

1° Modulo



Presentazione del Programma

Argomenti del 1° modulo

- Descrivere il programma nei seguenti punti:
 - Obiettivo generale
 - Obiettivi specifici
 - Attori
 - Articolazione
 - Testi didattici
 - Strumenti di lavoro
- Descrivere la patologia tumorale in generale

Obiettivo generale del programma

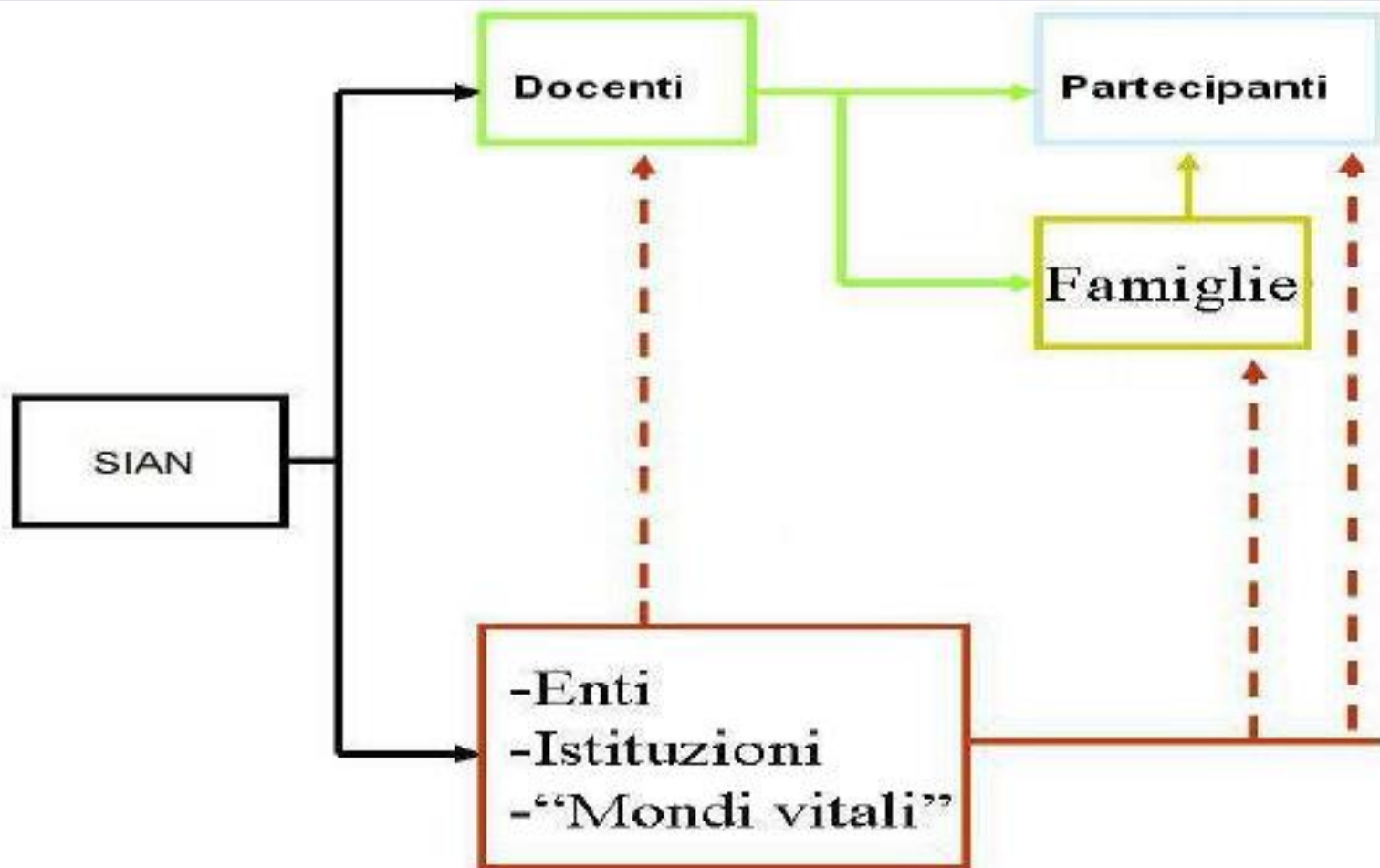
- Prevenire la formazione dei tumori attraverso la dieta ispirata alla tradizione mediterranea e la promozione dell'attività motoria

Obiettivi specifici

- Incrementare significativamente il consumo di cereali integrali, legumi, verdure, semi e frutta.
- Diminuire il consumo di prodotti di origine animale, grassi saturi, zuccheri e farine raffinate.
- Promuovere il consumo di alimenti secondo il principio:
 - della stagionalità
 - della filiera corta
- Promuovere l'attività motoria (> 10.000 passi al giorno)

Attori del programma

1. Il Servizio di Igiene degli alimenti e della nutrizione (SIAN) dell'ASL;
2. I docenti;
3. I partecipanti;
4. Le famiglie.



Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (ASL)

- Il training dei docenti;
- La cura della stampa dei diari alimentari;
- Il controllo dei diari alimentari;
- Il controllo di qualità e l'analisi dei risultati nelle tre fasi;
- La predisposizione delle copie del materiale didattico per i docenti e per i partecipanti;
- La cura della logistica.
- La sensibilizzazione degli adulti ad aderire al programma;
- Il reclutamento dei docenti;
- Il coinvolgimento di enti, istituzioni e associazioni (Comune, Provincia, Organismi scolastici, ecc.) per il supporto al programma;
- La pubblicizzazione del programma;
- La pubblicizzazione del materiale elaborato dai partecipanti al progetto;
- I rapporti tra docenti, partecipanti e famiglie.

I DOCENTI

- vengono formati dal SIAN sul programma;
- svolgono la parte di insegnanti e di tutor del programma;
- curano l'elaborazione del materiale didattico;
- lavorano in tandem con il SIAN.
- controllano la compilazione del diario alimentare;
- trasferiscono nella didattica la metodologia appresa nel corso del training;
- elaborano il materiale didattico insieme ai partecipanti;

I PARTECIPANTI

- partecipano attivamente all'elaborazione del materiale didattico insieme ai docenti;
- compilano il diario alimentare giornaliero per tutta la durata del programma
- riportano settimanalmente l'autorilevazione del proprio BMI nel diagramma

LE FAMIGLIE

- sostengono i partecipanti nelle scelte alimentari;
- partecipano agli incontri con i docenti ed i partecipanti

Articolazione

- Tre fasi, ciascuna di 5 incontri (10 moduli)
 - Prima fase: TRASFERIMENTO (ascoltare)
 - Seconda fase: ESPERIENZIALE (vedere)
 - Terza fase: SINCRETICA (fare)

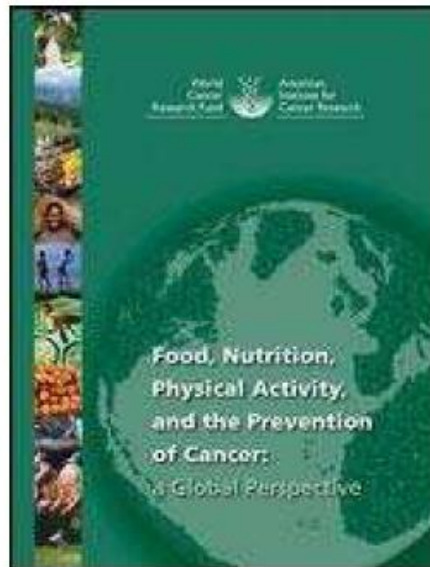
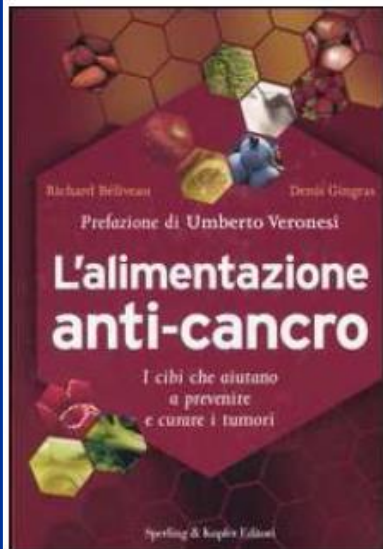
Ciò che si ascolta si dimentica;

Ciò che si vede si ricorda;

Ciò che si fa si impara.

	1° modulo	2° modulo	3° modulo	4° modulo
Titolo	Il Programma	Dieta e prevenzione	Dieta Mediterranea I	Dieta Mediterranea II
Argomenti	Presentazione del programma Tumori: generalità	La prevenzione nutrizionale dei tumori	Cereali integrali e loro derivati Legumi e loro derivati Le verdure	La frutta fresca La frutta secca ed i semi oleaginosi Il pesce
Testo di riferimento	Servan-Schreiber D. "Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali", Sperling & Kupfer, 2008	Béliveau R. Gingras D. "L'alimentazione anticancro", Sperling&Kupfer, 2006	Villarini A., Allegro G. "Prevenire i tumori con gusto", Sperling&Kupfer, 2009	Villarini A., Allegro G. "Prevenire i tumori con gusto", Sperling&Kupfer, 2009
	5° modulo	6° modulo	7° modulo	8° modulo
Titolo	Alicamenti I	Alicamenti II	Alicamenti III	Alicamenti IV
Argomenti	La crucifere Le liliacee La soia	Le spezie Il Tè verde I Frutti di bosco	Gli omega-3 Il pomodoro Gli agrumi	Il vino Il cioccolato
Testo di riferimento	Béliveau R. Gingras D. "L'alimentazione anticancro", Sperling&Kupfer, 2006	Béliveau R. Gingras D. "L'alimentazione anticancro", Sperling&Kupfer, 2006	Béliveau R. Gingras D. "L'alimentazione anticancro", Sperling&Kupfer, 2006	Béliveau R. Gingras D. "L'alimentazione anticancro", Sperling&Kupfer, 2006
	9° modulo	10° modulo	11° modulo	12° modulo
Titolo	Attività motoria I	Attività motoria II	Dieta e terapie oncologiche I	Dieta e terapie oncologiche II
Argomenti	I benefici dell'attività motoria I MET	MET specifici Programmi di attività motoria	Preparare l'organismo La dieta durante le terapie	La dieta dopo la chemioterapia Le strategie nutrizionali del progetto DIANA
Testo di riferimento	Appunti	Appunti	Villarini A., Allegro G. "Prevenire i tumori con gusto", Sperling&Kupfer, 2009	Villarini A., Allegro G. "Prevenire i tumori con gusto", Sperling&Kupfer, 2009

Testi didattici



Strumenti di lavoro

- Diario giornaliero alimentare e dell'attività motoria
- Conta-passi

Cancro

“Termine generico che comprende più di 100 patologie caratterizzate da crescita anomala e incontrollata di cellule”.

EPIDEMIOLOGIA

■ 1/3 MALATI

■ 1/4 DECEDUTI



Tutti siamo portatori di tumore

	Tumori all'autopsia (%)	Tumori clinici (%)
Organi		
Seno (donne di 40-50 anni)	33	1
Prostata (uomini di 40-50 anni)	40	2
Tiroide	98	0,1

Tumori

■ Benigni

- crescita per espansione
- capsula fibrosa
- non metastatizza
- resta nella sede di origine

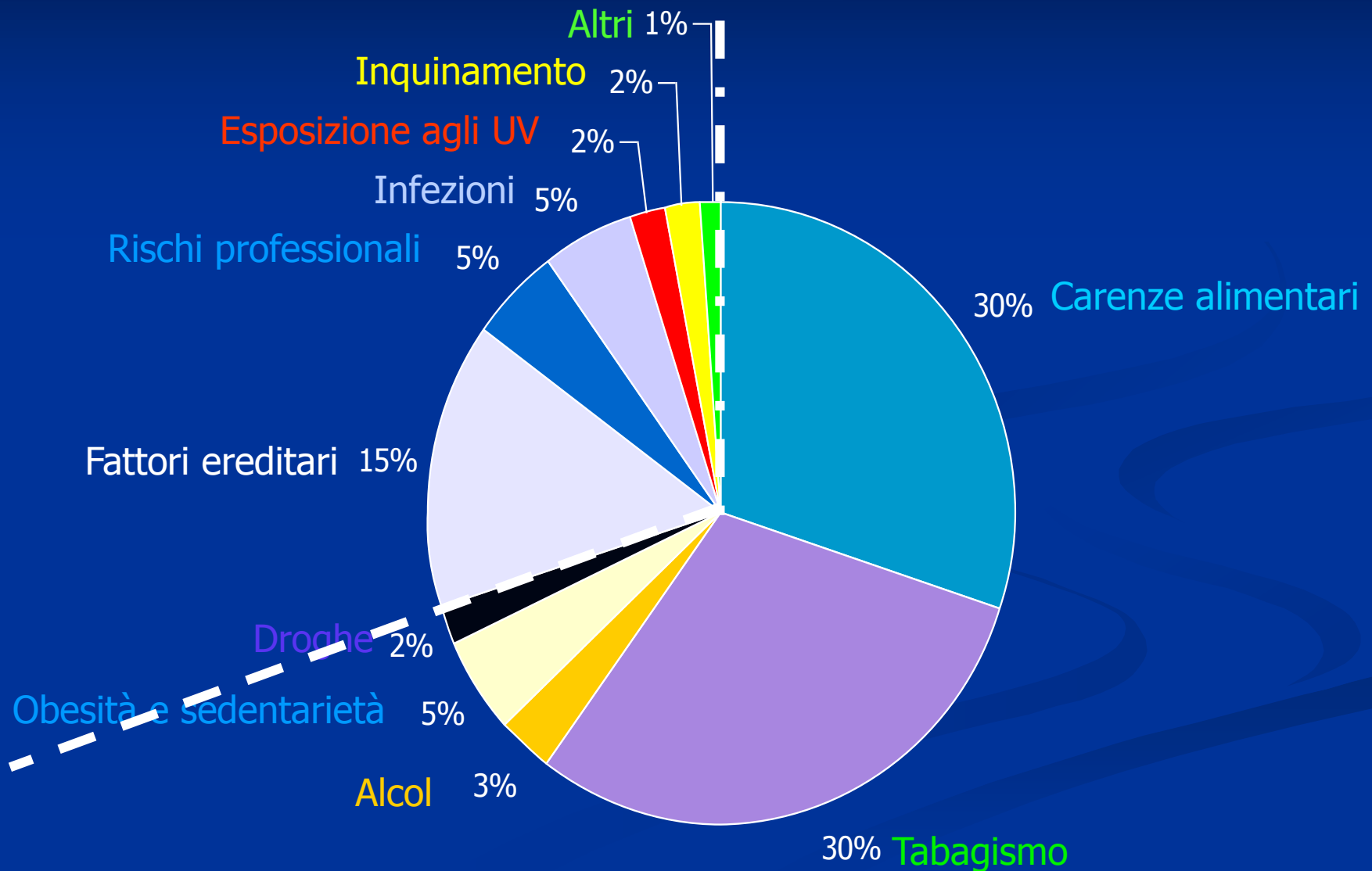
┘ Maligni

- rapida proliferazione cellulare
- mancanza di capsula
- accrescimento invasivo
- metastasi

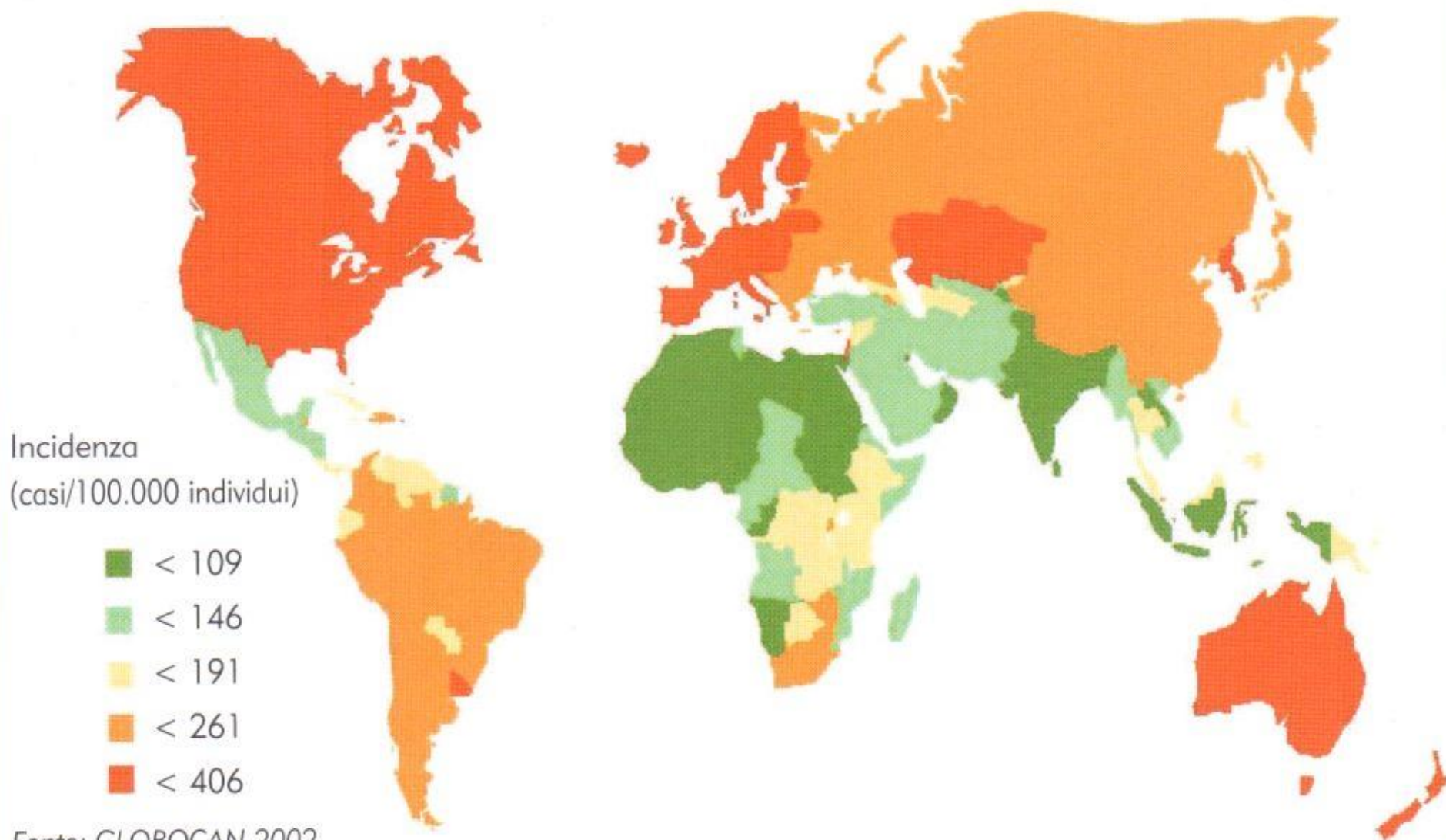
Fattori di rischio

30% NON-CONTROLLABILI

70% CONTROLLABILI



DISTRIBUZIONE MONDIALE DELL'INCIDENZA DEL CANCRO



Cellula normale

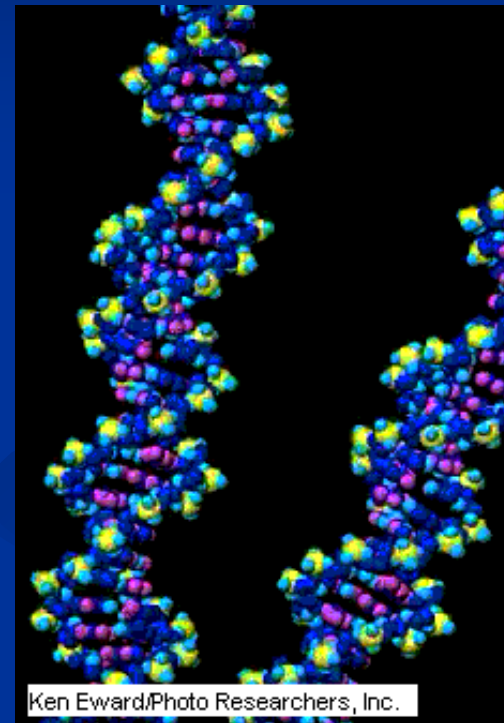
1. Inibizione da contatto
2. In caso di danneggiamento $\Rightarrow$ suicidio

Peculiarità della cellula cancerosa

1. Crescita illimitata
2. Perdita dell'inibizione da contatto
3. Perdita dell'apoptosi
4. Neo-angiogenesi
5. Immortalità
6. Invasione e colonizzazione

Mutazione di geni chiave

- Oncogeni
- Oncosoppressori



Dalla Cellula Neoplastica al Tumore

- Occorrono più mutazioni di geni diversi
- Le cellule tumorali originano da 1 sola cellula
- Cellule neoplastiche eterogenee per mutazioni consecutive

Cancro

- Malattia d'organo
- Malattia sistemica

Cancro

- In situ
- Massa neoplastica  metastasi
- Disseminato

Cancro del colon-retto

- Iperplasia



- Adenoma



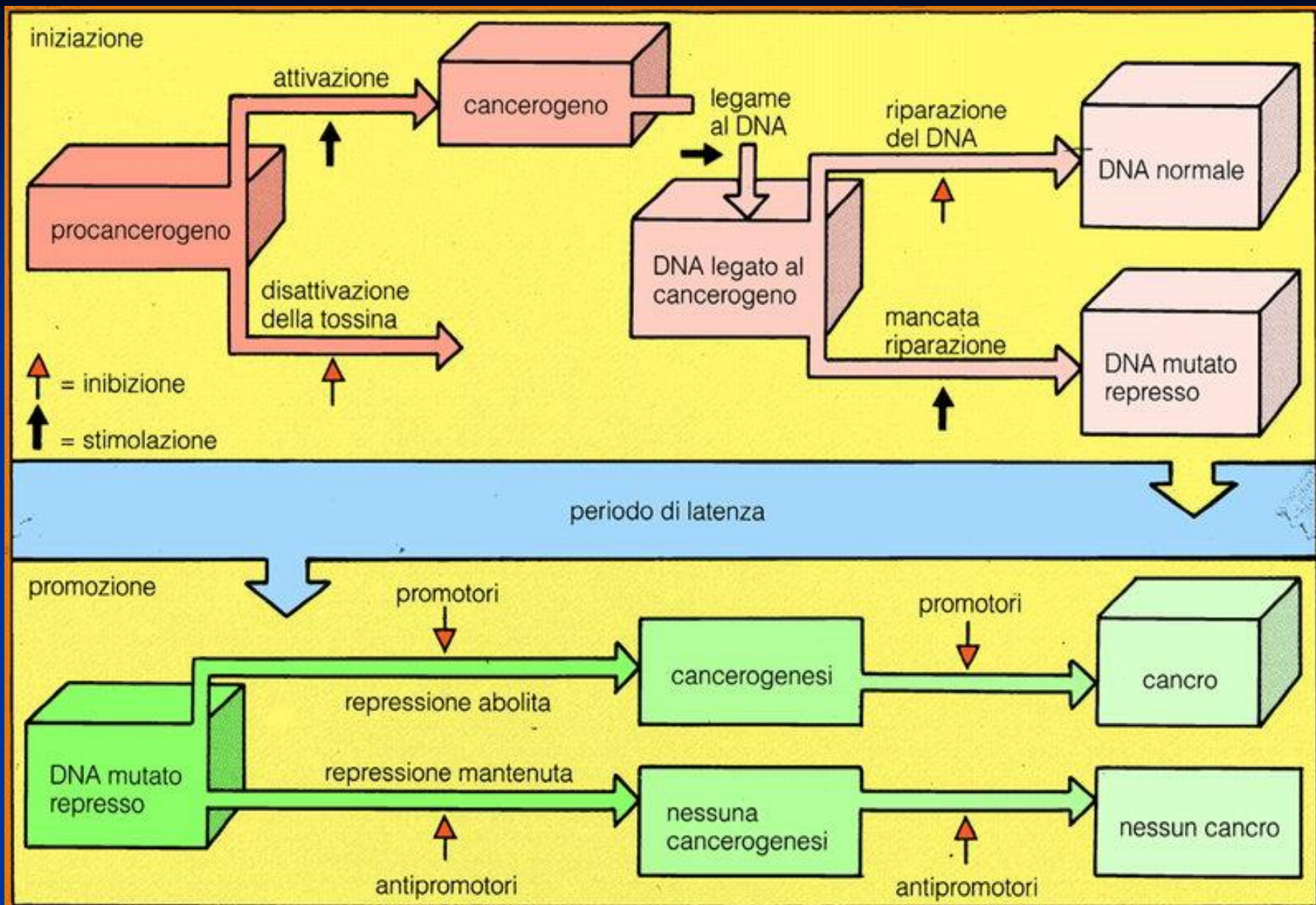
- Adenoma con cellule atipiche

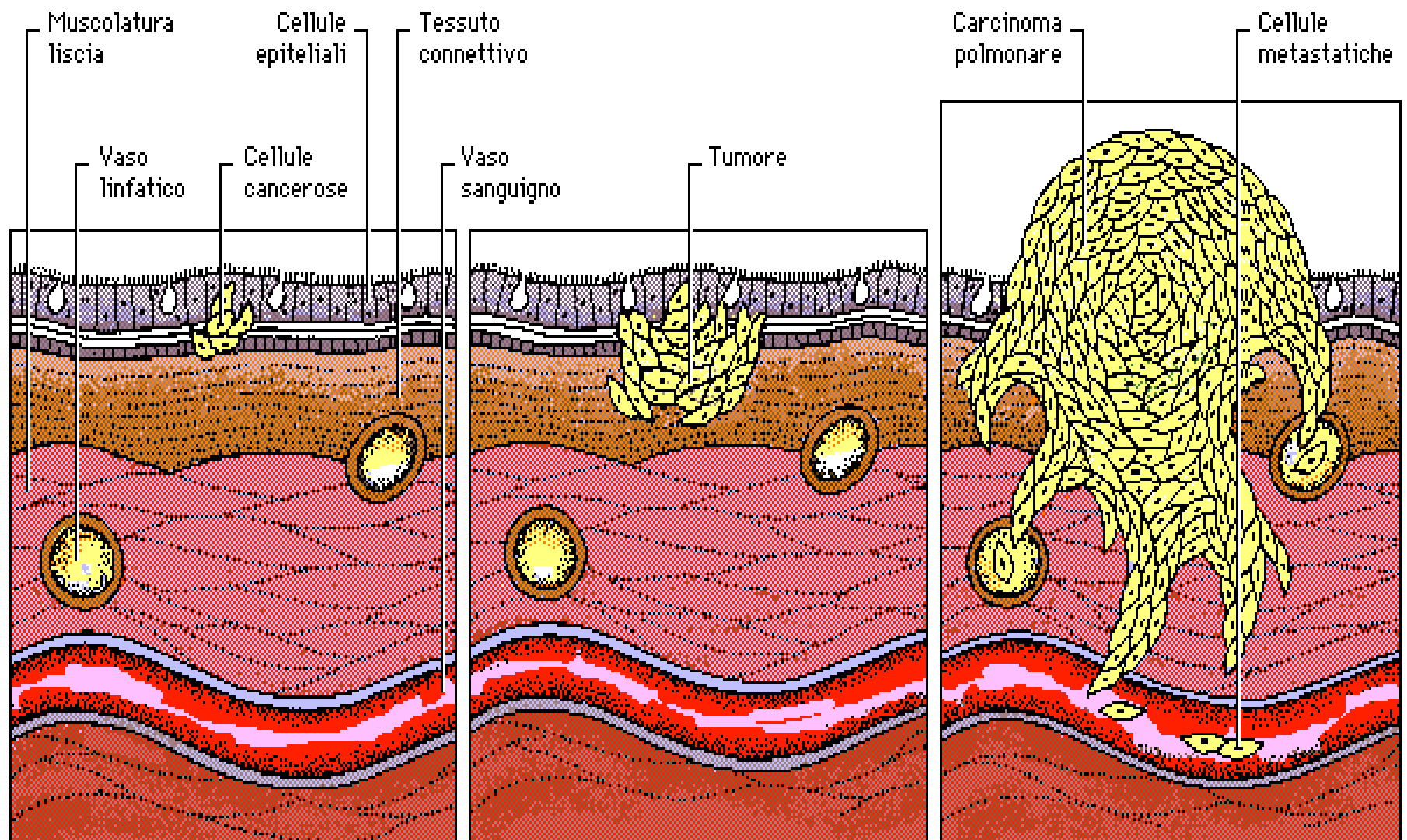


- Cancro

Processo multifasico

1. Attivazione dell'oncogene
2. Disattivazione del gene soppressore
3. Inizio moltiplicazione cellule tumorali
4. Crescita nuovi vasi sanguigni
5. Scomparsa della morte cellulare programmata (apoptosi)
6. Diffusione nell'organismo





Cellule sane

Microsoft Illustration

e cancerose

**Moltiplicazione
delle cellule cancerose**

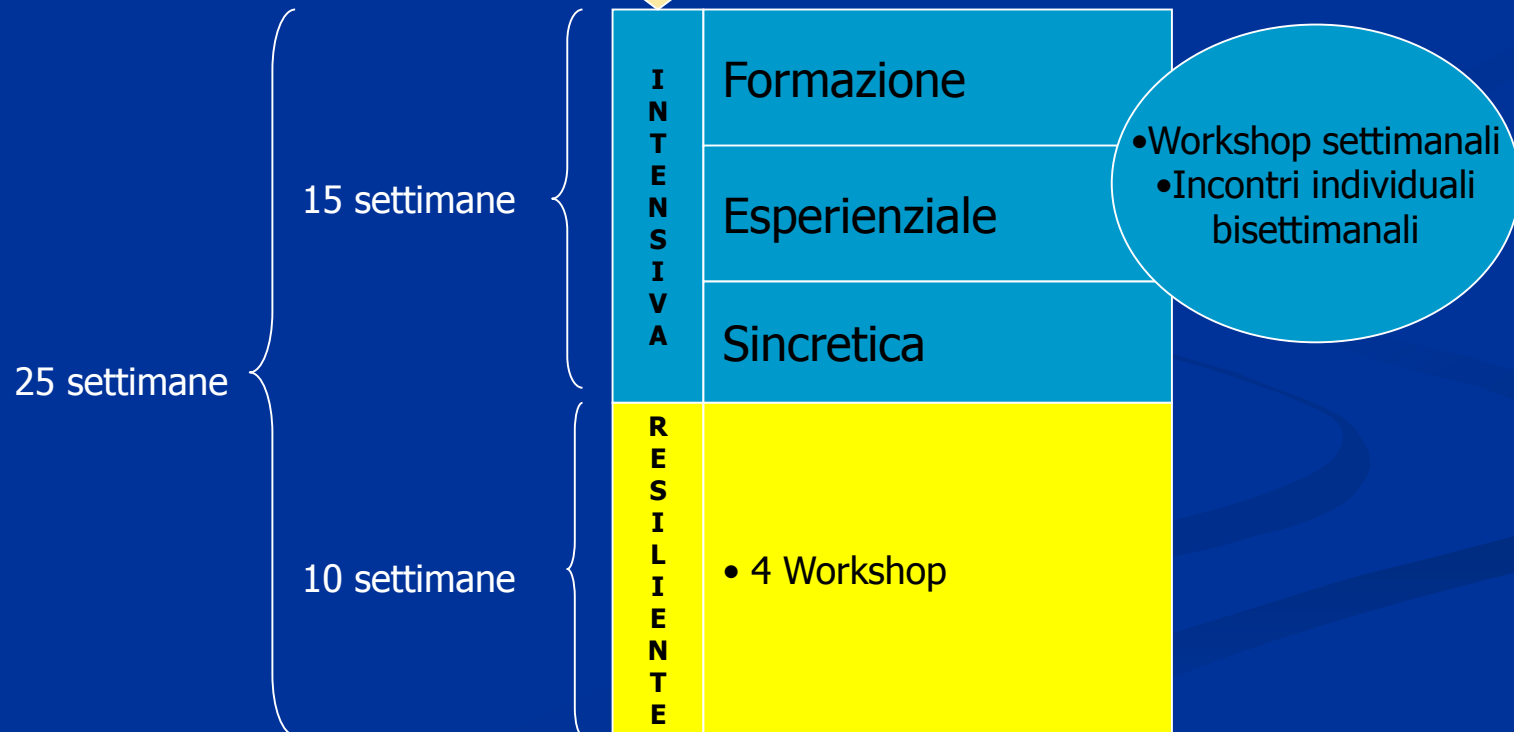
**Formazione
delle metastasi**

Articolazione del programma



FASE PRELIMINARE: Formazione docenti

Arruolamento partecipanti



PARTE RESILIENTE

- La fase di resilienza, ovvero di **consolidamento**, serve a rinforzare le abilità conseguite nella parte intensiva e consta di 10 settimane ed è articolata in 4 workshop, uno ogni 12 giorni circa, della durata di 3 ore ciascuno.
- Scopo dei workshop è quello di rafforzare i cambiamenti, analizzando gli eventuali ostacoli ad essi, adattando meglio il programma a sé (tailoring), rinforzando la propria motivazione alla partecipazione al programma, ecc.