



We Serve

THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUB

DISTRETTO 108 L – I.T.A.L.Y.

Anno Lionistico 2012/2013 – Governatore Mario Paolini

LC Civitavecchia Santa Marinella Host LC Civitavecchia Porto di Traiano
Circoscrizione IV – Zona A

PROGETTO MARTINA

“Parliamo ai giovani dei tumori. Lezioni contro il silenzio”

OPUSCOLO INFORMATIVO

Civitavecchia

Febbraio 2013

PRESENTAZIONE

L'opuscolo raccoglie e riporta le attività, le operazioni, tutto quanto posto in opera dai due Lions Club di Civitavecchia, il Civitavecchia S.Marinella Host ed il Civitavecchia Porto di Traiano, nello svolgimento in Interclub dello sviluppo del Service Nazionale Lions "Progetto Martina" votato a maggioranza dall'Assemblea del Multidistretto 108 ITALY al 59° Congresso Nazionale Lions del 2011 a Torino.

L'attività è iniziata nell'anno scolastico 2011/2012 con il coinvolgimento delle IV classi delle Scuole Medie Superiori cittadine, è proseguita nel corso di quell'anno scolastico ed è continuata nell'anno scolastico 2012/2013 coinvolgendo, in quest'anno, le V classi per approfondire l'attività informativa e, soprattutto, per raccogliere dai ragazzi le impressioni, le riflessioni, le valutazioni ad un anno di distanza.

L'opuscolo si presenta, quindi, in due parti: la prima "*Anno 2011/2012*"; la seconda "*Un Anno dopo*" ed è indirizzato, con vivo ringraziamento, agli Istituti Scolastici di Istruzione Superiore di Civitavecchia che hanno accolto l'iniziativa e ne hanno dato supporto ed ai ragazzi che hanno frequentato, ascoltato e seguito le lezioni.

Un particolare ringraziamento va rivolto ai Dirigenti Scolastici ed ai Docenti Referenti per l'Educazione alla Salute ed agli amici medici Lions, ed anche esterni, che magistralmente hanno svolto le lezioni per lo sviluppo del service con l'obiettivo mirato di informare i giovani che è possibile combattere ed evitare le cause, almeno le più probabili, di insorgenza di tumori e quindi, con la conoscenza e l'applicazione di accorti accorgimenti aumentare le probabilità di contrastare il male.

Parte I
Anno 2011/2012

Gli Istituti Scolastici Cittadini

Il Comitato Organizzatore Interclub per lo svolgimento del Service all'inizio dell'anno scolastico 2011/2012 ha proposto agli Istituti Scolastici Cittadini un dettagliato programma di lezioni a carattere informativo-divulgativo da tenersi nelle IV classi superiori. Con la collaborazione fattiva dei Dirigenti Scolastici e degli Insegnanti Referenti per l'Educazione alla Salute il gruppo di medici Lions ha svolto il ciclo delle lezioni come da programma presso:

- * Istituto di Istruzione Superiore "viale Adige", il 17.01.2012;
- * Istituto Tecnico Commerciale "G. Baccelli", 17.01.2012
(in co-riunione con l'Istituto di Istruzione Superiore "Viale Adige")
- * Istituto di Istruzione Superiore "viale Adige", il 01.02.2012
- * Liceo Scientifico "Galileo Galilei", il 08.02.2012;
- * Istituto Professionale Statale Industria e Artigianato "L.Calamatta", il 23.02.2012
- * Istituto Tecnico Industriale "G.Marconi", il 28.02.2012
- * Liceo Classico "Padre A.Guglielmotti", il 01.03.2012
- * Istituto Tecnico Industriale Statale "G.Marconi", il 06.03.2012

Il ciclo delle lezioni

Gli incontri programmati nei singoli Istituti con gli alunni delle classi IV Superiori, che in totale sono stati circa 400 ragazzi/e, hanno avuto, ciascuno, la durata di circa due ore e sono stati trattati dai seguenti medici specialisti:

Dott. Carlo Righi, medico chirurgo – psichiatra psicoterapeuta
Dott. Francesco Etna, medico chirurgo
Dott. Graziano Santantonio, medico chirurgo - diabetologo
Dott.ssa Gentilina Di Biasio, medico chirurgo – oncologo

Il questionario

Gli incontri si sono conclusi con la compilazione volontaria del questionario, anonimo, di seguito riportato, che, sostanzialmente, prevede due distinti gruppi di domande:

- * il primo relativo alla verifica della conoscenza dell'argomento;
- * il secondo riguarda le modalità di svolgimento del corso (reazioni degli studenti, utili a migliorare l'efficacia del corso stesso).



07-2011

TEST DI APPRENDIMENTO E DI GRADIMENTO

SCUOLA Classe Città

LICEO IST. TECNICO IST. PROF/IND ALTRO Data

anni Maschio Femmina

INDICA LA RISPOSTA RITENUTA CORRETTA CON UNA X

- 1-Un adeguato stile di vita personale,
può ridurre il tuo rischio di avere un tumore? NO SI 30% SI 80%
- 2-Indica il tumore più frequente nei giovani Testicolo Colon Prostata
- 3-Indica il tumore più frequente nelle giovani Melanoma Colon Utero
- 4-Cosa consiglia il Codice Europeo contro il Cancro?
(puoi scegliere più di una risposta) a-mangia più frutta e verdura e meno grassi
b-fai più attività fisica c-non fumare
- 5-Conoscevi come difenderti dal Papilloma Virus? SI NO

INDICA IL TUO PENSIERO CON UNA X

- 6- Sentir parlare di tumori ti ha spaventato? No poco molto
- 7- Il linguaggio dei medici è stato difficile da capire? No poco molto
- 8- Consigliaresti questo incontro ai tuoi coetanei? No poco molto

9- UTILITA' PER TE DELLE INFORMAZIONI RICEVUTE SU :

inserire le iniziali Poco - Abbastanza - Molto

INTRODUZIONE __ COLLO UTERO __ TESTICOLI __ PELLE __ MAMMELLE __
TIROIDE __ LINFOMI __ ALTRO __ ()

10- Vuoi dare qualche suggerimento/ un parere?

.....

Dati desunti dai questionari

Si riportano, di seguito, per ogni Istituto Scolastico, i dati desunti dai questionari raccolti:

- **Istituto di Istruzione Superiore “viale Adige”, il 17.01.2012**

SONO STATI RACCOLTI **43** QUESTIONARI COMPILATI

Il **93%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **56%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**28%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **28%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **63%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **81%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- **Istituto Tecnico Commerciale “G. Baccelli”, 17.01.2012**

(in co-riunione con l'Istituto di Istruzione Superiore “Viale Adige”)

SONO STATI RACCOLTI **15** QUESTIONARI COMPILATI

L'**88%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **87%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**20%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **20%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **94%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **100%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- Istituto di Istruzione Superiore “viale Adige”, il 01.02.2012

SONO STATI RACCOLTI 51 QUESTIONARI COMPILATI

Il **84%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **84%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**65%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **90%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **94%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **55%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- Liceo Scientifico “Galileo Galilei”, il 08.02.2012

SONO STATI RACCOLTI 56 QUESTIONARI COMPILATI

Il **98%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **80%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**54%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **46%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **66%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **80%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- **Istituto Professionale Statale Industria e Artigianato “L.Calamatta”, il 23.02.2012**

SONO STATI RACCOLTI **64** QUESTIONARI COMPILATI

Il **90%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che soltanto il **52%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**66%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **45%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **67%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** Soltanto il **55%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- **Istituto Tecnico Industriale “G.Marconi”, il 28.02.2012**

SONO STATI RACCOLTI **45** QUESTIONARI COMPILATI

Il **100%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita" .

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **87%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**45%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **42%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **98%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **96%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

- **Liceo Classico “Padre A.Guglielmotti”, il 01.03.2012**

SONO STATI RACCOLTI **93** QUESTIONARI COMPILATI.

L'**100%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita".

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **78%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**53%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **56%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **58%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **65%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte positive (abbastanza-molto) sono state inferiori rispetto alla media; anche il **tasso di "non rispondenti" è stato piuttosto elevato**. **In sintesi c'è stata una discreta discordanza tra le risposte alle varie domande**

- **Istituto Tecnico Industriale Statale “G.Marconi”, il 06.03.2012**

SONO STATI RACCOLTI **37** QUESTIONARI COMPILATI

Il **92%** degli studenti ha compreso che è **possibile ridurre il rischio personale di avere un tumore** nell'arco della vita modificando in modo opportuno il proprio "stile di vita".

Le **raccomandazioni più importanti del Codice Europeo contro il Cancro** sugli stili di vita (alimentazione più corretta, maggiore attività fisica, riduzione/eliminazione del fumo) sono state recepite dalla maggior parte degli studenti.

Merita menzione il fatto che l' **87%** degli studenti ha recepito l'importanza della eliminazione del fumo.

E' ancora una realtà l'insufficiente conoscenza (**62%**) da parte dei giovani del **Papilloma Virus**, oggi riconosciuto come il responsabile principale del carcinoma del collo dell'utero. Tenendo conto che oltre il 60% delle ragazze europee di 16 anni "ha già avuto contatto" con questo virus, si conferma la necessità di far conoscere le modalità di contagio, le conseguenze del contagio e gli accorgimenti per evitarlo.

Facendo tesoro dei commenti degli studenti raccolti nel corso degli anni, è stata attuata una **metodologia di comunicazione** mirata a dare messaggi in positivo, senza terrorizzare o proibire, evitando l'uso di termini incomprensibili.

Il **51%** degli studenti ha dichiarato di non essere rimasto spaventato e il **100%** ha dichiarato di non aver avuto difficoltà a comprendere.

Alla domanda: **consigliaresti l'incontro ai tuoi coetanei?** il **92%** degli studenti ha risposto "**molto**".

Per quanto attiene il giudizio sulla **utilità delle sulle informazioni ricevute**, le risposte a volte molto discordanti e spesso contrastanti con il gradimento prima espresso sono un evento atteso. La maggioranza degli studenti ha ritenuto molto **utili** le informazioni ricevute.

Merita rimarcare che il tasso di "non rispondenti" è stato molto modesto, testimonianza obiettiva dell'ampio coinvolgimento e attiva partecipazione degli studenti.

Le Risposte

Alle varie domande formulate nel questionario, gli studenti hanno risposto:

Riduzione del RISCHIO di TUMORE da STILE DI VITA corretto

Non Risponde	Nessuno	30%	80%	TOTALE
3%	3%	54%	40%	100%

Tumore più frequente nei Maschi Giovani

Non Risponde	Testicolo	Colon	Prostata	TOTALE
3%	91%	3%	3%	100%

Tumore più frequente nelle Giovani Donne

Non Risponde	Melanoma	Colon	Utero	TOTALE
3%	3%	54%	40%	100%

Consigli del Codice Europeo contro il Cancro

	Non Risponde (%)	SI (%)
A) mangia + Frutta e verdura e meno grassi	39%	61%
B) + Attività fisica	42%	58%
C) non fumare	22%	78%

In particolare, alla domanda “*conoscevi come difenderti dal papilloma virus?*”, le risposte sono state:

Conoscevi come difenderti dal Papilloma Virus?

Non Risponde	SI	NO	TOTALE
6%	42%	52%	100%

Le risposte alle domande del questionario hanno dimostrato che **Martina aveva ragione** circa la scarsa conoscenza del papilloma virus; lo conosce solo il 42 %.

Attenzione, questa risposta era prevedibile perché le conoscenze su questo virus sono abbastanza nuove; tuttavia è importante sapere che il papilloma virus è il principale responsabile delle trasformazioni cellulari che portano al carcinoma e che il 60% delle giovani europee di 19 anni è già contagiato. Pertanto *si conferma l'urgente necessità di far conoscere ai giovani le modalità di contagio, le conseguenze, e gli accorgimenti per evitarlo.*

Composizione età e sesso

La composizione per età e sesso degli studenti interpellati è la seguente:

ETA'

Non risponde	Meno 16	Più 16	Oltre 18
11%	8%	50%	31%

SESSO

Non risponde	M	F
24	156	224

Impressioni sullo svolgimento del corso

Al secondo gruppo di domande sui questionari, i ragazzi hanno dato le seguenti risposte:

Sentir parlare di tumori ti ha spaventato?

Non Risponde	No	Poco	Molto
1%	47%	42%	9%

Il linguaggio dei Medici è stato difficile da capire?

Non Risponde	No	Poco	Molto
1%	70%	23%	6%

Consigliaresti l'incontro a studenti tuoi coetanei?

Non Risponde	No	Poco	Molto
1%	8%	17%	73%

Si può notare che il tasso veramente modesto di "non rispondenti" testimonia l'ampio coinvolgimento degli studenti (che, lo ricordiamo, non erano obbligati a compilare il questionario); le risposte indicano che le lezioni illustrate ai giovani ha permesso ai docenti di informare senza creare panico, di usare un linguaggio comprensibile. Oltre il 70% di studenti raccomanda "molto" questi incontri: è indubbio che questo dato decreta il successo dell'iniziativa e l'opportunità che continui nel tempo e coinvolga il maggior numero possibile di giovani.

Utilità delle informazioni ricevute

In merito alla domanda "Utilità delle informazioni ricevute", gli studenti si sono espressi come di seguito indicato:

INTRODUZIONE

Non Risponde	poco	abbastanza	molto
14%	27%	43%	16%

MAMMELLE

Non Risponde	poco	abbastanza	molto
14%	16%	24%	47%

COLLO UTERO

Non Risponde	poco	abbastanza	molto
13%	20%	33%	34%

TESTICOLI

Non Risponde	poco	abbastanza	molto
13%	25%	30%	31%

PELLE

Non Risponde	poco	abbastanza	molto
14%	11%	40%	35%

Commenti degli studenti

Fra i suggerimenti degli studenti i più frequenti riguardano:

- l'utilità di questo tipo di incontri per acquisire maggiori informazioni sulla prevenzione e sullo sviluppo dei tumori
- la necessità di svolgerli con maggiore frequenza;
- l'importanza dell'informazione per conoscere realtà dure che si tendono ad ignorare per paura degli esiti.

Può essere interessante riportare i commenti degli studenti nella loro completezza:

- QUESTO INCONTRO E' STATO MOLTO INTERESSANTE E UTILE. DOVREBBERO ESSERCI PIU' INCONTRI DI QUESTO TIPO PER INFORMARE I GIOVANI SU QUESTI TIPI DI MALATTIE.
- QUESTO INCONTRO E' STATO MOLTO UTILE PER INFORMARE E RENDERE EVIDENTI REALTA' DURE CHE PURTROPPO FANNO PARTE DELLA VITA E CHE MOLTI TENDONO AD IGNORARE PER PAURA DEGLI ESITI.
- E' STATO INTERESSANTE E MI HA AIUTATO AD ACQUISIRE MAGGIORI INFORMAZIONI SULLA PREVENZIONE E SULLO SVILUPPO DEI TUMORI.
- QUALSIASI SCELTA DI VITA SI FA', BISOGNA ESSERE COSCIENTI DI CIO' A CUI SI VA INCONTRO. E SOPRATTUTTO BISOGNA AVERE UN PO' DI BUON SENSO.
- DESCRIZIONE E SPIEGAZIONE ACCURATE, PECCATO POCO TEMPO
- FAR CONOSCERE DI PIU' AI GIOVANI CAUSE E PROBLEMI DEI TUMORI.
- CREDO CHE I CONTENUTI SIANO VERAMENTE APPROFONDITI NONOSTANTE IL POCO TEMPO A DISPOSIZIONE. COMPLIMENTI!
- HO TROVATO LA LEZIONE ESAURIENTE ED INTERESSANTE. ANCHE SE I MIEI COETANEI, LI' PER LI' AVRANNO RISO DI ALCUNI ARGOMENTI. SONO CERTO CHE MOLTI, IN PRIVATO, FARANNO TESORO DI QUANTO ASCOLTATO.
- NO! E' PERFETTO COSI'. COMPLIMENTI.

- QUESTO INCONTRO E' STATO MOLTO INTERESSANTE, DESIDERO RINGRAZIARE I LIONS CLUB PER QUESTA INIZIATIVA. ADESSO VADO A CASA CHE C'E' LA PASTA E FAGIOLI
- COSTANO TROPPO LE ANALISI PER LE CURE E PER VEDERE SE UNA RAGAZZA SIA MALATA O MENO. NON SI MIGLIORERA' MAI.
- E' STATO UTILE PERCHE' DI ALCUNE COSE NON NE ERO A CONOSCENZA E MI SONO SERVITE.
- NON SONO DI COMPETENZA PER DARE GIUDIZI SU QUESTO CAMPO. SPERO CHE SI TROVINO CURE PIU' EFFICIENTI PER RIDURRE LA MORTALITA' DI QUESTA MALATTIA.

Parte II
Anno 2012/2013

PROGETTO MARTINA
“Un Anno dopo”

Nel corso dell'anno scolastico 2012/2013 lo stesso Gruppo di Medici specialisti, in collaborazione con i Docenti Referenti per l'Educazione alla Salute dei singoli Istituti, ha svolto incontri formativi volti a verificare il grado di apprendimento raggiunto ad un anno di distanza attraverso la compilazione del “test di verifica” più avanti riportato.

Al termine di questi incontri si è svolto, il 05 febbraio 2013, nell'Aula Magna dell'Istituto di Istruzione Superiore “Viale Adige” il

Convegno di conclusione
Progetto Martina

con il seguente programma

Saluto dei Presidenti dei Lions Club Civitavecchia S.Marinella Host e Civitavecchia Porto di Traiano Ing.Enzo Cabras e Prof.ssa Anna Maria Vecchioni Meoli

L'incontro in questa prestigiosa Aula Magna dell'Istituto, gentilmente messa a disposizione dalla Dirigente Prof.ssa Stefania Tinti, conclude il service lions Progetto Martina

“Parliamo ai giovani dei tumori. Lezioni contro il silenzio”

che ha avuto inizio lo scorso anno scolastico 2011/2012 coinvolgendo le IV classi delle Scuole Medie Superiori cittadine. Il service per la finalità rivolta ad informare i giovani studenti adolescenti sulla probabilità di insorgenza di molti tumori e sulle possibilità di come evitarla è da considerarsi di notevolissima rilevanza. Considerata perciò la partecipazione e l'interesse delle Istituzioni e dei giovani, possiamo essere soddisfatti di quanto è stato realizzato.

Ringraziamo calorosamente quanti hanno operato e contribuito alla sua riuscita.

Un grazie alle istituzioni che hanno favorevolmente accolto e patrocinato questo service e in particolare alla Dirigente di questo Istituto di Istruzione Superiore Prof.ssa Stefania Tinti, per la sua disponibilità e per la sua faticosa collaborazione.

Un grazie al Comitato organizzatore ed operativo: la Lions Carla Marconi, Officer Distrettuale Referente, che in questi due anni ha saputo con competenza e discrezione, guidare il gruppo di lavoro al conseguimento degli ottimi risultati raggiunti; la Lions Primula Roscioni per l'indispensabile contributo fornito come elemento di collegamento tra Scuola e Comitato; il Lions Luigi Mattera, informatico, per lo straordinario impegno profuso nell'analisi e nella elaborazione dei dati forniti dalle scuole; gli altri componenti, i Lions Armando Di Giorgio, Livia Marini, Claudio Saladini, Riccardo Ricciardi.

Un riconoscente ringraziamento va ai Medici, l'oncologa Dott.ssa Gentilina Di Biasio, il Dott. Francesco Etna, il Dott. Graziano Santantonio, il Dott. Carlo Righi per la loro disponibilità e i loro preziosi e importantissimi interventi. Grazie di cuore! Senza di loro questo service non avrebbe avuto attuazione.

E infine un sincero grazie a tutti voi, ragazzi delle scuole medie superiori di Civitavecchia, per aver partecipato con entusiasmo ed impegno a questo service.

Speriamo che esso abbia inciso sul vostro stile di vita e se i consigli e le parole degli esperti hanno influito anche in minima parte sul vostro *modus vivendi*, questo per noi è un grande successo.

Saluto del Dirigente scolastico prof.ssa Stefania Tinti

In questa società, in cui tutto corre troppo velocemente, è compito della Scuola aiutare i ragazzi a fermarsi ed a riflettere.

La malattia tumorale, di per sè, ci induce troppo spesso al silenzio ed alla fuga; è quindi ancora più importante non tacere e contribuire alla sensibilizzazione su questi delicati temi.

Il Progetto "Martina" è stato favorevolmente accolto nella consapevolezza che solo la conoscenza e, quindi la prevenzione possono aiutare ad evitare molti tumori e comunque ad accrescere la possibilità di guarigione. La funzione educativa della Scuola deve investire su temi ed argomenti che concorrono alla educazione, alla formazione ed alla crescita globale del futuro cittadino. Docenti e studenti hanno volentieri partecipato alle fasi del "Progetto Martina", nella convinzione di intraprendere un percorso atto a raggiungere nuove frontiere di senso civico.

Presentazione a cura della Dott.ssa Carla Marconi

OD Coordinatrice del Service

Sono profondamente lieta di fare parte, sin dall'anno lions 2011/2012 di avvio di operatività del Progetto, del Comitato Distrettuale incaricato dello sviluppo nel Distretto Lions 108 L del service **“Progetto Martina - Parliamo ai giovani dei Tumori: lezioni contro il silenzio”**.

Il “Progetto Martina” è un service pluriennale votato dall'Assemblea Nazionale al 59° Congresso Nazionale, Torino 2011, coordinato dal Multidistretto Lions 108 ITALY del Lions Club International, nel quadro dell' interesse primario di prendere parte attiva e viva al benessere sociale, culturale e civico della comunità ed ha avuto prestigiosi patrocini primo fra tutti il patrocinio del Senato della Repubblica, del Ministero della Salute, del Ministero dell'Istruzione, della Fondazione Veronesi, dell'LILT e non ultimo della Azienda Sanitaria ASL RM/F che si occupa del Comprensorio Civitavecchiese.

Il service inizia il suo percorso in Veneto per estendersi alla Puglia e velocemente alle altre Regioni italiane, potendo teoricamente interessare 600.000 ragazzi in quanto si rivolge ai giovani delle quarte classi delle scuole medie superiori.

Perché la denominazione “Progetto Martina”: è stata scelta in ricordo di una giovane studentessa, Martina, ammalatesi di tumore al seno che ha espresso l'accorato desiderio di parlare ai giovani di questa malattia ed educarli al rispetto di un bene prezioso quale la propria salute.

Perché parlare ai giovani dei tumori:

- * perché alcuni tumori quali il melanoma e il tumore al testicolo, colpiscono anche i giovani;
- * perché parlare ai giovani diventa fondamentale per la prevenzione perché anche se la maggior parte dei tumori colpiscono l'età media o avanzata, molte affezioni tumorali cominciano il proprio percorso in età giovanile ;
- * perché conoscere ed evitare fin da giovani i fattori di rischio quali lo stile di vita scorretto, i fattori ambientali, che sono concause importanti di moltissimi tumori, riduce il proprio rischio : dunque i giovani sono terreno privilegiato per una buona semina capace di portare i suoi frutti e permettere importanti ed utili cambiamenti . Alcuni studenti ci hanno invitato ad estendere il messaggio anche agli alunni delle prime classi dei licei e alle medie inferiori, sottolineando che forse a 18 anni è già tardi per incominciare a spiegare l'importanza di seguire delle sane regole di vita. Già a 17/18 anni si sono acquisite abitudini distorte perché è l'età in cui si cerca volutamente la trasgressione , per andare contro la “tradizione” per affermare la propria personalità. Questa è sicuramente l'età in cui si sicuramente più portati ad infrangere che a rispettare le regole. I giovani imputano alla stessa società, che spesso li sponsorizza attraverso una diffusione più o meno consapevole di modelli sbagliati, comportamenti che causano gravi danni alla salute.

Perché parlare ai giovani nella scuola: perché mettere in atto accorgimenti poco impegnativi ma indispensabili e controllarsi quando ci si sente sani richiede conoscenze e impegno personale e quindi richiede cultura e la scuola è il luogo ideale per diffonderla.

Gli obiettivi del “Progetto Martina” sono sostanzialmente due:

- * informare i giovani sulla modalità di lotta ai tumori, sulla possibilità di evitare che alcuni possano insorgere, sulla opportunità della diagnosi tempestiva, sulla necessità di impegnarsi in prima persona;
- * infondere tranquillità: sapere come affrontare una malattia, sapere come difendersi, sapere che si può vincere con la tranquillità.

Nell’anno scolastico 2011/12 sono state tenute incontri/lezioni di circa 2 ore da medici LIONS e non, dallo specialista oncologo in servizio presso la ASLRMF, dr.ssa Gentilina Di Biasio, rivolte ai giovani delle quarte classi ed hanno coinvolto 400 ragazzi di tutti gli Istituti superiori di Civitavecchia . Sono state commentate diapositive dai contenuti rigorosamente selezionati, verificati e aggiornati da un comitato scientifico. I ragazzi hanno ricevuto un pieghevole con le informazioni più utili, sintetizzate, per parlarne con i familiari e gli amici e l’indicazione del sito www.progettomartina.it , continuamente aggiornato, per ricercare ed avere ulteriori informazioni.

Nel ringraziare le strutture scolastiche che condividendone le finalità hanno offerto il loro concreto contributo, le Istituzioni, i medici che hanno profuso impegno e coloro che dal punto di vista organizzativo hanno reso possibile la realizzazione del “Progetto” rivolgo un particolare ringraziamento agli studenti perché hanno dimostrato che la strada perseguita della diffusione dell’informazione è quella giusta e tutti ci auguriamo di aver dato un giusto contributo alla crescita del loro bagaglio culturale.

Svolgimento del corso “un anno dopo”

Lions Luigi Mattered - Sintesi

Il Test “un anno dopo”

Le risposte dei ragazzi registrate nello scorso anno 2011/2012 consentono di esprimere un elevato giudizio positivo sulla utilità del service, in termini di informazione, e sui risultati ottenuti; hanno gratificato molto i Medici che si sono dedicati alle lezioni e stimolano a continuare sulla strada intrapresa. In tale quadro è stato preparato il “Test dell’anno dopo”, di seguito riportato, a compilazione volontaria ed anonima, distribuito agli studenti delle V classi, quelli “dell’anno dopo”, nel corso dell’anno scolastico 2012/2013.



09/ 2012

QUESTIONARIO SU APPRENDIMENTO E RISULTATI - UN ANNO DOPO

Obiettivo: valutare la *persistenza delle informazioni ricevute e gli effetti*

SCUOLA classe Città
LICEO IST. TECNICO IST. PROF/IND ALTRO Data ..
età [] [] Maschio Femmina

Indica la tua risposta ritenuta corretta con una X (per favore ben leggibile)

- 1-Lo stile di vita personale può ridurre il tuo rischio di avere un tumore? NO SI 30% SI 80%
 - 2-Indica il tumore più frequente nei giovani Testicolo Colon Prostata
 - 3-Indica il tumore più frequente nelle giovani Melanoma Colon Utero
 - 4-Cosa consiglia il Codice Europeo contro il Cancro?
(puoi scegliere più di una risposta) a-mangia più frutta e verdura e meno grassi SI
 b-fai più attività fisica SI c-non fumare SI
 - 5- Il fumo è la causa principale del tumore del polmone? SI NO
 - 6- Il fumo provoca anche malattie diverse dai tumori? SI NO
 - 7- L'alimentazione corretta riduce il rischio? SI NO
 - 8- Il Papilloma Virus è la principale causa del tumore del collo dell'utero? SI NO
 - 9- In che modo una donna può difendersi dal papilloma virus?
(puoi scegliere una sola risposta) a-solo Vaccinazione b-solo Preservativo
 c-solo controllo periodico con PAP-test o con HPV-DNA test Tutti (a+b+c)
 - 10-Ritieni utile aver ricevuto informazioni sui tumori? no poco molto
 - 11-Consiglieresti l'incontro ad altri studenti? no poco molto
 - 12-Ne hai parlato con i tuoi coetanei? Hai notato interesse?
Non ne ho parlato SI, ne ho parlato; interesse suscitato nessuno poco molto
 - 13-Hai messo in atto accorgimenti di autoesame utili alla scoperta dei tumori di alcuni organi (pelle, testicoli, mammelle)? no poco molto
- Dopo il corso, sei riuscito a **modificare il tuo stile di vita applicando le raccomandazioni** inerenti i seguenti fattori di rischio?
- 14-ALIMENTAZIONE (poni più attenzione alla tua alimentazione?)
SI poco abbastanza molto
NO, perché → NO-seguivo già le raccomandazioni Tentativo fallito
Pigrizia a cambiare le abitudini Scelta personale
 - 15-FUMO (hai ridotto o eliminato il fumo?)
SI poco abbastanza molto
NO, perché → Non fumavo Tentativo fallito
Pigrizia a cambiare le abitudini Scelta personale
 - 16-ATTIVITA' FISICA (stai cercando di evitare la sedentarietà?)
SI poco abbastanza molto
NO, perché → No-seguivo già le raccomandazioni Tentativo fallito
Pigrizia a cambiare le abitudini Scelta personale
- Sulla base delle tue esperienze successive al corso, daresti qualche suggerimento per favorire la messa in atto delle informazioni ricevute (cioè per migliorarne l'efficacia)?
(scrivere sulla facciata posteriore)
- * PROVA A CHIEDERE AIUTO AL TUO MEDICO O CHIAMA LA LEGA TUMORI (LILT) 800 99 88 77 (SOS FUMO)

Questo secondo Test, svolto a distanza di un anno dal precedente, si propone di valutare:

- La presa di coscienza da parte degli studenti dei vari aspetti del problema.
- La modifica degli stili di vita eventualmente verificatesi nel corso dell'anno.

La composizione per età e sesso degli studenti interpellati è la seguente:

ETA'

Non risponde	Meno 16	Più 16	Oltre 18
10%	1%	28%	62%

SESSO

Non risponde	M	F
26	181	209

Reazioni degli studenti alle informazioni ricevute

* circa il 90% degli studenti ricorda le informazioni ricevute un anno prima

Riduzione del RISCHIO di TUMORE da STILE DI VITA corretto

Non Risponde	NO	30%	80%	TOTALE
5%	8%	50%	36%	100%

Tumore più frequente nei Maschi Giovani

Non Risponde	Testicolo	Colon	Prostata	TOTALE
3%	66%	14%	17%	100%

Tumore più frequente nelle Giovani Donne

Non Risponde	Melanoma	Colon	Utero	TOTALE
3%	22%	3%	73%	100%

Consigli del Codice Europeo contro il Cancro

	Non Risponde (%)	SI (%)
A) mangia + Frutta e verdura e meno grassi	49%	51%
B) + Attività fisica	47%	53%
C) non fumare	11%	89%

Fumo causa principale tumori?

Non Risponde	SI	NO
0%	93%	7%

Fumo provoca altre malattie?

Non Risponde	SI	NO
0%	93%	7%

Alimentazione corretta

Non Risponde	SI	NO
1%	84%	15%

Papilloma Virus

Non Risponde	SI	NO
6%	75%	18%

Difesa donna

Non Risponde	Vaccino	Preservativo	Pap	Tutti
6%	13%	6%	0%	74%

* quasi tutti si dichiarano contenti delle informazioni ricevute e consigliano l'incontro ai coetanei

INFORMAZIONI SUI TUMORI

Non Risponde	NO	POCO	molto
0%	4%	19%	77%

CONSIGLIO INCONTRO

Non Risponde	NO	POCO	molto
1%	7%	16%	76%

* molti ne hanno parlato agli amici

ACCORGIMENTI DI AUTOESAME

Non Risponde	NO	POCO	MOLTO
1%	41%	40%	18%

SE NE HAI PARLATO HAI NOTATO INTERESSE?

Non Risponde	Non Parlato	Nessun Interesse	POCO	MOLTO
1%	30%	5%	39%	24%

Quest'ultimorisultato fa meditare: conviene insistere nello stimolare i giovani a diffondere le informazioni ricevute ai loro coetanei: il passa parola è molto efficace per diffondere più rapidamente informazioni che sono molto utili ma che quasi nessuno racconta ai giovani.

Modifiche allo stile di vita in relazione alle informazioni ricevute

Fra le risposte riguardanti il cambiamento di stile di vita dovuto alle raccomandazioni ricevute, si sono avuti miglioramenti importanti per tutte le voci seguenti:

ALIMENTAZIONE (poni più attenzione alla tua alimentazione?)

Non Risponde	poco	abbastanza	molto	No ero OK	Tent. fallito	Pigrizia
2%	25%	38%	9%	10%	3%	7%

ATTIVITA' FISICA (stai cercando di evitare la sedentarietà?)

Non Risponde	poco	abbastanza	molto	No ero OK	Tent fallito	Pigrizia
1%	10%	30%	25%	19%	3%	7%

FUMO (hai ridotto o eliminato il fumo?)

Non Risponde	poco	abbastanza	molto	No ero OK	Tent fallito	Pigrizia
1%	10%	6%	5%	57%	7%	5%

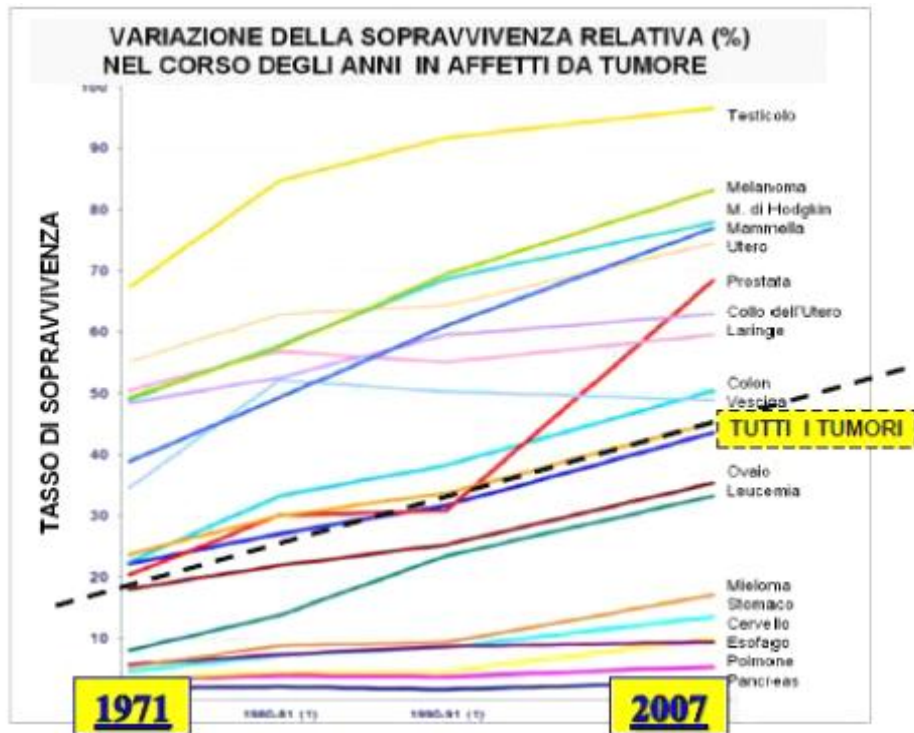
Commenti degli studenti l'anno dopo

Si riportano di seguito i commenti degli alunni “un anno dopo”:

- *Se un tumore ti deve venire ti viene lo stesso se fumi o non fumi.*
- *Spero di avere la fortuna di non incontrare il male*
- *Questi incontri dovrebbero essere fatti almeno 5 o 6 volte per saperne di più su queste cose.*
- *Questi incontri sono utili per sensibilizzare le persone facendole pensare che non succede solo agli altri e che si può evitare l'insorgenza di importanti patologie.*
- *In questi incontri sarebbe utile essere più diretti con i ragazzi e fare incontri più frequenti*
- *Parlare di tumori a dei ragazzi con davanti una vita piena di speranza penso sia molto difficile, ma dal momento che, per nostra fortuna, molti tumori sono stati sconfitti dalla medicina, sarebbe bene approfondire questo lato "positivo", che può essere proposto in maniera tale da infondere speranza.*
- *Il tumore è una malattia molto pericolosa e mortale, migliorare lo stile di vita non sarebbe un sacrificio inutile.*
- *Molti pensano che l'aspetto fisico per le persone sia la cosa più importante, mentre invece la cosa più importante dovrebbe essere curare la propria salute.*
- *Il corso dovrebbe mostrare gli effetti futuri di un errato stile di vita, cioè come diventerebbero i giovani a causa del loro stile di vita.*
- *Non bisogna sottovalutare questa malattia perchè è la malattia del secolo.*
- *Io direi che mi sono divertito molto e.... Bè ecco.... Consiglierei di mangiare meglio e di non usufruire troppo dei vizi in generale.... Ciao (e basta con questi fogli).*

La prevenzione con un corretto stile di vita
Dott. Graziano Santantonio

I dati relativi alla sopravvivenza nei soggetti affetti da neoplasie dimostrano una maggiore curabilità di gran parte dei tumori. E questo è un primo importante messaggio positivo da tener presente: *il tumore non è sempre una malattia incurabile*.



Gli studi dimostrano, inoltre, che con un corretto stile di vita possiamo evitare dal 30 al 70% di alcune neoplasie e che una diagnosi precoce consente di evitare cure eccessivamente invasive e aumenta le probabilità di sopravvivenza. E questo è un altro importante messaggio positivo da tener presente: *le neoplasie non sono solo curabili ma possono essere evitate*.

Nel passato si poteva pensare che tutti i tumori fossero una “*sfortuna che capita*”. Ciò è in parte ancora vero (molti tumori sono dovuti a cause non note), ma oggi sappiamo che alcuni tumori sono dovuti a virus e sappiamo anche che concause importanti per moltissimi tumori (ben l’80% circa) sono alcuni fattori ambientali (inquinamento, sole, amianto, idrocarburi, radon, ...) e stili di vita errati. Tutti questi fattori cancerogeni agiscono, nell’arco della nostra vita, sul DNA delle cellule creando mutazione di alcuni geni: le cellule impazziscono e iniziano a moltiplicarsi senza freno. Queste conoscenze sono importanti perché: 1) se la causa è nota, noi possiamo cercare di eliminare o almeno contenere o modificare queste cause; 2) abbiamo capito che i geni che noi ereditiamo non sono imm modificabili e che quindi noi stessi, con un corretto stile di vita, possiamo “*pilotare*” alcune mutazioni.

Un tumore nasce da una o poche cellule che impazziscono e incominciano a moltiplicarsi. Deve però essere considerato che, *dal momento in cui accade la mutazione di un gene alla formazione di una o più cellule tumorali passa del tempo*, e che i tumori, prima di raggiungere una massa tale da dare segni clinici, impiegano anche *decine di anni*.

E' un aspetto importante che spesso sfugge: bisogna tener presente che un tumore che si manifesta con segni clinici all'età di 40-45 anni ha avuto inizio molti anni prima, cioè in età giovanile o quasi.

La consapevolezza di queste due conoscenze (1. tempi lunghi del percorso che intercorre tra la nascita di un tumore e la presenza di sintomi; 2. possibilità che ognuno di noi ha di evitare quelle cause che inducono le mutazioni genetiche che portano al tumore) giustificano la necessità di un corretto stile di vita fin da quando si è giovani e sani.

La lotta ai tumori si basa su 3 pilastri: PREVENZIONE – DIAGNOSI TEMPESTIVA – TERAPIA ADEGUATA. È importante notare che la metodologia di lotta non è uguale per tutti i tumori: alcuni si possono evitare, per altri la battaglia si basa sulla diagnosi tempestiva, per altri ancora vale di più o prevalentemente la terapia. Prevenzione significa: evitare che il tumore si formi. Diagnosi tempestiva significa: scoprire il tumore in fase iniziale del suo sviluppo. Terapia significa: curarlo bene, in modo efficace, avendo come obiettivo: la guarigione. La prevenzione e la diagnosi tempestiva possono essere realizzate dal singolo individuo, con le proprie forze, con una scelta consapevole di un corretto stile di vita.

La prevenzione permette di evitare che il tumore insorga. Si basa sulla INDIVIDUAZIONE ed ELIMINAZIONE di:

- A) cause determinanti o favorevoli la nascita del tumore (cosiddetti FATTORI DI RISCHIO); se si riesce ad evitare o a ridurre l'esposizione ai fattori di rischio, si hanno buone probabilità di non sviluppare mai un determinato tumore
- B) lesioni benigne che, nel futuro, potranno trasformarsi in un tumore (eliminando la lesione benigna ma precancerosa un determinato tumore non si svilupperà mai)
- C) probabili VIRUS: sta divenendo sempre più importante la prevenzione basata sulla vaccinazione

L'alimentazione scorretta è un importante fattore di rischio. Dell'alimentazione fa parte ovviamente l'alcool. Si ben chiaro, non si vuole vietare il brindisi fra amici, il brindisi in occasioni importanti, il buon bicchiere di vino. E non si vuole vietare nemmeno l'occasionale bicchiere in più o l'aperitivo con gli amici. Purché i bicchieri non siano tanti e il bere non sia fine a se stesso, tanto per fare qualcosa di diverso.

Sta emergendo con sempre maggior evidenza la *correlazione tra cancro e alcool*. L'alcool aumenta il rischio di tumore di molti organi: e si può capire fegato, bocca, faringe, esofago, colon-retto, ma si fa fatica a pensare che anche per la mammella aumenta, e di molto, il rischio: l'aumento di rischio relativo per il tumore alla mammella aumenta del 75%. Nel 2008 il primo bicchiere si beveva a 12 anni, oggi accade a 11 anni e dopo i 18 anni il consumo di alcool cresce in modo spaventoso

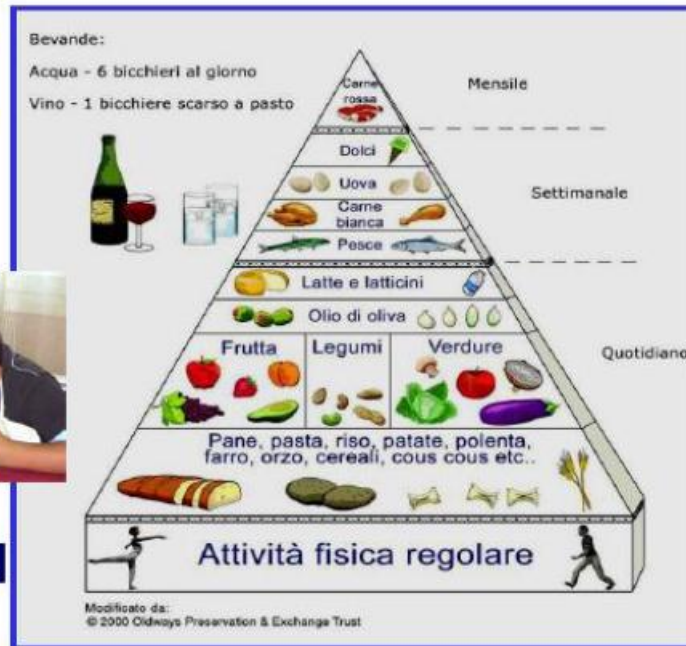
Evitare di mangiare molto e di mangiare male è fondamentale nella prevenzione delle neoplasie. L'OBESITA' è ritenuta responsabile di molti tumori: 11% dei Tumori del colon, 9% dei Tumori della mammella, 39% dei Tumori dell'endometrio, 37% dei Tumori dell'esofago, 25% dei Tumori del rene, 24% dei Tumori della vescica. Nel nostro Paese gran parte della popolazione è obesa e oltre il 30% dei bambini è obeso.

La prevenzione comincia a tavola



www.piramidalimentare.it

www.inran.it



La **prevenzione comincia a tavola**. Frutta e verdura assicurano **vitamine, minerali, fibre e antiossidanti** che contrastano i radicali liberi e proteggono le cellule da agenti cancerogeni diversi. Tali sostanze sono diversamente rappresentate nei vari tipi di frutta e quindi mangiando frutta e verdura di diverso tipo noi possiamo proteggere organi diversi ed evitare vari tumori. La scelta di cosa mangiare è facilitata dal fatto che queste sostanze conferiscono alla frutta ed alla verdura colori diversi: dobbiamo quindi consumare alimenti di diverso colore

Riguardo alla dieta, le raccomandazioni sono ben sintetizzate in questa "piramide che dice: MENO GRASSI E MENO CARNE; PIU' FRUTTA E VERDURA; ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA. In questo modo si previene l'obesità e si riduce il rischio di sviluppo delle neoplasie.

La **SEDENTARIETA'** aumenta il rischio di tumore del 30% (aumenta il rischio soprattutto del tumore alla mammella e al colon-retto)

Tra i fattori rischio il più pericoloso ed anche il più noto è il fumo. Si stima che farà milioni di vittime. Il rischio da fumo e le sue conseguenze sulla salute sono ormai a conoscenza di tutti. Il fumo di sigaretta è il responsabile principale dell'80-90% dei tumori al polmone. Va precisato che il tumore del polmone colpisce anche chi non fuma, ma chi fuma aumenta il proprio rischio di circa 10 volte (carcinoma del polmone in Italia: 35.000 casi anno; mortalità 28.000 anno). E non solo. Tutti pensiamo alla correlazione fumo/tumore del polmone, ma **il fumo provoca anche altri tumori** (laringe, mammella, vescica). E attenzione al **fumo passivo** (chi fuma deve rispettare gli altri; coloro che hanno scelto saggiamente di non fumare devono allontanarsi da chi sta fumando).

Per completezza dobbiamo ricordare anche che parte di questi tumori sono dovuti a **cancerogeni ambientali e a inquinamento atmosferico**. Ma i problemi ambientali sono legati a scelte collettive. Qui noi vogliamo ricordare soprattutto ciò che noi stessi, singoli individui, possiamo fare per ridurre il nostro rischio personale.

Il fumo sta tornando di moda, soprattutto nelle adolescenti. A 11 anni già si fuma e, ovvia conseguenza, l'incidenza del tumore del polmone è ormai uguale per maschi e per femmine, nei giovani di 24-44 anni.

Inoltre, non bisogna pensare solo ai tumori (anche se nono tanti). Il fumo provoca anche malattie del cuore, dei bronchi e delle arterie che in genere non portano a morte ma sono molto invalidanti e riducono fortemente la qualità di vita di chi fuma. Si pensi alla bronchite asmatica, agli infarti ed all'ictus (chiusura di un'arteria che porta sangue al cervello e paralisi degli arti). Si pensi a vasi sanguigni che si induriscono e portano meno ossigeno e alla pelle che invecchia.

Un difetto di circolazione arteriosa può essere causa di impotenza. Fumo, obesità ed alcool agiscono sinergicamente nel provocare lesioni vascolari e, quindi, impotenza. Recenti studi stanno dimostrando che il fumo riduce anche la fertilità

In una sigaretta vi sono più di 40 sostanze cancerogene note, oltre alla nicotina che provoca assuefazione e dipendenza.

È sbagliato pensare sempre che il tumore sia un evento “*che capita!*”. È necessario invece prendere coscienza che nella maggior parte dei casi il tumore è indotto da cause (fattori ambientali e stili di vita) che invece noi stessi possiamo modificare: ***ognuno di noi, quindi, può ridurre il proprio rischio***. Occorre tenere presente che, in rapporto al grande numero di tumori, ridurre il rischio del 30% corrisponde ad un numero enorme di casi evitati. Va ricordato che si parla del nostro proprio rischio: il premio arriverà a noi, singoli individui (anche gli altri trarranno vantaggi dal nostro comportamento) ma i primi a trarne vantaggi saremo noi stessi.

I giovani ed il cancro, un tabù da sfatare con la conoscenza
Dott. Francesco Etna

Il cancro è sempre stato un tabù soprattutto tra giovani che spesso pensano sia un male incurabile che colpisce solo le persone più adulte. Quasi sempre, quando sono interpellati sulle conoscenze che hanno su questo spinoso argomento, essi lamentano la scarsa informazione coperta spesso da scaramantici silenzi. In effetti la gran parte di loro non ha mai ricevuto linee guida comportamentali su come difendersi da questo subdolo nemico in grado di compiere stragi senza i rumori della cronaca. Ogni anno in Italia si registrano, infatti, oltre 250.000 nuovi malati, ma quel che è più drammatico è il fatto che si è abbassata l'età media d'insorgenza di neoplasie molto diffuse, come il carcinoma del seno e il melanoma. Ciò nonostante, in maniera spesso errata, questo scabroso argomento viene discusso dai giovani solo in occasione di coinvolgimenti emotivi per la morte di un comune amico o di un compagno di scuola. In generale, però, di questi argomenti si parla poco in famiglia e ancor meno a scuola. Le conseguenze sono una scarsissima informazione sui fattori di rischio e sulle possibilità di prevenzione e cura.

Molti, prima di questo service informativo, conoscevano già i legami dei tumori polmonari legati al fumo, pochi invece quelli che erano informati sulle possibili correlazioni tra alcol e tumori, per non parlare della scorretta alimentazione associata alla scarsa attività fisica, dei rapporti sessuali non protetti e della nocività dei raggi ultravioletti. L'iniziativa service intrapresa con il “Progetto Martina” ha perseguito lo scopo di informare i giovani, senza indurre allarme, sui principali tumori, sulle cause d'insorgenza e sulle modalità di prevenzione, e di diffondere tra gli adolescenti, il messaggio che il cancro si può prevenire fin da giovani solo con la giusta conoscenza. Tutto ciò è risultato evidente proprio attraverso l'analisi statistica dei test sottoposti agli studenti. Sono state anche colte le differenze, più o meno accentuate, ma sostanzialmente minime, delle risposte al test riproposto dopo un anno di distanza. L'esito di questa analisi ha, in conclusione, essenzialmente dimostrato che c'è stato un ottimo recepimento dei messaggi che il “Progetto Martina” ha voluto trasmettere e che gli obiettivi che ci si era prefigurati sono stati ampiamente raggiunti.

Conclusioni

Alcuni studenti nei loro commenti hanno chiesto, dove possibile, la testimonianza di persone che sono state colpite da un tumore; sicuramente sarebbe una testimonianza valida ma triste sia per chi ascolta, sia per chi la racconta. In realtà la testimonianza più bella e sicuramente positiva è quella che offre gruppi sempre più numerosi di giovani sani che hanno deciso di fare il possibile per restare tali.

I risultati positivi dello sviluppo del Service sia in ambito locale ed ancor prima in ambito nazionale, dimostrano che **MARTINA AVEVA PROPRIO RAGIONE**: bisogna parlare ai giovani ed i giovani si stanno meritando questo impegno.

Sono proprio i risultati ottenuti che hanno convinto i Medici che hanno tenuto le lezioni ed i Lions Club, nella globalità dei Soci, che la richiesta di Martina andava condivisa senza remore; da qui l'impegno a dare continuità agli incontri con gli studenti, e gli incontri casuali sono diventati un progetto: il Progetto Martina.