tumore del polmone; i grassi saturi aumentano il rischio di tumore della mammella; cibi salati, affumicati, processati aumentano il rischio di tumore dello stomaco; una dieta povera di grassi e zuccheri aiuta a prevenire il tumore del pancreas



15-20%
Proteine



20-30%
Grassi



55-60%
Carboidrati

Regole per una buona alimentazione



Cercare di raggiungere e mantenere un peso salutare



Mangiare in abbondanza cereali integrali, legumi, verdura e frutta



Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri, grassi e farine raffinate)



Evitare le bevande zuccherate



Evitare la carne conservata, come i salumi



Limitare la carne rossa



Limitare i cibi ad alto contenuto di sale



Non è consigliabile bere alcolici ma se si vogliono consumare è necessario limitarne l'assunzione

Piano Locale della Prevenzione

Programma 1 - Scuole che promuovono salute

Programma 9 – Sicurezza alimentare

II “CATALOGO” a.s. 2019-20: 3 progetti di Educazione alimentare

- **A come Alimentazione, A come Ambiente:** rivolto alla Scuola primaria e Secondaria di I grado, attraverso un percorso con i docenti.

- **Super Chef:** rivolto alla Scuola primaria e Secondaria di I grado attraverso un percorso con i docenti.

- **Attenti allo spreco:** rivolto alla scuola primaria attraverso una formazione docenti su Educazione alimentare e stili di vita sostenibili



OBESITY DAY 10 OTTOBRE 2019 ALBA

Campania Nazionale per la PREVENZIONE dell'Obesità e del Sovrappeso

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9.00 - 9.50
GRUPPO DI CAMMINO DI PARCO DANINO
Partenza: Duomo di Alba

ore 10.00 - 12.30
ASL CN2 Via Vida 10, Alba
Piano terra, stanza n.10
MISURAZIONE PARAMETRI FISIologici
(PEso, ALTEZZA, IMC, CIRCVITA)

ore 18.30 - 19.45
GRUPPO DI CAMMINO DI PARCO SAN CASIANO
Partenza: Ingresso parco

Evento organizzato da ASL CN2 "Alba-Bra":
"Dipartimento di Prevenzione" e "SS Dietologia e Nutrizione Clinica"

Per informazioni e Iscrizioni: tel. 0173. 594507 (ore 9-12.50)

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRUI

REGIONE PIEMONTE

Migliorare la qualità nutrizionale e la sicurezza dell'offerta alimentare



Il Canale youtube di ARGENTO ATTIVO (1340 visualizzazioni al 15 giugno 2020)
Raccoglie i video delle dirette trasmesse sul gruppo Facebook
per renderle accessibili anche chi non usa FB

www.youtube.com/channel/UCIJ7sqIZfbKd2CplRaQjesg/





CONTATTI

Per accedere al percorso si può
contattare

direttamente il SIAN ASL CN2

Tel. 0173.316610 - 0173.316642

e-mail: mberaudie@aslcn2.it

ACCESSO GRATUITO

**"S.C. Servizio di Igiene
degli Alimenti e della
Nutrizione"**

ASL CN2 "Alba-Bra"
Primo piano Via Vida 10,
Alba (Cn)

**SPORTELLO DI
COUNSELING
NUTRIZIONALE**





Alcol e cancro



- Stretta correlazione con tumori di bocca, faringe, esofago, laringe, seno, colon, fegato, pancreas
- 10% dei tumori maschili e 3% di quelli femminili
- Cancerogenicità:
 - per azione diretta
 - per azione indiretta
- Danno legato alla quantità e non alla qualità (soglia 20 g/die)
- Effetto sinergico con altre sostanze (additivo con il fumo!)



Il Blog di ARGENTO ATTIVO

www.argentoattivo.com/



ARGENTO ATTIVO

BEVANDE ALCOLICHE

I RISCHI PER LA SALUTE



Alcol: sai cosa bevi?
più sai, meno rischi!

Sei a rischio per la salute se il consumo giornaliero è superiore a:

se il consumo è zero non corri alcun rischio

birra	vino	aperitivo	cocktail alcolico
bicchiere 330 ml	bicchiere 125 ml	bicchiere 80 ml	bicchiere 40 ml
4,5°	12°	18°	36°

1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Ricorda che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua sicurezza e per quella degli altri

<https://www.youtube.com/channel/UCIJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/>

Piano Locale della Prevenzione

Programma 5 – Screening di popolazione



Attuazione dei programmi di screening oncologico:

Screening cancro cervice uterina:

donne assistite del SSR di età compresa tra 25 e 64 anni.

Screening cancro della mammella:

donne assistite del SSR di età compresa tra 45 e 74 anni

(50-69: invito a tutta la popolazione bersaglio;

45-49: invito alle donne che aderiscono al programma;

adesione spontanea per le donne 70-74 anni).

Screening cancro colo rettale: uomini e donne, assistiti del SSR, di età compresa tra 58 e 69 anni.

