

L'alimentazione e la prevenzione delle  
malattie neoplastiche

2-3 dicembre 2013 Reggio Emilia

**Il percorso di medicina d'iniziativa per  
la prevenzione oncologica**

Emilia Guberti  
SIAN AUSL Bologna

# Tumori:

## stile alimentare come determinante modificabile



I fattori dietetici possono influire su meccanismi di **difesa e riparazione cellulare**, **sistemi di controllo** sviluppo e crescita tumorale. La **dieta** può comunque contenere molecole sia **favorenti** che **protettive** nei confronti del cancro.

Sostanze nocive (mutagene): **aflatossine e le nitrosamine** che si possono formare nell'organismo a partire dai nitriti e dai nitrati presenti o aggiunti in un certo numero di alimenti. **Amine eterocicliche** prodotte nella carne cotta ad elevata temperature, gli **idrocarburi policiclici aromatici** che si ritrovano nelle carni e nel pesce preparati alla griglia e l'alimentazione troppo ricca di sale. Effetto sfavorevole di **carni rosse e conservate**.

# Tumori:

## stile alimentare come determinante modificabile



### ALIMENTI

Ruolo protettivo di **vitamine, antiossidanti non vitaminici, fitoestrogeni, tiosulfinati**, ecc. , calcio per il cancro del colon-retto e del selenio per il cancro della prostata.

**Probabile effetto protettivo** è riconosciuto agli alimenti che contengono **fibra alimentare, alla frutta e verdura** (in cui l'effetto è dovuto alla contemporanea presenza di fibra alimentare, **vitamine, sostanze antiossidanti**, ecc.), all'aglio e al latte e ancora agli alimenti ricchi in folati, carotenoidi, licopene, vitamina C e selenio, sempre per specifiche forme tumorali.

***Risultati protettivi nulli o negativi sono stati ottenuti quando tali molecole sono state fornite come supplementi.***

# I profili alimentari per la salute

## Dieta Mediterranea

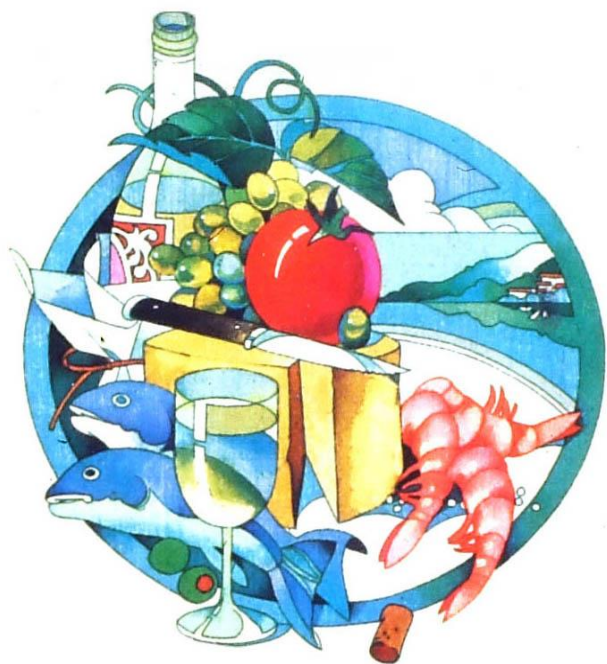
- **Elementi essenziali:**

verdura e frutta di stagione, cereali, pesce, poca carne e grassi animali, olio di oliva, meglio se extravergine, vino in quantità moderate, legumi freschi e secchi - (frugalità)



- **Benefici**

*Secondo numerose ricerche scientifiche la*  
**Dieta Mediterranea** riduce l'incidenza o mortalità per malattie cardiovascolari, tumori, diabete patologie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer e la sindrome di Parkinson.



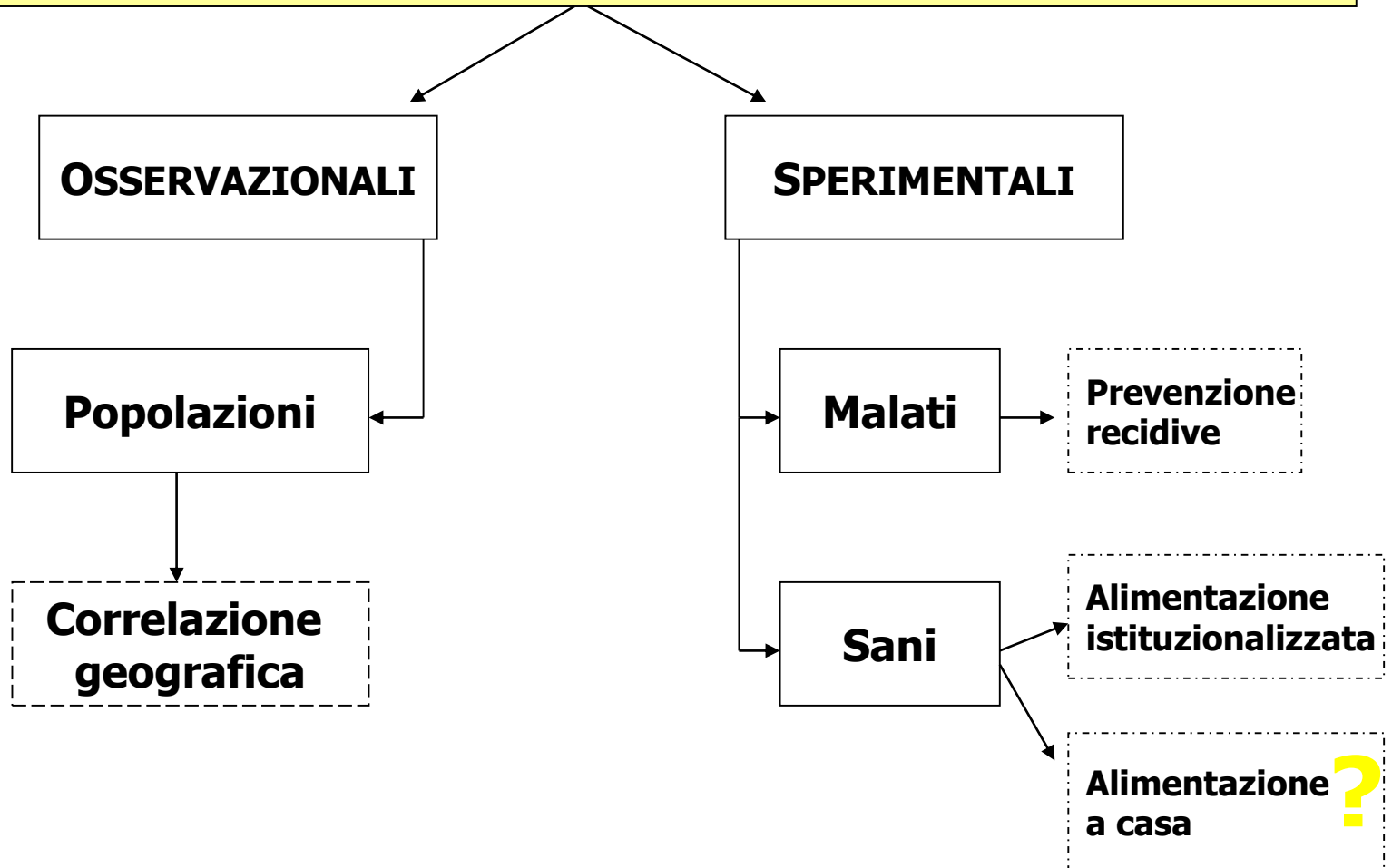
HOW TO  
**EAT WELL  
AND STAY WELL**  
THE MEDITERRANEAN WAY

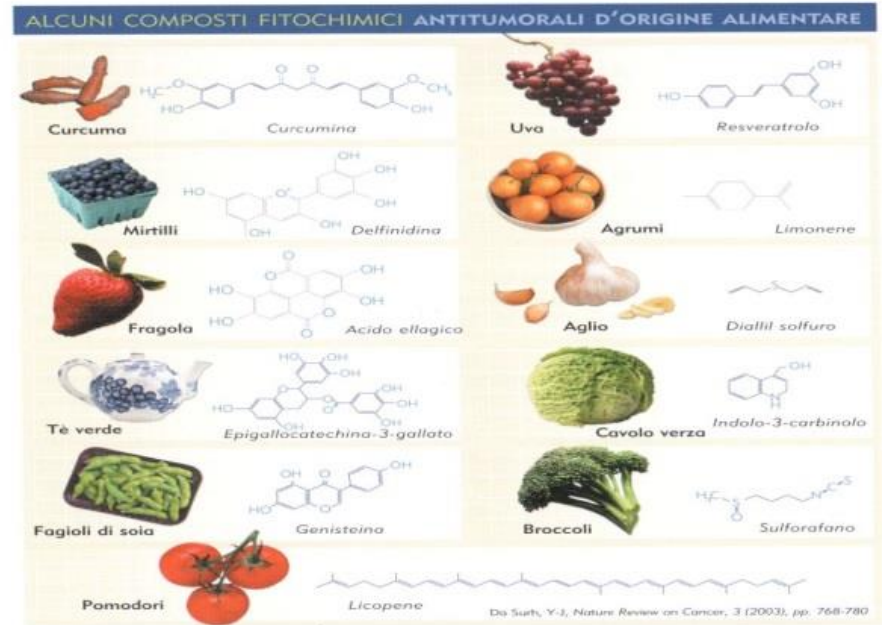
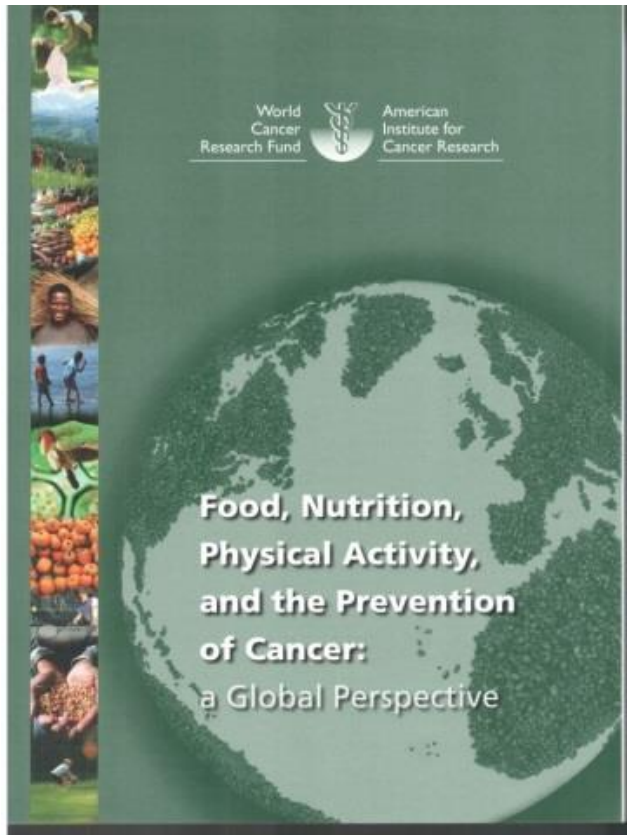
By the Authors of the Best-selling Book  
**EAT WELL AND STAY WELL**

**Ancel and Margaret Keys**



# Studi Dieta Mediterranea & Prevenzione dei Tumori





Come trasformare le evidenze e le raccomandazioni in un intervento di sanità pubblica ?



SIAN direttore  
Dott. Michele  
Panunzio

Ha trasformato le indicazioni del “Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective” in un programma di azione sistematico e strutturato per decisori, ricercatori e per gli operatori di sanità pubblica impegnati nella lotta contro i tumori.

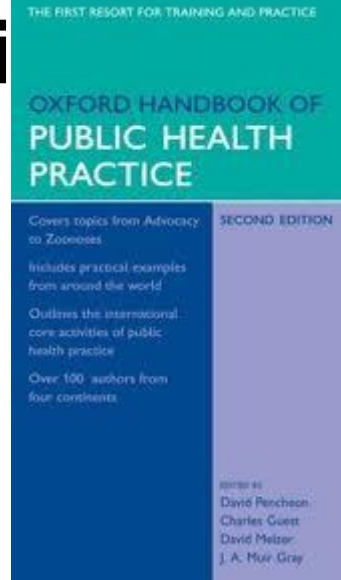
In corso da 5 anni





**Prevenzione d’iniziativa**



# Fasi nella realizzazione di programmi di Sanità Pubblica

*(The Oxford Handbook of Public Health Practice)*



-  1. Catch-up informazione specifica ed invito alla **partecipazione** del programma
-  2. Mop-up **rilevazione delle abitudini** alimentari, **formazione** sulle basi fondamentali della nutrizione, dell'attività motoria, della dieta mediterranea
-  3. Keep-up **raggiungimento di un elevato livello di consumo di frutta, vegetali e legumi** tra i partecipanti al programma
-  4. Follow-up **valutazione** al termine del programma

# MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Disegnato per promuovere la dieta mediterranea, l'attività motoria e gli alicalimenti



# MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

1. Istituzionale
2. Razionale biologico
3. Strutturato
4. Evidenze di efficacia



# ISTITUZIONALE

Secondo il principio della  
SUSSIDIARIETA'

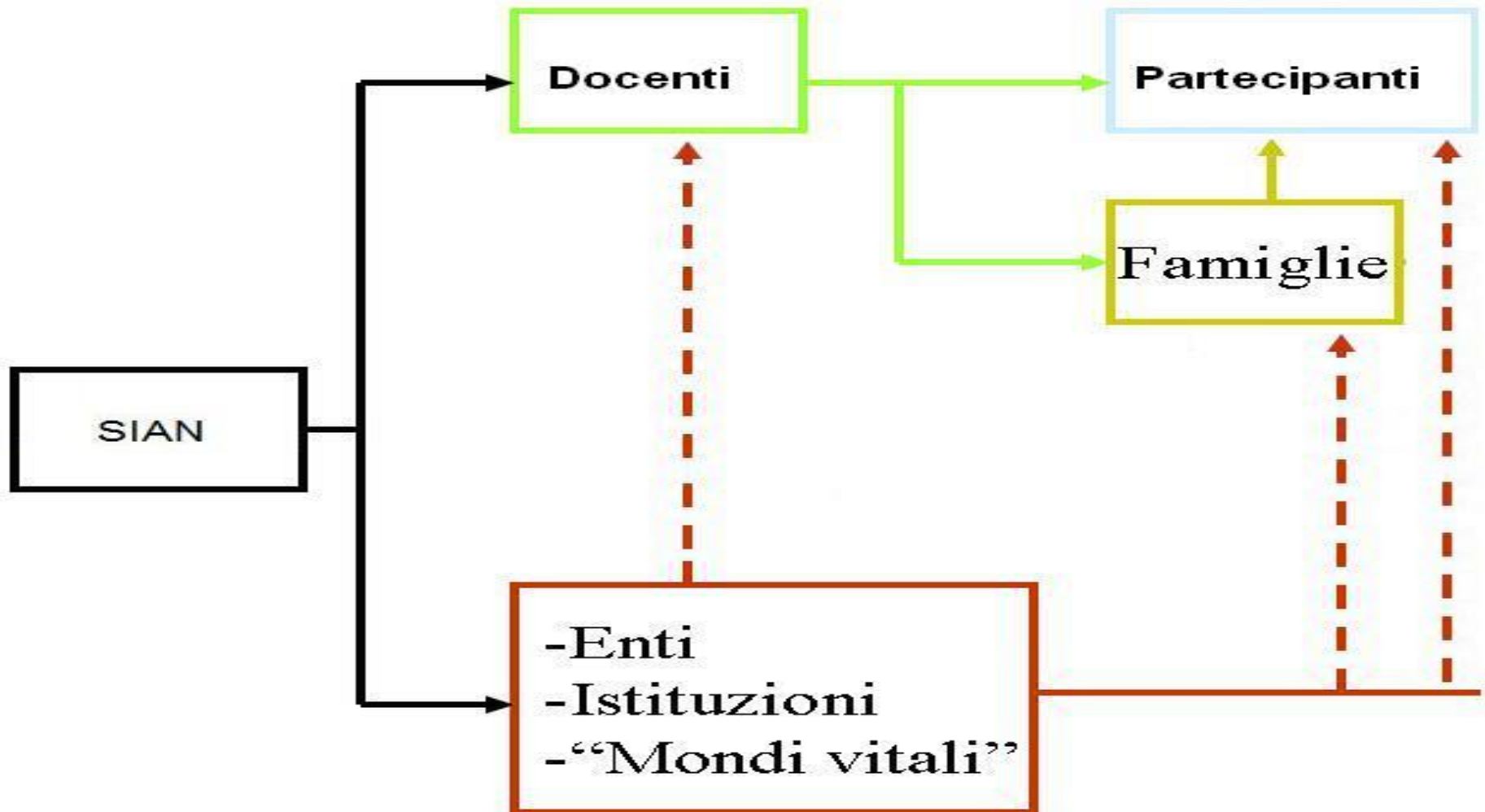


Ciascuno, all'interno di un'istituzione, fa – al suo livello – tutto ciò che può e lascia all'istanza superiore – che ha compiti di controllo generale e di coordinamento – unicamente ciò che essa da sola può fare.

*(V. Messori)*

Principio cardine dell'Unione Europea  
(Trattato di Maastricht, 7 febbraio 1992)

# ISTITUZIONALE



REPUBBLICA ITALIANA

**BOLLETTINO**  **UFFICIALE**  
**DELLA REGIONE PUGLIA**

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB S1/PZ

Anno XLII

BARI, 25 GENNAIO 2011

N. 13



*Sede Presidenza Giunta Regionale*

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 28 dicembre 2010, n. 2994

Atto di programmazione. Intesa Stato Regione del 29 aprile 2010. Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012. Approvazione.

# Razionale biologico: nutriterapia



Utilizzo di molecole anti-tumorali presenti negli alimenti per contrastare lo sviluppo di cellule tumorali e per impedire ai microtumori di diventare patologici, senza effetti tossici per le cellule normali.

Surh YJ. Cancer chemoprevention with dietary phytochemicals. *Nat Rev Cancer*. 2003 Oct;3(10):768-80.

Dorai T, Aggarwal BB. Role of chemopreventive agents in cancer therapy. *Cancer Lett*. 2004 Nov 25;215(2):129-40.

Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. *Am J Clin Nutr*. 2004 May;79(5):727-47.

Bode AM, Dong Z. Targeting signal transduction pathways by chemopreventive agents. *Mutat Res*. 2004 Nov 2;555(1-2):33-51.

# STRUTTURATO

## SIAN

- Training dei docenti.
- La cura della stampa dei questionari.
- La predisposizione delle copie del materiale didattico per i docenti e per i partecipanti.
- La cura della logistica.
- La sensibilizzazione ad aderire al programma.
- Il reclutamento dei docenti.
- Il coinvolgimento di enti, istituzioni e associazioni per il supporto al programma.
- La pubblicizzazione del programma.
- La pubblicizzazione del materiale elaborato dai partecipanti al progetto.
- Cura i rapporti tra docenti, partecipanti e

## Docenti

- Sono 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 questionario stile di vita;
- Trasferiscono nella didattica la metodologia appresa nel corso del training;
- Elaborano il materiale didattico insieme ai partecipanti.

## I partecipanti

- Compilano il questionario sugli stili di vita prima e dopo il programma
- Partecipano attivamente all'elaborazione del menù settimanale insieme ai docenti;
- Riportano settimanalmente nel diagramma l'autorilevazione del proprio peso corporeo
- Riportano mensilmente le frequenze alimentari e dell'attività motoria

## Le famiglie

- Sono coinvolte dai partecipanti nelle scelte alimentari e alla predisposizione del menù settimanale







Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)



Nutrition Research 27 (2007) 524–528

Research Articles

# Nutrition education intervention by teachers may promote fruit and vegetable consumption in Italian students

Michele F. Panunzio<sup>a,\*</sup>, Antonietta Antoniciello<sup>a</sup>, Alessandra Pisano<sup>a</sup>, Sharron Dalton<sup>b</sup>

<sup>a</sup>*Department of Prevention, Food and Nutrition Service, Local Health Authority, 71100 Foggia, Italy*

<sup>b</sup>*Department of Nutrition, Food Studies, and Public Health, New York University, New York, NY 10012, USA*

Received 9 March 2007; revised 22 June 2007; accepted 25 June 2007



---

---

*Nutrition  
Research*

---

---

[www.elsevier.com/locate/nutres](http://www.elsevier.com/locate/nutres)

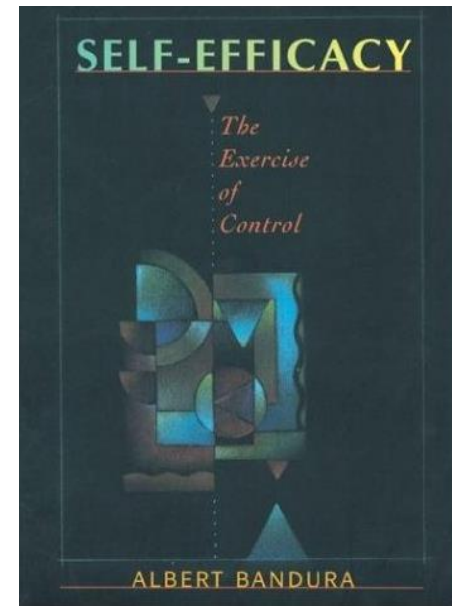
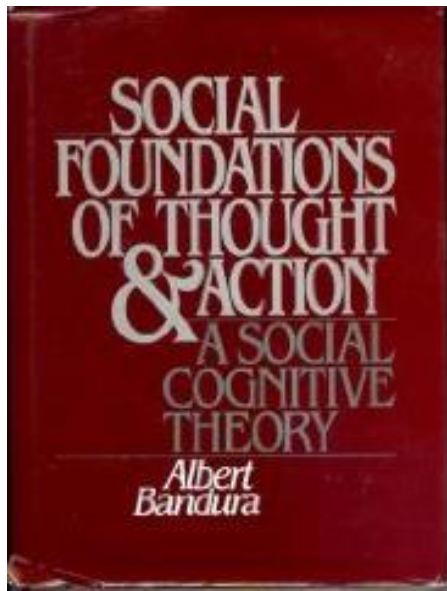
MED-FOOD  
ANTICANCER PROGRAM



**Autoefficacia** di

Albert Bandura (Mundare, *Canada* 1925)

**Teoria sociale-cognitiva**



# Autoefficacia e salute

- Se le persone credono di poter produrre risultati desiderati (es. prevenire danni), sono molto motivate ad agire e a perseverare nelle difficoltà
- Nel **modello di salute biopsicosociale** dove salute dipende da stile di vita (abitudini) e qualità Ambiente, **il senso di autoefficacia è essenziale per spiegare\prevedere\cambiare comportamenti** in ambito clinico, educativo, sportivo, sociale, politico

# Parole chiave

## Empowerment, responsabilità

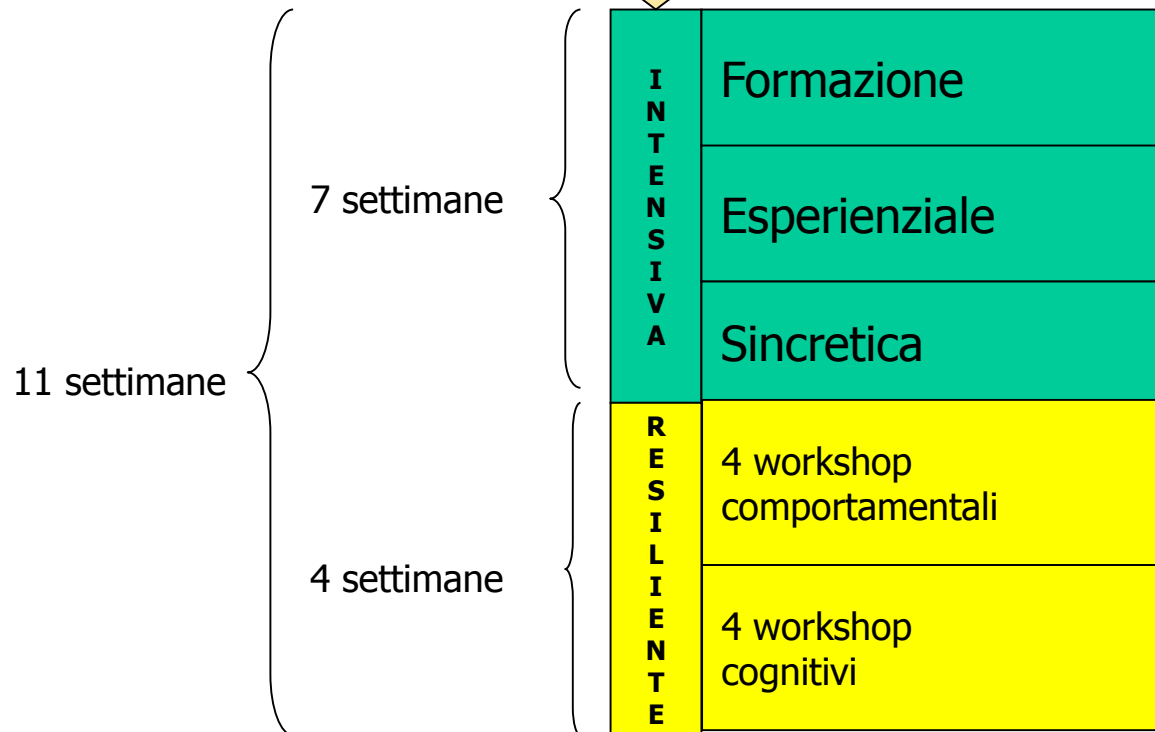
- Possibilità di persone\collettività\istituzioni di conferire a se stessi il **potere**, il **diritto** e la **responsabilità** di creare condizioni benefiche per la salute propria e altrui;
- ricercare, riconoscere e **attivare le proprie risorse** e quelle provenienti **dall'ambiente esterno** scegliendo in prima persona e non delegando ad altri.

# Articolazione del programma



FASE PRELIMINARE: Formazione docenti

Arruolamento partecipanti



# FASE PRELIMINARE: Formazione docenti



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



## Corso Prevenire i tumori mangiando

Bologna 3 Ottobre 2013  
Dalle ore 8.30 alle ore 18.30



SALA AUDITORIUM  
Regione Emilia Romagna  
VIA ALDO MORO 18

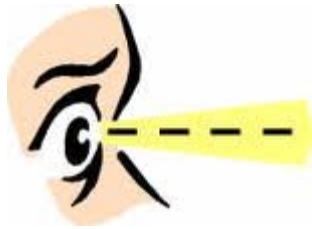
# Arruolamento partecipanti

1. Conferenza pubblica
2. Incontri individuali
  - a) Rilevazioni antropometriche
  - b) Contratto terapeutico
  - c) Obiettivi
  - d) Somministrazione questionario stile di vita
  - e) Schede di rilevazione e automonitoraggio
  - f) Menù settimanale
  - g) Prescrizione esami ematici

# Modalità dell'apprendimento



Ciò che si ascolta, si dimentica



Ciò che si vede, si ricorda



Ciò che si fa, si impara

**PARTE**

**I  
N  
T  
E  
N  
S  
I  
V  
A**



### PARTE INTENSIVA - FASE FORMAZIONE

Argomento delle lezioni
Presentazione del programma/Tumori generalità Dieta mediterranea I /Dieta mediterranea II
Alicamenti I/Alicamenti II Alicamenti III / Alicamenti IV
Attività motoria I / Attività motoria II

### PARTE INTENSIVA - FASE ESPERIENZIALE

Argomento delle lezioni
Cereali integrali – legumi -verdure Frutta fresca – frutta secca -pesce Crucifere - liliacee-soia Spezie -tè verde-frutti di bosco Omega-3 pomodoro-agrumi Vino -cioccolato
Benefici attività motoria MET specifici

### PARTE INTENSIVA - FASE SINCRETICA

Argomento delle lezioni
Laboratorio del gusto
Laboratorio del gusto

### PARTE RESILIENTE - COMPORTAMENTALE

Argomento delle lezioni
I workshop - II workshop
III workshop - IV workshop

### PARTE RESILIENTE - COGNITIVA

Argomento delle lezioni
I workshop - II workshop
III workshop - IV workshop

# Fascicolo - personale

- Questionario stile di vita
- Contratto terapeutico
- Analisi di laboratorio: Emoglobina glicata + PCR
- Programma del corso



## Contratto "MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM"

### Premessa

Un contratto è un accordo che si stipula tra due o più parti in vista del raggiungimento di obiettivi prefissati e i cui beneficiari risultano essere i contraenti.

Il CONTRATTO MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM intende essere un accordo tra i partecipanti all'intervento MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM e gli operatori del SIAN ASL FG.

Le parti contraenti sono costituite, quindi, da coloro i quali forniscono l'intervento (di seguito indicati come OPERATORI) e colui il quale fruisce del servizio (di seguito indicato come UTENTE).

L'intervento consiste nella partecipazione attiva al programma cognitivo - comportamentale per la prevenzione nutrizionale dei tumori da parte dei soggetti fruitori.

I benefici che derivano dal presente contratto sono:

- per gli operatori* ► la possibilità di ricavare soddisfazione e benefica utilità della proprie competenze nell'utilizzare strumenti e tecniche per aiutare gli individui ad adottare stili di vita salutari;
- per gli utenti* ► la possibilità di imparare ad adottare un'alimentazione sana ed uno stile di vita attivo che sono alla base della prevenzione della patologia tumorale.

Per raggiungere tali obiettivi tra il Servizio di Igiene degli alimenti e della Nutrizione ASL FG-SUD, rappresentato dal Dott. \_\_\_\_\_ e il signor \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ si stipula il presente CONTRATTO e si conviene quanto segue:

### Gli OPERATORI

Nel rispetto di quelle che sono le esigenze e le aspirazioni di ogni singolo utente, programmeranno un lavoro che aiuterà l'utente medesimo al raggiungimento degli obiettivi:

- Consumo al di: di frutta  $\geq 2$  porzioni; di verdure  $\geq 3$  porzioni;
- Alimentazione a basso indice glicemico;
- Inserimento nel piano alimentare dei cosiddetti "Alimenti" (tè verde, frutti di bosco, ecc.)
- Attività motoria (ad esempio,  $\geq 10.000$  passi al giorno)

### L' UTENTE

Parteciperà alla 4ª MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM che si articolerà in 1 incontro alla settimana per 11 settimane, come di seguito:

### PARTE INTENSIVA - FASE FORMAZIONE

Argomento delle lezioni
Presentazione del programma/Tumori generalità Dieta mediterranea I /Dieta mediterranea II
Alicamenti I/Alicamenti II Alicamenti III / Alicamenti IV
Attività motoria I / Attività motoria II

### PARTE INTENSIVA - FASE ESPERIENZIALE

Argomento delle lezioni
Cereali integrali – legumi -verdure Frutta fresca – frutta secca -pesce Crucifere - liliacee-soia Spezie -tè verde-frutti di bosco Omega-3 pomodoro-agrumi Vino -cioccolato
Benefici attività motoria MET specifici

### PARTE INTENSIVA - FASE SINCRETICA

Argomento delle lezioni
Laboratorio del gusto Laboratorio del gusto

### PARTE RESILIENTE – COMPORTAMENTALE & COGNITIVA

Argomento delle lezioni
I workshop - II workshop COMPORTAMENTALE
III workshop - IV workshop COMPORTAMENTALE
I workshop - II workshop COGNITIVO
III workshop - IV workshop COGNITIVO

Poiché un CONTRATTO è il risultato di un accordo, la FIDUCIA è l'elemento essenziale che contraddistingue tale accordo.

I tempi di attuazione e la strutturazione degli strumenti, che sono poi la messa in opera di una precisa metodologia, sono stabiliti da quei contraenti che, nel momento storico in cui tali strumenti devono essere utilizzati, possiedono la fiducia di cui sopra.

\_\_\_\_\_, li \_\_\_\_\_

Firme dei contraenti

L'operatore

L'utente

# Indice di adeguatezza mediterraneo (IAM)

$$\text{I.A.M.} = \frac{\% \sum \text{Kcal alimenti mediterranei}}{\% \sum \text{Kcal alimenti non mediterranei}}$$

Alberti-Fidanza A, Fidanza F.  
Mediterranean Adequacy Index of Italian diets.  
Public Health Nutr. 2004 Oct;7(7):937-41.



CUCINA  WELLNESS



# Wellness <sup>La Cucina</sup> Wellness

Chiara Manzi  
Stefania Ruggeri



PLAN



# Rinforzo comportamentale



# Rinforzo cognitivo



# facebook

facebook

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM



Michele F. Panunzio

Home

Stai pubblicando, commentando e cliccando su "Mi piace" come MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM — Passa a Michele F. Panunzio



MED-FOOD ANTICANCER P...

Diario

Recenti

Pannello di amministrazione

Promuovi Pagina



## MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

66 "Mi piace" · 1 ne parlano

Aggiorna informazioni sulla Pagina 3

Mi piace



Aggiungi una copertina

Visualizza la tua ins...

### MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Sembra quasi che la prevenzione nutrizionale dei tumori sia roba da chef, specialisti,...

Mi piace

Pubblicizza la tua Pagina

Recenti

2011



Aggiungi informazioni su MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

CAMPAGNA DI NUTRIZIONISTI E ONCOLOGI

I cibi mediterranei antitumorali naturali

La tradizione gastronomica italiana presenta antitumorali  
come un'attività preziosa specializzata per alcuni...



66

# Network di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Michele F. Panunzio

Modifica profilo

## Preferiti

- Notizie
- Messaggi 5
- Eventi 20+
- Foto

## Pagine

- MED-FOOD ANTICANCER P... 20+
- Notizie delle Pagine 20+
- Pagine simili 20+
- Crea inserzione

## Gruppi

- Network di Igiene degli... 5
- Agroalimentare 5
- Quelli che sentirann... 8
- Studio9tv.com 20+
- Il Grande Spettacolo... 20+
- Crea gruppo...

## Applicazioni

- App Center 20+
- Attività dei giochi 20+

## Altro



Network di Igiene degli Alimenti e della Nu...

Informazioni

Eventi

Foto

File

Notifiche

+ Crea gruppo



**Scrivi post** **Aggiungi foto/video** **Fai una domanda** **Aggiungi file**

1.175 membri **(9 nuovi)** · Invita tramite e-mail

## POST RECENTI



Michele F. Panunzio

ALBERONA - Domenica 15 settembre 2013

.... da non perdere



## Cosa riguarda questo gruppo?

Imposta argomenti

## Gruppi suggeriti

Vedi tutti



## Orto antico

Giuseppe Scagliola e Salvatore Taronno hanno aderito

Iscriviti al gruppo



## ANNA OXA TUTTO L'AMORE INTORNO

Siro Marasco e Erma Pia Castriota hanno aderito

Iscriviti al gruppo



## Vuoi il mio posto? Prendi il mio h...

Andrea Ricciardi e Patrizia Zammarano hanno aderito

Iscriviti al gruppo