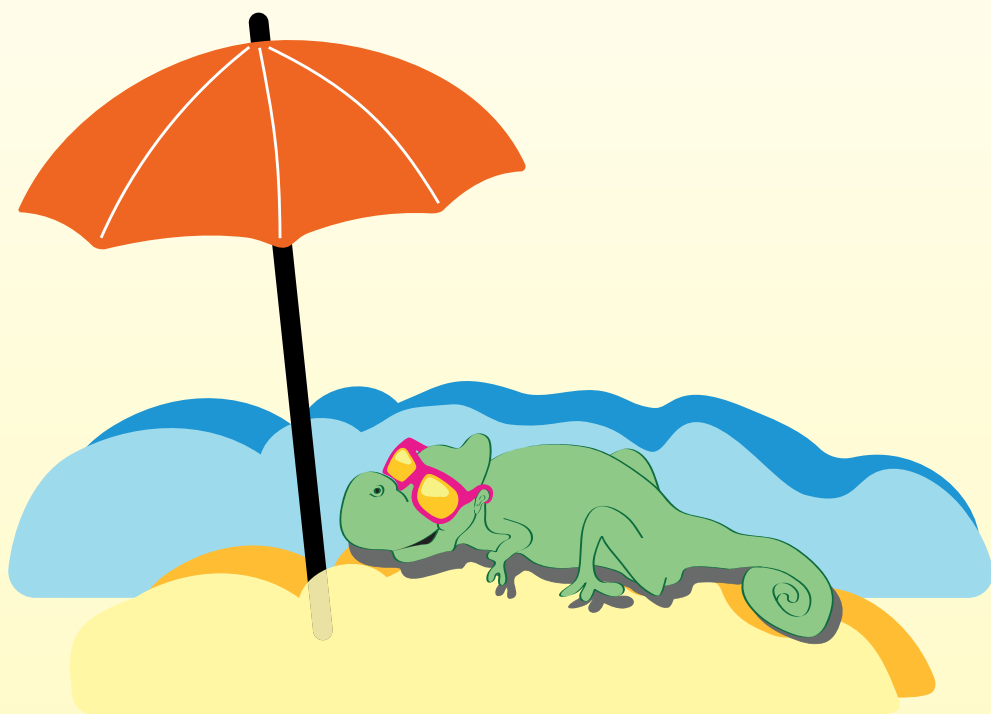


PREVENZIONE

da **1**  e Lode!



ad uso scolastico

Si ringrazia:



per il sostegno al progetto

Si ringraziano:

Alessia Baccari, Andrea Giannelli, Rita Ostan, Enrico Ruggeri, Valeria Bonazzi, Ivana Tomasi, Amanda Sartori, Martina Strappaghetti per il contributo scientifico e per aver dedicato le proprie competenze e il proprio tempo nelle diverse fasi di realizzazione di questo libretto.

Barbara Pinna per la realizzazione delle illustrazioni medico-scientifiche e l'impaginazione grafica.

A cura:

Unità Operativa Formazione e
Ricerca della Fondazione ANT

Alessandra Bonazzi
Rossana Messana
Silvia Varani

PREVENZIONE

da 1^o e Lode!

A stylized sun graphic with a yellow circle and several yellow triangles of varying sizes radiating from it, positioned behind the text 'da 1^o e Lode!'.

Il linguaggio dell'amore e della solidarietà è l'esempio.

Franco Pannuti
Fondatore ANT

LA FONDAZIONE ANT

Nata nel 1978 per opera dell'oncologo Franco Pannuti, dal 1985 a oggi Fondazione ANT Italia ONLUS – la più ampia realtà del terzo settore per l'assistenza specialistica domiciliare ai malati di tumore e per la prevenzione – ha curato gratuitamente più di 195.000 persone in 11 regioni italiane (Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Toscana, Lazio, Marche, Campania, Basilicata, Puglia, Umbria).

Ogni anno 10.000 persone vengono assistite nelle loro case da équipe multi-disciplinari ANT che assicurano cure specialistiche di tipo ospedaliero e socio-assistenziale, con una presa in carico globale del malato oncologico e della sua famiglia. Sono complessivamente circa 500 i professionisti che lavorano per la Fondazione (medici, infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, farmacisti, operatori socio-sanitari, ecc.) cui si affiancano oltre 2.000 volontari impegnati nella diffusione a livello locale dei valori che animano le attività della Fondazione.



I volontari presidiano i contatti con le istituzioni e i donatori, svolgono attività istituzionali, organizzative, di sensibilizzazione e raccolta fondi per il finanziamento delle attività della Fondazione.

Un gruppo più ristretto di volontari contribuisce, inoltre, alle attività assistenziali offrendo una relazione agli assistiti e le loro famiglie.

Il supporto offerto da ANT affronta ogni genere di problema nell'ottica del benessere globale del malato seguendo il valore dell'Eubiosia dal greco antico "buona vita" intesa come l'insieme delle qualità che conferiscono dignità alla vita, dal primo all'ultimo respiro.



ANT CON LA SCUOLA

ANT è impegnata nella realizzazione di progetti formativi e di sensibilizzazione sui temi della prevenzione oncologica, della solidarietà e del volontariato a supporto del lavoro educativo della famiglia e della scuola.

Mettiamo in gioco valori, idee, tempo e risorse, in uno scambio con le nuove generazioni volto a stimolare nei giovani un'autoriflessione che possa generare fiducia riguardo il loro ruolo di agenti attivi nella conquista del benessere psico-fisico e sociale. In quest'ottica possiamo dire che incoraggiamo i giovani a "prendersi cura" di sé e degli altri.

I percorsi proposti favoriscono la partecipazione diretta degli alunni anche attraverso la produzione di prodotti audio-visivi, testi narrativi e fotografie, in grado di rendere i giovani cittadini co-produttori e promotori delle buone pratiche nella vita di comunità e nel gruppo dei pari.



Il Fondatore Franco Pannuti in classe con gli studenti

Cari ragazzi,

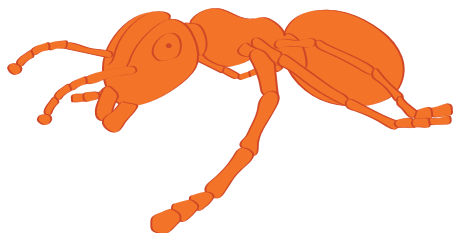
sono davvero felice che finalmente, dopo due anni difficili, si possano riprendere pienamente e in presenza le attività nelle classi. Incontrarvi dal vivo è per noi sempre un'occasione preziosa per conoscere da vicino le nuove generazioni, capire come vedete il mondo e come, insieme, possiamo costruire un futuro di benessere e salute per tutti.

Dal 2004 abbiamo avviato questi programmi di formazione nelle scuole, convinti dell'importanza di promuovere nella comunità valori di cura di sé, prevenzione e benessere sin dalla giovane età. La salute comprende diversi aspetti e ognuno di noi può giocare nel ruolo di protagonista riguardo quelle scelte che determinano le buone abitudini di ogni giorno: mangiare bene e il giusto, proteggere la nostra pelle, fare sport, dormire a sufficienza e avere delle relazioni sociali positive.

La scuola rappresenta un contesto fondamentale nei percorsi di crescita, e con questo progetto, grazie all'incontro e al confronto con i nostri psicologi, gli insegnanti e gli adulti di riferimento, ci auguriamo che per ognuno di voi sarà possibile conoscere, sperimentare e promuovere corretti stili di vita.

Siamo noi i primi attori della nostra salute, ricordiamocelo sempre perché, davvero, la prevenzione salva la vita.

Raffaella Pannuti, presidente Fondazione ANT



LA SALUTE: COSA BISOGNA SAPERE



*COSA SIGNIFICA
CRESCERE IN BUONA SALUTE?
MEGLIO PREVENIRE O CURARE? PERCHÉ?
COSA POSSIAMO FARE PER PROTEGGERE
LA NOSTRA SALUTE?*

CRESTA, camaleonte vispo ed estremamente curioso, vuole capire perché alcuni comportamenti e stili di vita possono essere utili a stare bene oggi e a proteggere la nostra salute nel tempo.

Ci auguriamo che la lettura di questo libretto possa diventare uno strumento utile per farvi acquisire una maggiore attenzione riguardo le scelte che determinano le buone abitudini di ogni giorno.

Essere correttamente informati sui rischi per la nostra salute e capire quanto le nostre abitudini possono aiutarci a proteggerla, si chiama **PREVENZIONE PRIMARIA**. La prevenzione secondaria consiste, invece, in visite periodiche dal medico.

*Proviamo ad
approfondire
l'argomento
insieme
a Cresta!*

Gli **ASPETTI DELLA SALUTE** possono essere diversi:

FISICI: riguardano il benessere del nostro corpo, quindi quanto ci sentiamo più o meno “in forma”. Vi è mai capitato che quando avete la febbre avete anche meno voglia di giocare?

PSICOLOGICI: riguardano i pensieri e le emozioni. A tutti capita di sentirsi tristi. A volte, quando ci sentiamo “giù di morale”, persino il corpo non si sente tanto “in forma”, magari possiamo avere mal di pancia o mal di testa. Questo significa che la nostra salute fisica e quella psicologica sono legate l'una all'altra.

RELAZIONALI: riguardano il rapporto con le persone che ci circondano e alle quali siamo molto legati affettivamente, come mamma e papà e molto spesso i nonni, ed anche le persone che quotidianamente frequentiamo e che per noi sono importanti, come le maestre, i compagni di classe, gli amici, ecc...

SOCIALI: riguardano tutti gli ambienti e i gruppi che frequentiamo e che fanno parte della società in cui viviamo, come la scuola, le società sportive, la comunità religiosa, ecc...

Tutti questi aspetti sono interconnessi e quindi insieme compongono la SALUTE.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) descrive la salute come “Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale” e non semplice “assenza di malattia o di infermità”.



Quindi, è sufficiente non provare
sintomi fastidiosi o non avere malattie
per sentirsi bene?

N O , N O N B A S T A !

La formula della salute comprende vari ingredienti come l'**AR-**
MONIA, la **SERENITÀ**, l'**ENERGIA** e le **RELAZIONI POSITIVE** sapien-
temente dosati e mescolati assieme.

*IO STO BENISSIMO
IN QUESTO MOMENTO, MI SENTO
IN FORMA E PIENO DI ENERGIE.
NON SARÀ TROPPO PRESTO
PER PREOCCUPARMI DEL MIO
STATO DI SALUTE???*



CRESTA come apprendista scienziato nel laboratorio
della salute impara che... non c'è un'età in cui è oppor-
tuno prendersi cura della propria salute.

Fin da ora possiamo (anzi dobbiamo!) scegliere
di adottare quei comportamenti
che sono importanti per mantenerci in salute!

LA PELLE LO SENTE



*COME CI COMPORTIAMO
QUANDO SIAMO FUORI NELLE ORE
DEL GIORNO PIÙ CALDE?
COSA SUCCEDDE QUANDO SENTIAMO
CHE IL SOLE SCOTTA?
COSA SUCCEDDE
ALLA NOSTRA PELLE?*

CRESTA ha una pelle che lo aiuta a relazionarsi con gli altri e con l'ambiente che lo circonda. È molto interessato a sapere di più sulla salute della pelle.

Le giornate assolate ci mettono spesso di buon umore, e non vediamo l'ora di passare del tempo con le persone care e gli amici all'aria aperta!!! Il sole con la sua energia è essenziale per la nostra sopravvivenza e per la nostra salute, ma l'eccessiva esposizione può diventare pericolosa.

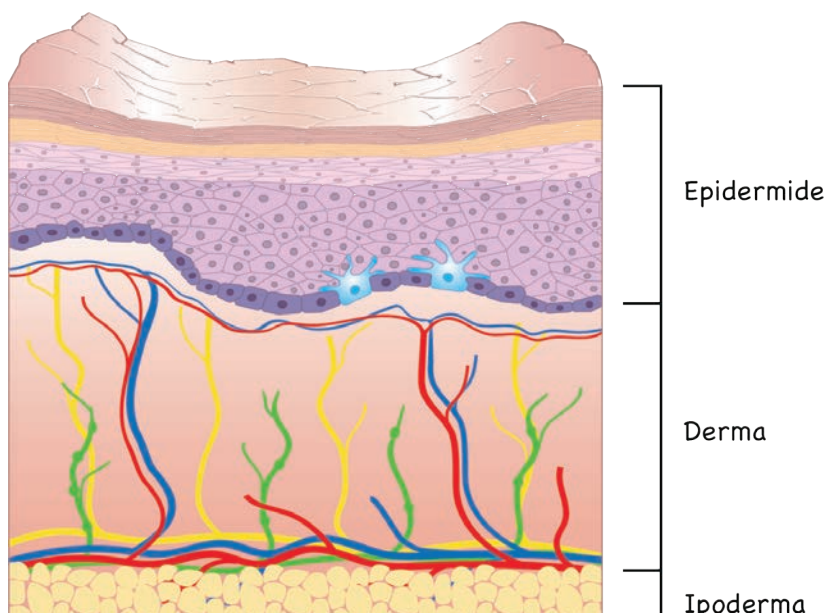
Durante l'infanzia e l'adolescenza, assumiamo fino all'80% della dose totale di radiazioni solari che riceviamo durante tutta la nostra vita, soprattutto nella stagione estiva!

Quando ci scottiamo non è piacevole avere la pelle arrossata che dà prurito e bruciore, ma non è solo un disagio legato a quel momento!

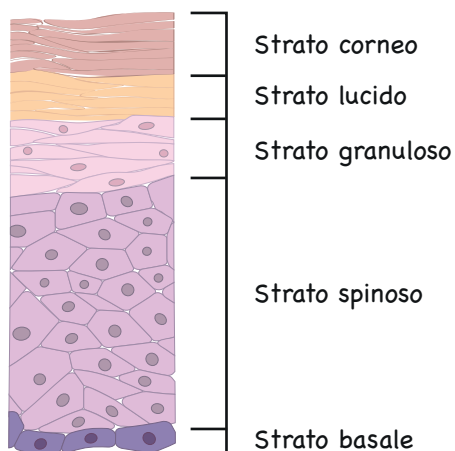
La scienza ci dice che esiste una relazione tra le scottature solari nell'infanzia e il rischio di sviluppare malattie della pelle in età adulta! Ma come accade tutto questo? Per capirlo dobbiamo innanzitutto scoprire come è fatta la pelle.

STRUTTURA E FUNZIONI DELLA PELLE

La **pele** è costituita da tre strati: dall'esterno verso l'interno, troviamo l'**epidermide**, il **derma** e l'**ipoderma**.



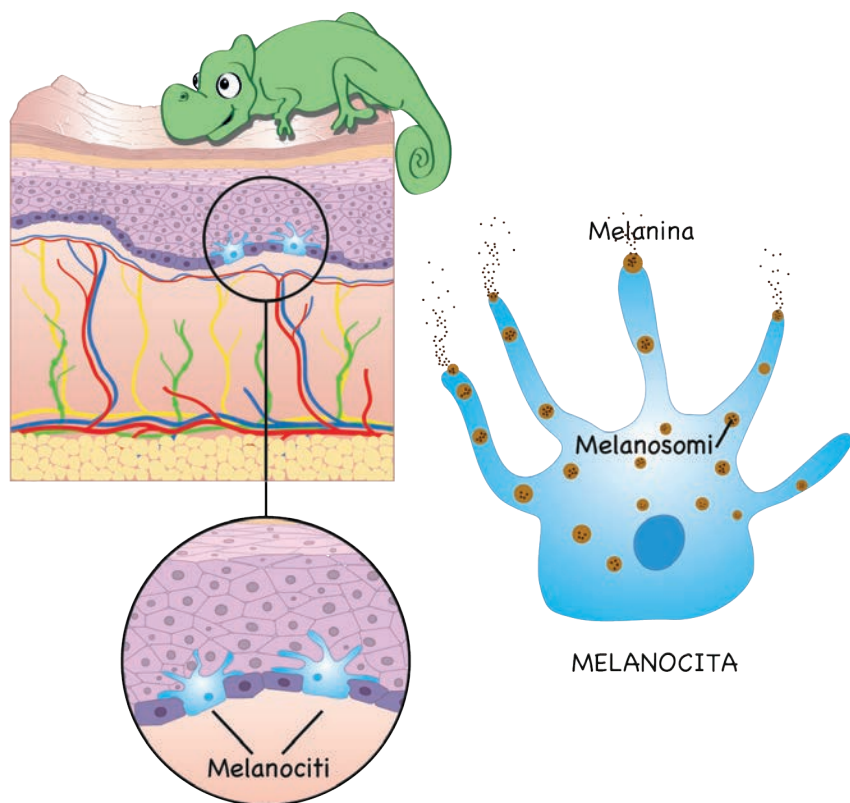
L'**epidermide** è formata da 5 strati in cui sono presenti diversi tipi di cellule: cheratinociti, melanociti, recettori e cellule con funzione di difesa. I cheratinociti sono le cellule che producono la cheratina, una proteina che riveste lo strato più superficiale a contatto con l'ambiente esterno, e rappresentano più del 90% delle cellule epidermiche.



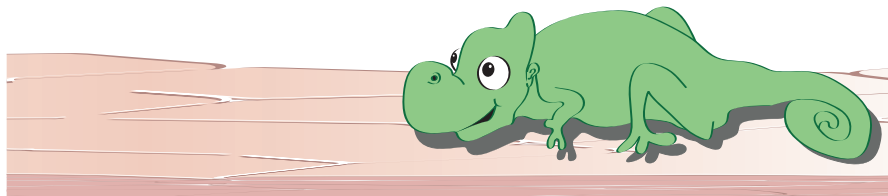
L'epidermide è un tessuto in continuo ricambio e si rinnova ogni 28 giorni, mantenendo così l'equilibrio tra la proliferazione di nuove cellule e l'eliminazione di quelle vecchie (desquamazione). I **melanociti** si trovano nello stato basale e sono le cellule che determinano il colore della pelle e la proteggono dalle radiazioni dei raggi solari.

Il **derma** è uno strato che si trova sotto l'epidermide ed è costituito da un tessuto elastico (connettivo) che ha la funzione di ammortizzare i traumi meccanici della pelle, e da recettori responsabili della sensibilità tattile e termica.

Infine, al di sotto della pelle è presente l'**ipoderma**, costituito da cellule rotondeggianti piene di grasso, dette adipociti, e circondato da una fitta serie di vasi arteriosi e venosi. Ha la funzione di isolante, riserva di energia e ammortizzatore.



CRESTA scopre numerose informazioni sulla pelle che non conosceva!



La pelle è il tessuto che riveste tutto il nostro corpo ed è un organo come tanti altri. Anzi, è quello più esteso e pesante!

Ha uno spessore diverso in rapporto all'età e alla zona del corpo, e ha diverse e importantissime funzioni per la nostra sopravvivenza!!!

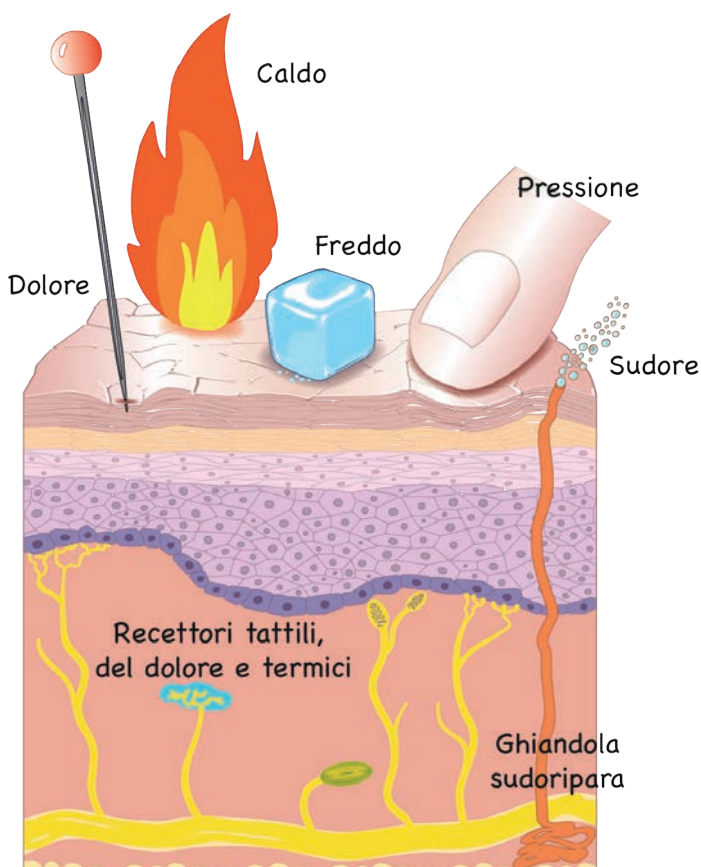
LE FUNZIONI DELLA PELLE

FUNZIONE PROTETTIVA: la pelle ricopre tutto il corpo, proteggendolo ed isolandolo dall'ambiente esterno, da stimoli meccanici come traumi, pressioni e colpi. La pelle protegge il corpo anche dalle radiazioni del sole, grazie alla melanina prodotta dai melanociti.

FUNZIONE SENSORIALE: attraverso il tatto entriamo in relazione con l'ambiente, esso ci fornisce informazioni su ciò che ci circonda. La pelle è ricchissima di terminazioni nervose: cellule sensibili a vari tipi di sensazioni (tatto, caldo, freddo, pressione). Infatti, la pelle ha una sensibilità termica, che ci permette di sentire il caldo e il freddo, e una sensibilità al dolore.

FUNZIONE TERMOREGOLATRICE: la pelle funziona come isolante, regolando la nostra temperatura corporea. Le cellule adipose dell'ipoderma, infatti, oltre a formare un deposito di sostanze di riserva, isolano termicamente il nostro corpo. La regolazione termica è ottenuta con la dispersione di calore che avviene attraverso i vasi sanguigni che percorrono il derma, ed anche attraverso la sudorazione grazie alle ghiandole sudoripare.

FUNZIONE ESORETRICE: grazie al sudore la pelle elimina alcune sostanze di rifiuto, scorie e sali minerali.



LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE

*GUARDATE COSA
MI È SUCCESSO! AHIMÈ!
HO SCOPERTO SULLA MIA PELLE
QUANTO BRUCIA IL SOLE!*



La radiazione del sole è costituita da raggi visibili, ossia dalla luce ma anche da radiazioni invisibili come l'infrarosso, che dà la sensazione di calore, o come i raggi ultravioletti detti UV.

I raggi UV, assorbiti in quantità moderate, hanno diversi effetti benefici per il nostro organismo, tra i quali: attivazione della sintesi della **VITAMINA D**, accelerazione della guarigione di ferite, miglioramento del tono dell'umore e di cura per alcune malattie della pelle come ad esempio la dermatite atopica, la psoriasi, la vitiligine.

Esistono tre tipi di **raggi UV**:

I **raggi UV-A** sono trattenuti solo in minima parte dallo strato di ozono dell'atmosfera terrestre e dalle nuvole. Rispetto agli UV-B, hanno la capacità di penetrare fino al derma, accelerando l'invecchiamento della pelle.

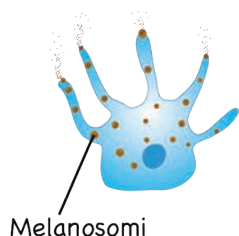
I **raggi UV-B** sono in parte trattenuti dallo strato di ozono e dalle nuvole. Quando ci colpiscono, non riescono a superare lo strato più superficiale della cute, detto epidermide. Grazie alla loro forte carica energetica, sono i responsabili dell'abbronzatura perché, a seguito di una prolungata esposizione al sole, stimolano la produzione di melanina. Tuttavia, possono anche provocare eritemi e scottature.

I **raggi UV-C** sono interamente assorbiti dall'ozono e quindi non raggiungono la nostra pelle.

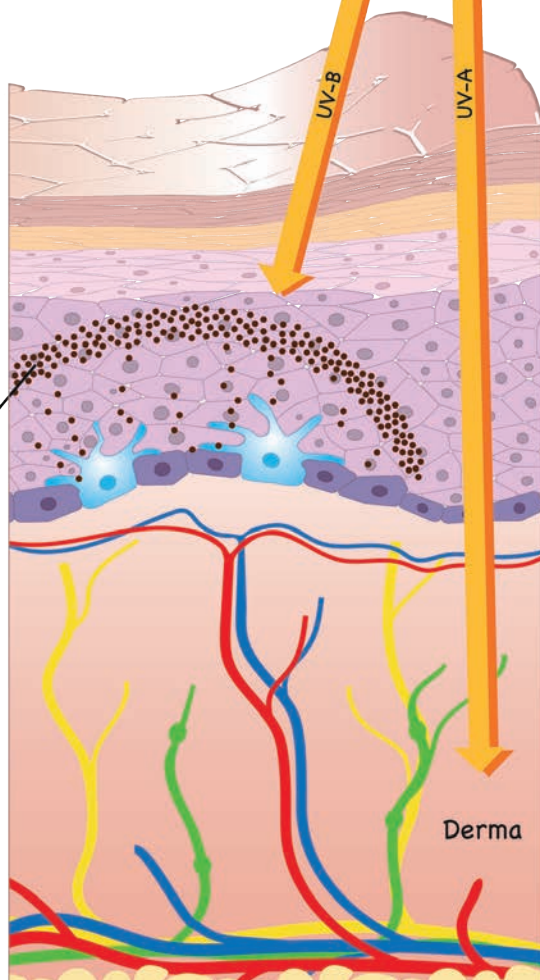
LA MELANINA CI PROTEGGE DAI RAGGI UV E COLORA LA PELLE

La melanina svolge un'importante azione protettiva perché ha la capacità di assorbire i raggi UV del sole limitando così i danni che essi indurrebbero al DNA delle cellule cutanee.

I **melanosomi**, organelli contenuti all'interno della cellula del melanocita, **sintetizzano il pigmento della melanina** quando ci esponiamo al sole. È per questo che la nostra pelle si abbronzia.



Melanina



Tutti gli esseri umani possiedono i melanociti, ma la loro attività è differente nei diversi gruppi etnici, che quindi presentano una diversa pigmentazione della pelle.

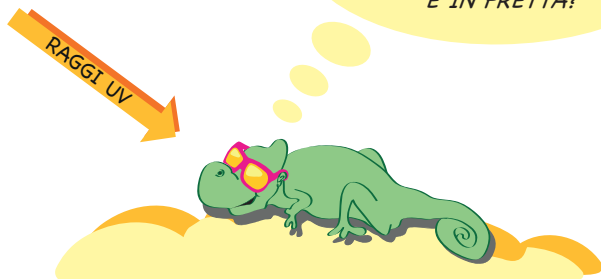


A seconda del tipo e della sua maggiore o minore concentrazione, la melanina determina il colore della pelle, dei capelli e dell'iride.

Le persone che vivono nelle regioni equatoriali tendono ad avere una pelle scura ricca di melanina che li protegge dai danni che derivano dalle forti radiazioni solari.

Al contrario, le popolazioni che abitano le regioni nordiche, dove i raggi UV sono meno intensi e le ore di luce sono poche, hanno una pelle chiara con basse concentrazioni di melanina. In questo modo, riescono ad assorbire al massimo le deboli radiazioni solari essenziali per la sintesi della vitamina D.

CRESTA ha notato che la pelle può reagire in modo diverso all'esposizione dei raggi UV.

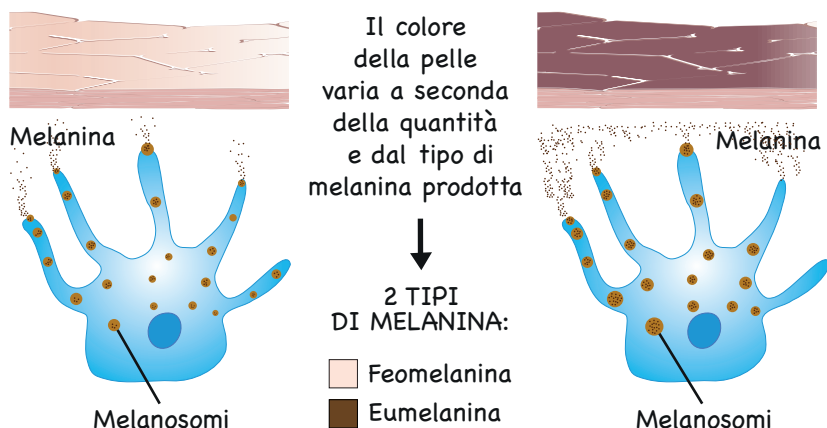


*MI STAVO CHIEDENDO...
COME MAI C'È CHI SI SCOTTA
MOLTO FACILMENTE E CHI
INVECE SI ABBRONZA TANTO
E IN FRETTA?*

I FOTOTIPI

Il colore della pelle umana può variare da quasi nero in presenza di elevate concentrazioni di melanina a quasi incolore per la sua bassa concentrazione.

Il colore chiaro della pelle sembra rosato perché si intravedono i vasi sanguigni.



I dermatologi, i medici esperti della pelle, hanno creato una classificazione basata sulla qualità (eumelanina, feomelanina) e sulla quantità di melanina posseduta da ogni individuo, individuando 6 tipologie di fototipi.

CRESTA ha capito che conoscere il proprio fototipo è il punto di partenza fondamentale per preservare la salute della pelle e per poter scegliere il comportamento più corretto durante l'esposizione ai raggi UV del sole.



CONOSCIAMO NEI DETTAGLI I DIVERSI FOTOTIPI

La pelle di ogni persona, a seconda del fototipo contiene una certa quantità di melanina: il fototipo 6 è quello che ne ha di più mentre il fototipo 1 è quello che ne contiene di meno.



FOTOTIPO 1: Capelli biondi/rossi, occhi chiari, carnagione latteata con lentiggini. È molto sensibile al sole, si scotta molto facilmente, in tempi rapidi, specialmente nelle ore calde e non si abbronzava mai.



FOTOTIPO 2: Capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenta lentiggini. Si scotta facilmente, in tempi rapidi e si abbronzava poco.



FOTOTIPO 3: Capelli castani, occhi marroni o verde scuro/azzurro scuro, carnagione dorata abbastanza chiara. Al sole può scottarsi, ma in tempi medi, si abbronzava.



FOTOTIPO 4: Capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastria. Al sole si scotta di rado e solo con esposizioni nelle ore calde e si abbronzava facilmente.



FOTOTIPO 5: Capelli scuri, occhi scuri, carnagione scura. Si scotta raramente e solo con esposizioni lunghe nelle ore più calde, si abbronzava molto facilmente.



FOTOTIPO 6: Capelli neri, occhi neri, carnagione nera, si scotta molto raramente, ha un'abbronzatura estremamente intensa.

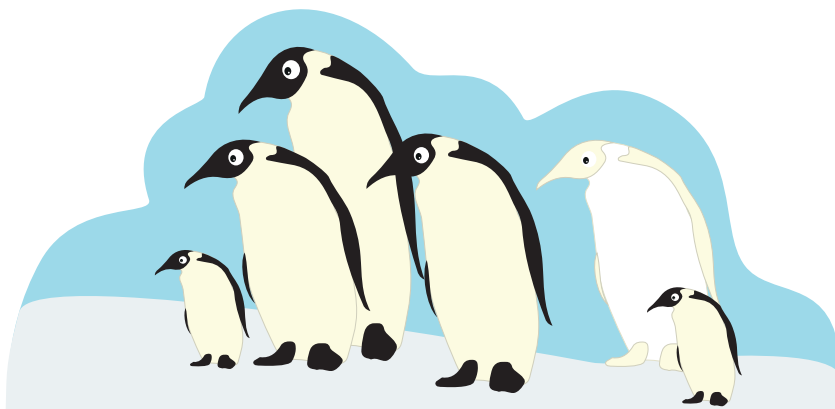
Per le persone con colori di occhi, capelli e pelle diversi, il fattore più determinante per individuare il proprio fototipo è il colore della pelle! Per esempio, chi ha la pelle molto chiara, ma i capelli scuri, avrà un fototipo basso.



FOTOTIPO 0: Alcune persone hanno pochissima o nessuna melanina nella loro epidermide.

Questa anomalia genetica si chiama albinismo, ed è caratterizzata dalla mancanza di melanina nella pelle, nell'iride, nei peli e nei capelli. Le persone albine possono subire danni esponendosi alla luce solare e possono sviluppare problemi visivi.

L'albinismo può essere presente anche negli animali.



SE NON CI PROTEGGIAMO DAL SOLE...

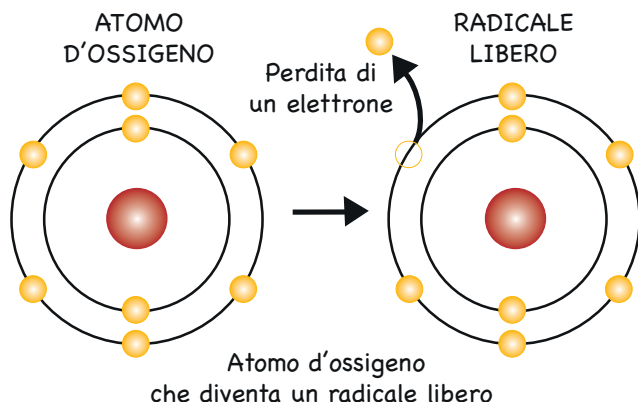


Cosa succede alla nostra pelle quando non ci proteggiamo adeguatamente dal sole che scotta?

L'esposizione troppo prolungata ai raggi ultravioletti e le ustioni solari ripetute possono danneggiare la nostra salute perché vengono prodotti i radicali liberi.

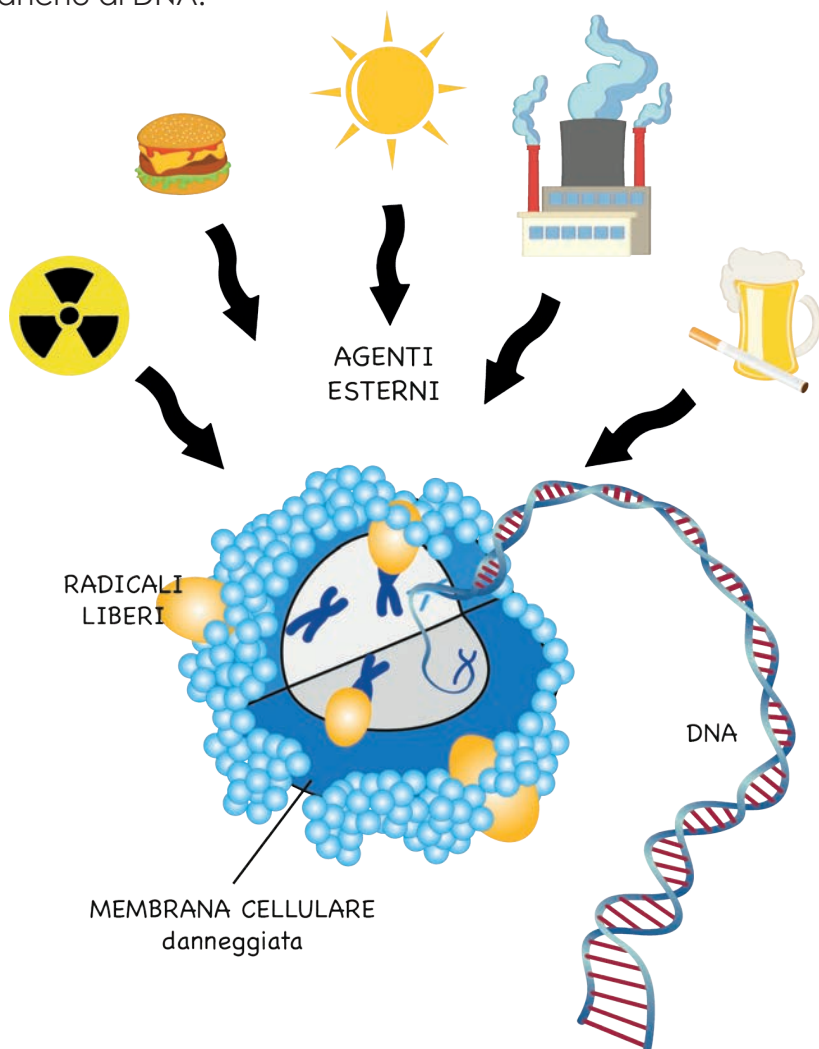
DAI RAGGI UV ALLA FORMAZIONE DEI RADICALI LIBERI

Il radicale libero è un atomo di ossigeno che ha perso uno dei suoi otto elettroni: privo di un elettrone, il radicale libero, è molto reattivo e instabile, perché è alla continua ricerca di un elettrone che possa "stabilizzarlo".

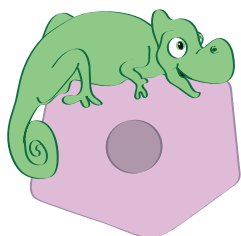


Piccole quantità di radicali liberi, sono ben tollerate dal nostro organismo, ma quando la loro produzione diventa eccessiva anche a causa di agenti esterni, si genera quello che viene chiamato stress ossidativo: per raggiungere la stabilità, i radicali liberi sottraggono l'elettrone perso alle altre molecole, alimentando così la produzione di nuovi radicali liberi.

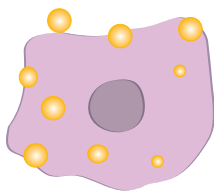
Se l'ossidazione causata dalla presenza eccessiva di radicali liberi non viene fermata, può provocare dei danni alle cellule e anche al DNA.



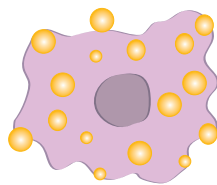
I radicali liberi scatenati dai raggi UV, ad esempio, possono causare l'invecchiamento precoce della cute (detto fotoinvecchiamento), l'insorgenza di cataratta (cioè un opacamento del cristallino dell'occhio, che interferisce con la visione) e, a volte, malattie molto serie come i tumori della pelle.



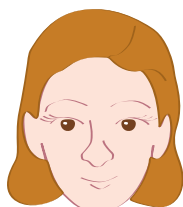
Cellula normale



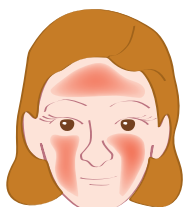
Cellula normale attaccata dai radicali liberi



Cellula con stress ossidativo



Pelle elastica



Pelle arrossata



Pelle poco elastica con rughe

I RADICALI LIBERI E LE CATTIVE ABITUDINI DELLA VITA QUOTIDIANA

I radicali liberi si formano in diverse circostanze e le cattive abitudini della vita quotidiana sono terreno fertile per la loro produzione. Alcune di queste sono, per esempio, cattiva alimentazione (cibo spazzatura), abuso di alcol, fumo di sigarette, esposizione non protetta al sole che scotta.



IL FUMO DI TABACCO

La sigaretta è una bomba **insalubre**. Il fumo che origina dalla combustione del tabacco e dalla carta che lo avvolge contiene numerosissime sostanze chimiche nocive, di cui 70 particolarmente pericolose per la formazione dei tumori.

*insalubre
vuol dire
non
salutare*



In ogni sigaretta sono presenti acetone (quello per togliere lo smalto per le unghie) catrame (avete presente l'asfalto dell'autostrada?), ammoniac (la usa la mamma per le pulizie) e poi formaldeide, arsenico (è un veleno!), derivati del cianuro (altro veleno), monossido di carbonio e numerosissimi additivi chimici.

Il fumo compromette l'ossigenazione delle nostre cellule, questo accelera l'invecchiamento precoce della cute, facilitando la comparsa delle rughe. Chi fuma ha la pelle del viso meno elastica e luminosa. Anche l'esposizione al fumo passivo è tossica. Ad oggi fumare non è più "cool": chi fuma è obbligato ad uscire dai locali pubblici.

*NON CREDO AI MIEI OCCHI!
IL 40% DEI RIFIUTI DEL MAR
MEDITERRANEO È COSTITUITO DA
MOZZICONI DI SIGARETTA!?!*



I mozziconi non sono biodegradabili, si sminuzzano in microplastiche, vengono ingerite dagli animali marini, ed entrano nella nostra catena alimentare.

IL CONSUMO DI ALCOL

Il consumo di bevande alcoliche crea danni ad alcuni organi importanti (esofago, stomaco, fegato, pancreas, ecc.) e al sistema nervoso. Bere alcol nell'età dello sviluppo è ancora più dannoso: fino all'età di 16 anni, il fegato non è in grado di smaltire l'alcol, interferendo con la possibilità di un sano sviluppo.



Anche il consumo di vino e birra in età adulta dovrebbe avvenire solo in quantità moderate (non più di due bicchieri al giorno, circa un quarto di litro).

L'eccessiva assunzione di alcol disidrata progressivamente il nostro organismo diminuendo le scorte di vitamine A e C, potenti antiossidanti in grado di rallentare l'invecchiamento cellulare e contrastare i radicali liberi.

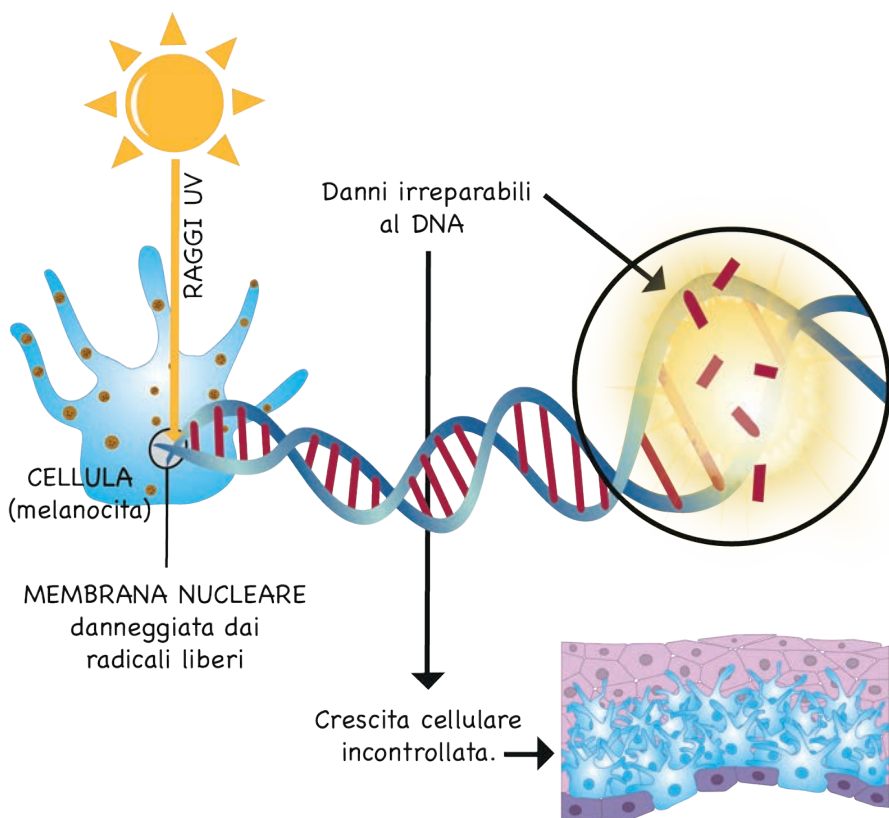
A causa di ciò, vi è una perdita di elasticità e una dilatazione dei vasi sanguigni che, soprattutto sul viso, provocano l'insorgenza di macchie, venature e arrossamenti.



QUANDO LE CELLULE VANNO IN TILT

Le cellule nascono con una missione: formare i tessuti e gli organi che costituiscono il nostro corpo. Ogni cellula ha, nel suo DNA, l'informazione giusta per svolgere il proprio compito, e lo fa lavorando in squadra con le altre cellule. Ad esempio, le cellule che nascono per costruire la pelle si moltiplicano e, quando si incontrano, si fermano, perché toccandosi si riconoscono, si danno la mano e insieme formano il tappeto che ricopre il nostro corpo, la pelle. Così succede anche in tutti gli altri organi e tessuti del nostro organismo, come il fegato, il cuore o le ossa.

Quando i radicali liberi penetrano la membrana nucleare della cellula creano un danno al DNA. Ripetuti danni al DNA possono modificare in modo irreparabile le informazioni che regolano i compiti per i quali quella cellula è incaricata, mandandola in TILT!



La cellula adotta un comportamento disobbediente e non risponde più a quelle regole che la fanno funzionare bene da sola ed anche in squadra con le altre cellule. Così comincia a dividersi troppo velocemente e non si ferma più, creando tante altre cellule impazzite che non sono in grado di riconoscere le loro compagne e le sovrastano.

Questo caos compromette il buon funzionamento dell'organo che ospita le cellule danneggiate e disobbedienti provocando lo sviluppo di malattie chiamate tumori.

Il melanoma è un tumore che origina dai melanociti, e insorge prevalentemente sulla pelle (80% dei casi), o sul nevo preesistente. I **nevi**, che comunemente chiamiamo **nei**, sono formazioni benigne, costituite da melanociti, presenti alla nascita (congeniti) o che possono comparire successivamente in età pediatrica e giovanile (acquisiti).



IL MELANOMA È UNA
MALATTIA MOLTO GRAVE?
SI PUÒ GUARIRE?
È CONTAGIOSO?

CRESTA ha meno timore quando capisce che il melanoma non è una malattia contagiosa, perché causata da un importante danno al DNA delle cellule, e non si trasmette tra le persone. Capisce quindi che stare accanto e portare conforto a chi sviluppa questa malattia o, altri tipi di tumore, non è pericoloso.

La vicinanza alle persone che si trovano ad affrontare una malattia può farle sentire meno sole e più forti.



EUBIOSIA

dal greco:

EU: BUONO

BIO: VITA

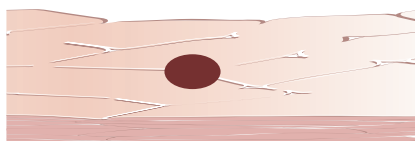
ANT assistendo le persone a casa opera nel valore della "BUONA VITA" (**EUBIOSIA**) e permette ai familiari di stare sempre accanto al caro ammalato.

DANNI (IR)REPARABILI?

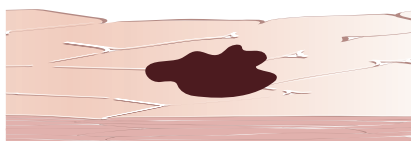
La comparsa del melanoma, che difficilmente si manifesta prima dei 20 anni, è influenzata anche dall'esposizione al sole durante l'infanzia e l'adolescenza.

Il melanoma si presenta frequentemente come una macchia di colore marrone o nerastro, non omogenea, con bordi irregolari, inizialmente piatta poi rilevata. Inizialmente ha un aspetto molto simile ad un neo e può essere confuso con questo. Quando il melanoma nasce da un neo quest'ultimo modificherà il suo aspetto, le sue dimensioni ed il suo colore.

Cute con neo



Cute con macchia o neo sospetto



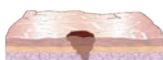
La prevenzione è uno strumento importantissimo perché, se il melanoma viene diagnosticato nella sua fase iniziale, può essere rimosso e guarito con un semplice intervento chirurgico.

Quindi impariamo a tenere d'occhio la nostra pelle e i nostri nei.

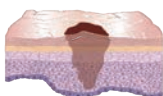
Fase 1



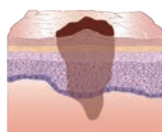
Fase 2



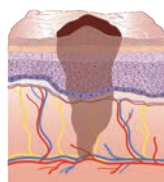
Fase 3



Fase 4



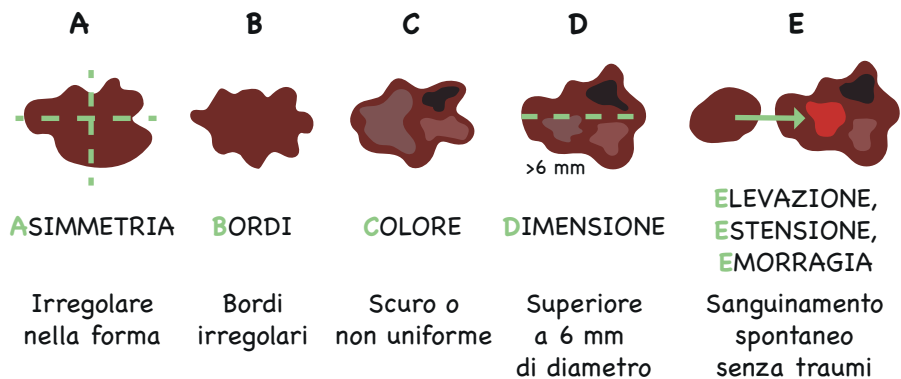
Fase 5



FASI DI SVILUPPO DI UN MELANOMA

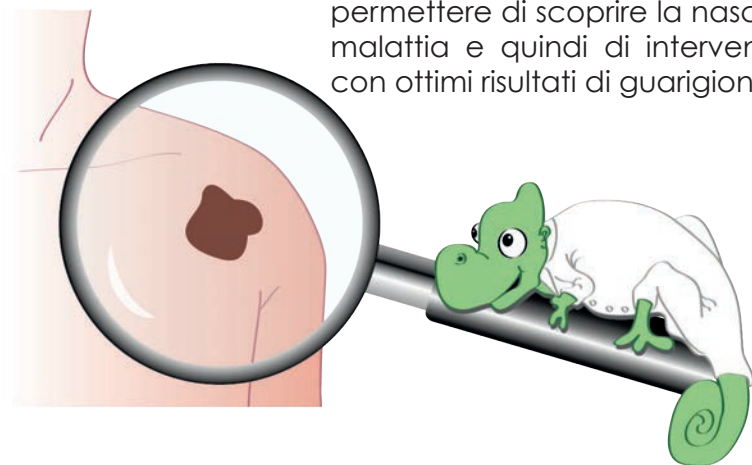
OCCHIO A QUEL NEO CHE CAMBIA

In alcuni casi i melanomi possono presentarsi, inizialmente, come innocui nei, rendendosi riconoscibili solo nelle fasi più avanzate. Per questo motivo è importante controllare la pelle e i nei, per verificare che non presentino caratteristiche pericolose. Tutti possono farlo, anche tu, attraverso le semplici **regole dell'ABCDE**.



Se un nostro neo presenta anche una sola delle modificazioni sopra elencate, bisogna farlo vedere al proprio medico. Per gli adulti è utile effettuare periodicamente dei controlli a scopo preventivo per la valutazione dei nei e dei loro eventuali cambiamenti.

A volte un controllo del medico può permettere di scoprire la nascita di una malattia e quindi di intervenire subito con ottimi risultati di guarigione.



PRENDIAMOCI CURA DELLA PELLE

SEMPRE MA SOPRATTUTTO D'ESTATE!

1. L'esposizione al primo sole deve essere graduale, con l'aiuto di creme protettive adeguate per tipo di pelle e per grado di protezione.
2. Tutti devono utilizzare i filtri solari. Quelli a protezione media sono indicati per le pelli scure, quelli a protezione alta per le pelli chiare. I filtri vanno applicati sulla pelle in grande quantità sia 20-30 minuti prima dell'esposizione al sole, sia dopo il bagno. È, comunque, fondamentale applicarli con regolarità ogni due ore.
3. Le persone di pelle chiara con capelli biondi e rossi sono più indifesi contro i raggi ultravioletti e dovrebbero essere, quindi, ancora più attenti.
4. Indossare cappello, maglietta e occhiali da sole è una buona pratica per evitare pericolose scottature.
5. Durante la giornata si dovrebbero prediligere le prime ore del mattino e quelle del tardo pomeriggio, evitando le ore di maggiore intensità dei raggi solari soprattutto quelle tra le 11:00 e le 15:00.
6. Al fine di proteggere la loro pelle estremamente delicata, neonati e i bambini piccoli non devono essere esposti direttamente al sole.



7. Nelle giornate ventose, di cielo coperto, in prossimità di superfici riflettenti come la sabbia, la neve o l'acqua occorre prestare una maggiore attenzione. Infatti, in queste situazioni si avverte meno la sensazione di calore e quindi è più facile scottarsi.
8. Evitare l'uso di lettini e lampade solari per abbronzarsi: le loro radiazioni possono essere molto pericolose.
9. Ci sono dei farmaci, come per esempio gli antibiotici, che possono rendere la pelle più sensibile alla luce solare, con successiva comparsa di reazioni cutanee impreviste. Occorre quindi evitare di esporsi al sole se si stanno assumendo tali farmaci.
10. Ricordiamoci che l'esposizione ai raggi solari può avere effetti nocivi anche sui nostri nei.



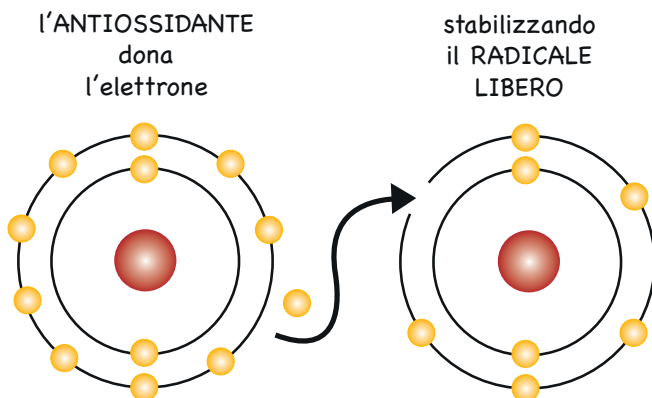
Quando scegliamo la crema solare leggiamo sempre l'etichetta assicurandoci che il filtro solare sia ad ampio spettro, ovvero che protegga sia dai raggi UV-A che UV-B.

AMICI PER LA PELLE: IL TESORO DEGLI ANTIOSSIDANTI



Oltre a cercare di evitare preventivamente molti dei fattori nocivi esterni, soprattutto ambientali, possiamo scegliere di tutelare la nostra salute quotidianamente attraverso l'apporto di antiossidanti.

Gli antiossidanti sono molecole capaci di donare un elettrone al radicale libero, stabilizzandolo e riducendone il danno.



L'ALIMENTAZIONE È SALUTE

La nutrizione svolge un ruolo essenziale nella protezione quotidiana del nostro organismo grazie alla ricchezza di antiossidanti (vitamine A, C ed E; sali minerali, clorofilla, polifenoli o flavonoidi) che in natura sono presenti solo negli alimenti.

In particolare li troviamo nei prodotti di origine vegetale che provengono dalla terra come il grano per fare il pane e la pasta (preferibilmente integrale), la frutta e la verdura, i legumi e l'olio di oliva, le erbe aromatiche, le spezie e i semi oleosi.

L'alimentazione composta principalmente da questi alimenti si chiama "mediterranea" ed è alla base della prevenzione di tante malattie.

									
BLU	VIOLA	VERDE		BIANCO		GIALLO	ARANCIO	ROSSO	
(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)		(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)		(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)		(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)		(licopene e antocianine)	
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes) prugne, uva nera		asparagi, agretti, basilico, bietola, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi		aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano		arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		pomodori, rape, ravanelli, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole	
Effetti positivi su: tratto urinario, invecchiamento e memoria.		Effetti positivi su: occhi, ossa, denti.		Effetti positivi su: livelli di colesterolo.		Effetti positivi su: sistema immunitario, occhi, pelle.		Effetti positivi su: tratto urinario, memoria.	

Sono gli antiossidanti che danno il colore alla frutta e alla verdura

Il nostro organismo è fatto in gran parte di ciò che mangiamo.

Riuscire a seguire un'alimentazione corretta,
grazie alla piramide alimentare, significa
aiutare il nostro corpo
a funzionare nel modo migliore.



In pratica, per essere sicuri di introdurre quotidianamente gli elementi nutrienti bisogna far sì che tutti i gruppi di alimenti siano presenti durante la giornata, dando la preferenza a quelli che sono alla base della piramide.

Stiamo attenti! La piramide ci dice anche con quale frequenza dobbiamo mangiarli per evitare di eccedere in un alimento o tralasciarne un altro.



CRESTA ha imparato che l'alimentazione "mediterranea" ci aiuta a prevenire tante malattie e che possiamo scegliere tra tanti colori e sapori per comporre una dieta gustosa, variata, sana ed equilibrata utile a crescere sani e in salute.

POSSIAMO ANCHE AGGIUNGERE CHE...

- La prima digestione inizia nella bocca, quindi dobbiamo fare attenzione a masticare bene il cibo, almeno 10-15 volte per boccone, prima di deglutire.



- Al mattino abbiamo bisogno di energia, soprattutto per il nostro cervello. Quindi, fare una buona colazione ci aiuta ad affrontare la giornata con la giusta carica!



- Il consumo giornaliero di almeno un litro di acqua e di alimenti che la contengono come frutta e verdura è essenziale per il benessere del nostro corpo. Siamo fatti per il 60% di acqua e, per stare bene, dobbiamo mantenere un alto livello di idratazione.

- Cereali integrali, legumi, frutta e verdura sono ricchi di tanta fibra e ci aiutano a fare la...



- L'igiene è importante! Laviamoci bene le mani prima di sederci a tavola, e i denti subito dopo aver mangiato!

- A casa, come buona abitudine scegliamo un "piatto unico": un primo come la pasta o il riso, oppure un secondo come la carne o il pesce o le uova, accompagnato da verdura e pane. La frutta, invece, è meglio mangiarla lontano dai pasti, per esempio negli spuntini.

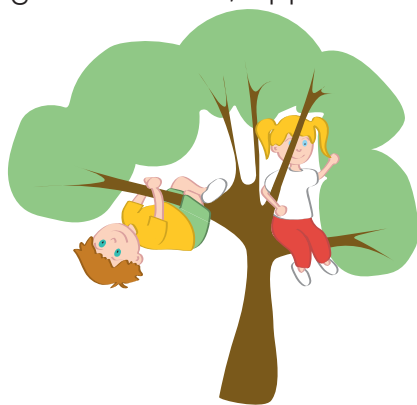
- È opportuno scegliere sempre la frutta e la verdura di stagione, e in particolare quella raccolta più vicino al proprio territorio: ha viaggiato meno, quindi è più fresca e non ha perso i suoi nutrienti, soprattutto i suoi sali minerali e le sue vitamine.



SPORT E MOVIMENTO

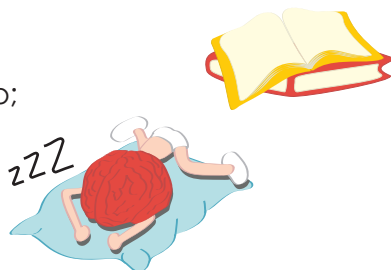
L'attività fisica regolare permette una maggiore ossigenazione dei tessuti e aumenta il livello degli antiossidanti, apportando numerosi benefici:

- irrobustisce il corpo;
- aiuta a mantenersi in forma permettendo di tenere sotto controllo il peso;
- aiuta la buona crescita.



PRATICARE SPORT FA BENE AL CORPO, MA NON SOLO...

- favorisce l'apprendimento;
- migliora il rendimento scolastico;
- favorisce il buon riposo.



Lo sport insegna anche valori importanti come la determinazione, l'amicizia, la lealtà, il lavoro di squadra, la fiducia in sé stessi e negli altri, la modestia e la capacità di affrontare i problemi.



Se permetterai allo sport di diventare un giocoso compagno di vita, il tuo benessere, sia fisico che psicologico, sicuramente migliorerà!

Forza, dai movimento alle tue giornate!!!

ABBRACCIAMO LA SALUTE



CRESTA ha compreso quanto le nostre abitudini di vita hanno una grande influenza sulla nostra salute. E tu?



I 10 CONSIGLI DI CRESTA PER STARE BENE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI:

1. Dormi 7-8 ore al giorno.
2. Fai colazione ogni giorno.
3. Fai attività fisica regolare.
4. Proteggi la pelle dal sole che scotta.
5. Non bere bevande alcoliche.
6. Non fumare.
7. Segui un'alimentazione sana ed equilibrata.
8. Prenditi cura delle tue relazioni.
9. Ascolta e condividi le emozioni, ti aiuteranno a capire ciò che accade attorno a te e dentro di te.
10. Nutri il tuo sentimento di appartenenza alla comunità: fai la tua parte!

La cosa importante è che tu abbia imparato che puoi sempre fare qualcosa per la tua salute e per prenderti cura di te stesso e delle persone che ti circondano. Puoi farlo perché hai il potere di decidere dei tuoi comportamenti e quindi di eliminare quelli più rischiosi.

INIZIAMO SUBITO!

Cosa fai per proteggere la tua salute?

Scrivi qui sotto almeno 3 buone abitudini che pratichi durante le tue giornate e che fanno parte della tua vita.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quali abitudini invece potresti cambiare perché consideri esse-
re dannose per la tua salute e per quella degli altri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il nostro molto sarebbe niente senza il poco di tanti.



Il codice etico e sociale ANT

1. Considera in ogni occasione la vita un valore sacro ed inviolabile.
2. Considera l'EUBIOSIA (la buona-vita, la vita-in-dignità) un obiettivo primario da conquistare quotidianamente.
3. Accogli la morte naturale come naturale conclusione dell'Eubiosia.
4. Considera ogni evento della malattia reversibile.
5. Combatti la sofferenza (fisica, morale e sociale) tua e degli altri, in tutti i modi possibili e con lo stesso impegno.
6. Considera tutti i tuoi simili fratelli.
7. Il Sofferente richiede la tua comprensione e la tua solidarietà, non la tua pietà.
8. Evita sempre gli eccessi.
9. Porta il tuo aiuto anche ai parenti del sofferente e non dimenticarti di loro anche "dopo".
10. Il nostro molto sarebbe niente senza il poco di tanti.



PUOI SEMPRE FARE QUALCOSA PER LA TUA SALUTE!

Evitiamo di prendere il sole
dalle 11:00 alle 15:00!

Indossiamo
cappello, maglietta
e occhiali da sole

CREMA
SOLARE

Usiamo la
crema

PROTEZIONE

Mangiamo
frutta e
verdura

STILE DI VITA

Pratichiamo
sport

Beviamo
acqua

Evitiamo
alcol e
sigarette

CONTROLLO DELLA PELLE E DEI NEI



Con la fotocamera del cellulare inquadra il codice QR
e scopri di più su questo e altri progetti
di Fondazione ANT per le scuole