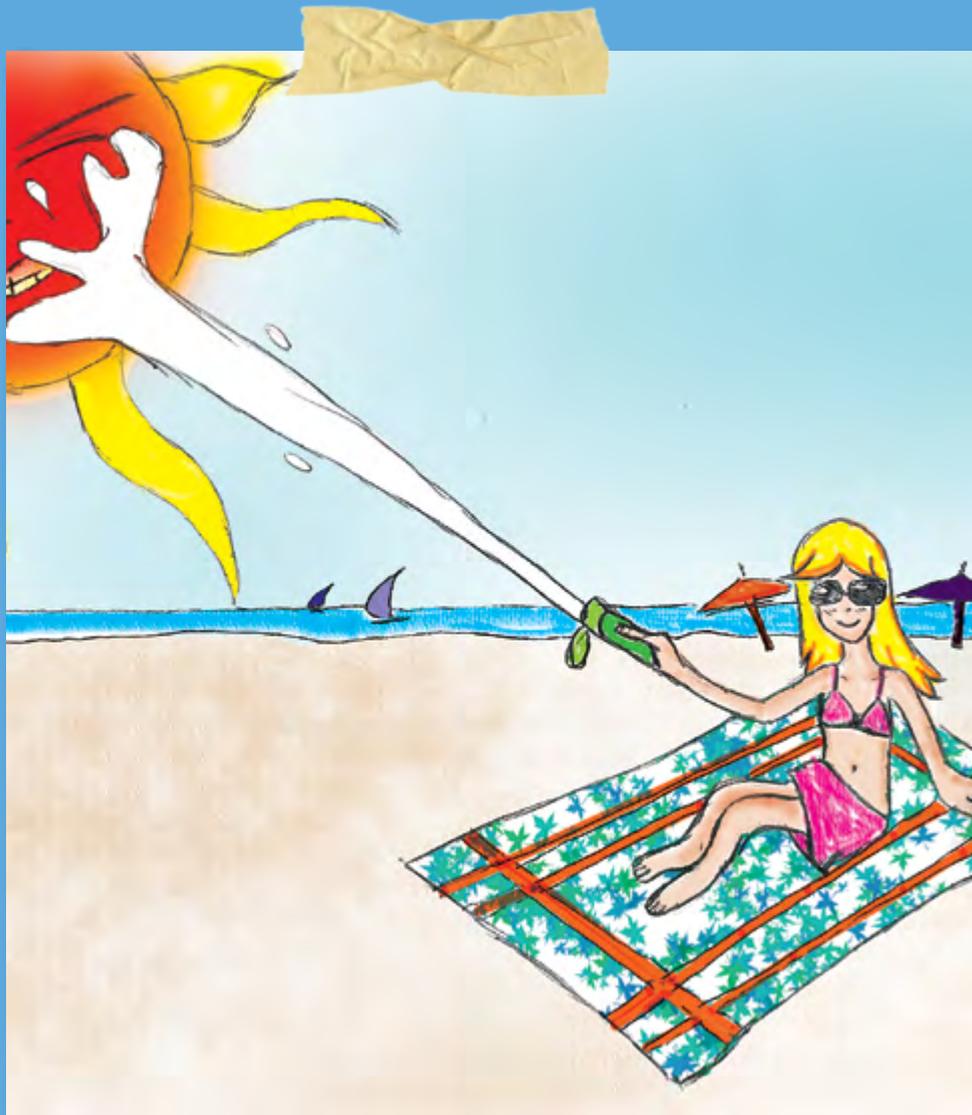


# ...la salute cosa bisogna sapere....



ad uso scolastico

Si ringraziano

✂  e  per il sostegno al progetto

✂ Il Dottor Enrico Ruggeri, la Dott.ssa Valeria Bonazzi per il contributo scientifico e i professionisti della Fondazione ANT per aver dedicato le proprie competenze e il proprio tempo alla realizzazione del Manualetto

✂ Gli studenti dell'Istituto Superiore Artistico isArt e della Scuola IPSSCPT Aldrovandi-Rubbiani di Bologna per la realizzazione degli elaborati grafici

✂ Viola De Paulis per la realizzazione dei disegni e del personaggio Greta



# ...la salute cosa bisogna sapere...



A cura  
Unità Operativa Formazione e Aggiornamento della Fondazione ANT

Silvia Varani

Alessandra Bonazzi

Rossana Messana

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



Fondazione ANT Italia ONLUS  
Via Jacopo di Paolo 36 | 40128 Bologna  
051 7190111 | info@ant.it | ant.it

**Franco Pannuti**  
Fondatore ANT

## La Fondazione ANT

La Fondazione ANT Italia Onlus è una tra le principali realtà private operanti in Italia nell'ambito delle cure palliative e della terapia del dolore per i Sofferenti oncologici. Nata a Bologna nel 1978 per iniziativa del professor Franco Pannuti, primario della Divisione di oncologia dell'Ospedale Malpighi del capoluogo emiliano dal 1972 al 1997, ANT opera in nome dell'Eubiosia (dal greco, "la buona vita") intesa come insieme di qualità che conferiscono dignità alla vita, dal primo all'ultimo respiro.

La Fondazione, con sede centrale a Bologna, opera sul territorio nazionale con oltre 100 articolazioni organizzative, le Delegazioni ANT, che coordinano a livello locale le iniziative di raccolta fondi, e predispongono a livello logistico l'attività di assistenza domiciliare.



Nel 2002 è nata l'**Associazione Amici dell'ANT (AAANT)** costituita da un gruppo di Volontari che agisce a sostegno dei progetti portati avanti dalla Fondazione.

Obiettivo primario di ANT è offrire l'ospedalizzazione a domicilio ai Sofferenti di tumore in fase avanzata e avanzatissima in maniera completamente gratuita, accompagnando il Paziente nella sua casa con cure mediche idonee e un'assistenza socio-sanitaria il più possibile globale, sia per il Sofferente sia per la sua famiglia. In base alle risorse reperite sul territorio, ANT offre inoltre progetti di prevenzione oncologica gratuita. La Fondazione organizza infine corsi di formazione ed è attiva nel campo della ricerca.

**Professor Franco Pannuti**  
Fondatore e Presidente Onorario della Fondazione ANT



## L'attività della Fondazione ANT nelle scuole

Dal 2004 i progetti nelle scuole sostenuti dalla Fondazione ANT affiancano, in modo sempre più intenso e capillare, le attività di formazione degli operatori sanitari e dei volontari. La sensibilizzazione e la prevenzione vedono infatti nella scuola uno spazio catalizzatore di opportunità di crescita e di cambiamento.

I progetti presentati si concretizzano attraverso una serie di proposte formative realizzate all'interno delle aule scolastiche e/o sul territorio. Supportando la scuola e la famiglia negli aspetti educativi, ANT cerca di favorire un percorso evolutivo completo ed armonico nei giovani cittadini di domani, assumendo un ruolo indispensabile di collaborazione e sussidiarietà attraverso la sua attività di informazione e formazione. Ad esempio, per ciò che riguarda la prevenzione primaria rivolta alla fascia infantile ed adolescenziale, l'obiettivo è quello di offrire ai ragazzi i primi contatti con le buone prassi per il loro benessere, favorendo la realizzazione di stili di vita corretti.

I progetti sono generalmente articolati in una serie di **incontri a tema** strutturati per le diverse fasce di età. Con i ragazzi delle primarie vengono affrontati principalmente i temi della **corretta alimentazione** e dell'**educazione alla salute**.

Con l'aumentare dell'età le tematiche divengono più specifiche e riguardano soprattutto l'educazione affettiva e relazionale, mentre negli istituti superiori, vengono trattati anche aspetti legati alla bioetica.

Trasversale a tutte le età è il tema della **solidarietà e del volontariato**, e solo nella sede di Bologna anche quello del cinema d'animazione (cineforumdellaformica.org). Gli incontri, strutturati in maniera omogenea nel territorio nazionale, si svolgono in modo da favorire la partecipazione diretta degli alunni. La metodologia adottata in aula include momenti dinamici come esercitazioni individuali e lavori di gruppo supportati dall'uso di sussidi.

Dal 2008 inoltre, alle scuole interessate vengono proposti dei progetti più ampi, in collaborazione con alcune istituzioni come università, conservatorio, ecc..., e anche con il sostegno di grandi aziende sensibili ai valori della Fondazione. Questi progetti coinvolgono i ragazzi e gli insegnanti in azioni concrete quali la produzione di manifesti sociali, spot, fotografie, diari, ecc.



In accordo con i Centri Servizi di Volontariato (CSV) del territorio, ANT offre ai ragazzi la possibilità di collaborare con gli operatori della Fondazione, per brevi periodi, a titolo gratuito e in diversi tipi di attività. Inoltre, sono previsti periodi di stage o tirocinio formativo per gli studenti di istituti secondari di secondo grado pubblici e privati convenzionati.

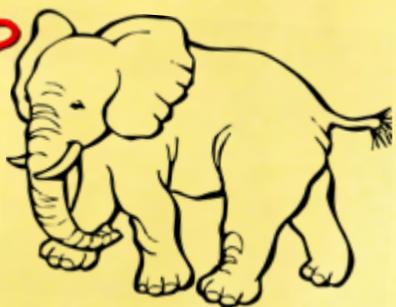
Oggi si parla tanto di Salute, ma...

## COSA SIGNIFICA ESSERE SANI?



*...Greta, che ha 10 anni ed è molto curiosa rispetto a tutto ciò che la circonda, vorrebbe saperne di più  
...proviamo ad approfondire il discorso insieme.*

Cercare di descrivere la Salute è come chiedere a 6 persone non vedenti di descrivere un elefante:



GRETA

- Il primo tocca una zanna e dice: è una **lancia!**
- Il secondo tocca una zampa e dice: è un **albero!**
- Il terzo tocca la coda e dice: è una **corda!**
- Il quarto tocca la proboscide e dice: è un **serpente!**
- Il quinto tocca un orecchio e dice: è un **ventaglio!**
- Il sesto tocca un fianco e dice: è un **muro!**

Nessuno di loro riesce a descrivere correttamente l'elefante ma unendo tutte le loro impressioni, possiamo avere una descrizione che si avvicina molto alla realtà.

Gli ASPETTI della salute sono tanti, come le parti del corpo dell'elefante:

**FISICA** riguarda il benessere del nostro corpo, quindi quanto ci sentiamo più o meno "in forma". Avete mai notato che quando avete la febbre avete spesso anche meno voglia di giocare?



**PSICOLOGICA** riguarda 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. Ciò è vero anche per tutti gli altri aspetti che compongono la salute!



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



**SOCIALE** riguarda tutti gli ambienti e i gruppi che frequentiamo e che fanno parte della società in cui viviamo, come la scuola, le società sportive, la parrocchia, ecc...



Ci sono molte definizioni di salute.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità la descrive come **uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto nell'assenza di malattia o di infermità.**

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

**No, non basta!!!...**

...Perché **SALUTE** significa  
**BENESSERE, SERENITÀ, ENERGIA E  
RELAZIONI SOCIALI POSITIVE**



**COSA PUÒ FARE GRETA, E ANCHE TU.**



## **PER PROTEGGERE LA SALUTE?**

Le nostre abitudini di vita hanno una grande influenza sulla nostra Salute!

**Uno stile di vita salutare fin da bambino consente di avere un buono stato di salute da adulto.**

Ecco alcuni importanti consigli per aiutarti a condurre uno stile di vita sano:



● dormi 7-8 ore al giorno



● fai colazione ogni giorno

● fai attività fisica regolare

● proteggi la pelle dal sole che scotta



● non bere bevande alcoliche

● non fumare



● segui un'alimentazione sana ed equilibrata

Queste 7 semplici regole costituiscono quelle piccole ma importanti azioni che puoi compiere ogni giorno per proteggere la tua Salute:

**SI CHIAMA PREVENZIONE PRIMARIA**

Un altro modo per tutelare la nostra Salute è poi la PREVENZIONE SECONDARIA.

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

Per questo motivo è importante che da adulti si facciano periodicamente i *test di screening*, ovvero dei semplici esami di controllo.

Ma torniamo alla prevenzione primaria, che come dice il Ministero della Salute, consiste *nel mettere in atto una serie di semplici accorgimenti che riducono i fattori di rischio e possono evitare la comparsa di una malattia.*



## ...Ma cosa sono i fattori di rischio?

Un fattore di rischio è una condizione specifica o un comportamento associati con lo sviluppo di una malattia. Più alto è il numero dei fattori di rischio, più alta è la probabilità di sviluppare una malattia. Perciò, ridurre questi fattori di rischio è importantissimo per avere una Salute migliore.

**I FATTORI DI RISCHIO** della Salute sono molti e diversi.

Si dividono in:

- non modificabili: familiarità, sesso, età, ecc.
- modificabili, cioè dove possiamo intervenire, come i fattori ambientali e gli stili di vita



Non possiamo scegliere tra l'essere maschio o femmina, così come non possiamo fare nulla rispetto ai geni che ci vengono dati dai nostri genitori...ma non scoraggiatevi, perché possiamo, invece, fare molto per quanto riguarda i fattori di rischio che abbiamo chiamato modificabili!!! L'obiettivo è quello di proteggere la nostra salute riducendo al massimo questi fattori. Cominciamo da subito!!!!

Il fumo, l'inquinamento atmosferico, la cattiva alimentazione, l'alcol e l'esposizione non protetta al sole che scotta, sono alcuni dei fattori di rischio che possono favorire lo sviluppo di alcune malattie, a volte anche molto serie, come i tumori...

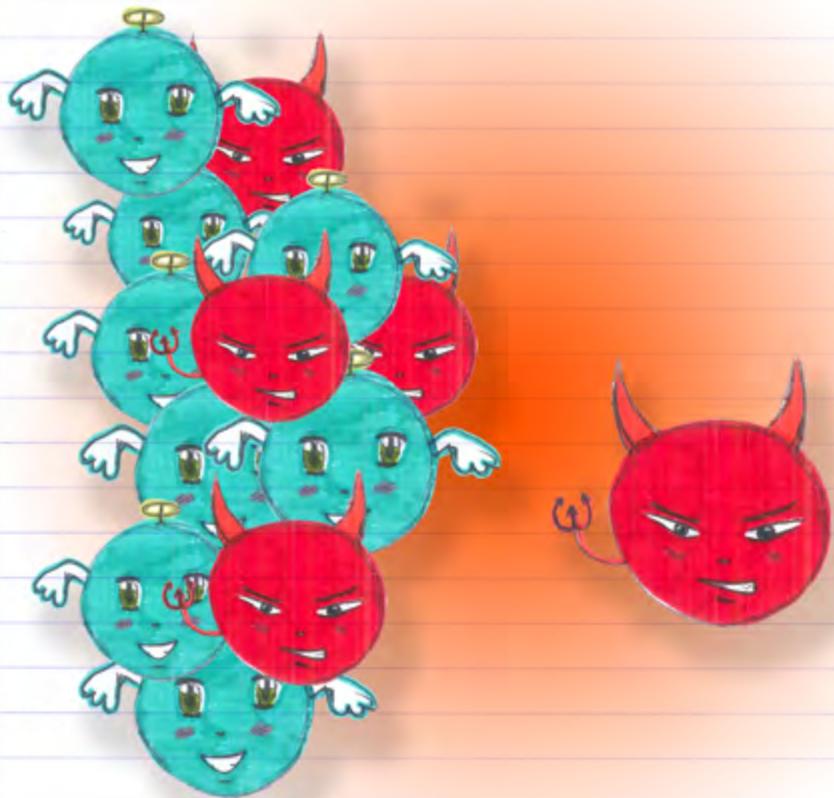


## ...I TUMORI: QUANDO LE CELLULE VANNO IN TILT

Il tumore è una malattia oggi molto diffusa e molto seria...  
...CHE SI PUÒ PREVENIRE!

Perché ci si ammala?

Il tumore è una malattia fatta di cellule che improvvisamente assumono un aspetto diverso perciò non seguono più le regole, adottando un comportamento disobbediente.



Solitamente le cellule, cioè piccolissime particelle che tutte insieme formano le diverse parti del corpo, sono bravissime a lavorare in squadra e a coordinarsi nel dividersi i compiti.

Ad esempio ci sono delle cellule che formano le ossa, altre che formano la pelle, altre ancora i muscoli e così via: tutte insieme compongono i diversi organi e apparati che costituiscono il corpo umano.

Con il loro lavoro di squadra riescono a fare andare tutto alla perfezione!

Le cellule disobbedienti invece, non collaborano e decidono di fare di testa loro. Si moltiplicano non rispettando nessuna regola, occupano degli spazi che non gli appartengono, generano il caos non permettendo alle altre cellule di lavorare bene.

A questo punto la persona non riesce a stare bene e ha bisogno dell'aiuto del medico e delle cure per far tornare tutto in ordine.

Fortunatamente abbiamo molti strumenti per affrontare questa malattia, come la chirurgia e vari tipi di terapia.

Ma per prevenire questa malattia, non si può aspettare che le cellule sane si trasformino in cellule disobbedienti...

...dobbiamo giocare d'anticipo!!!

Infatti ci sono alcuni fattori di rischio modificabili, i nemici della salute, che possiamo evitare o comunque limitare, in modo da ridurre al minimo le probabilità di ammalarci.



## GLI AMICI DELLA SALUTE: I CORRETTI STILI DI VITA

### Sport

Praticare sport fa bene al corpo, ma non solo...  
L'attività fisica regolare apporta numerosi benefici:



- irrobustisce il corpo, sviluppa e aiuta a mantenersi in forma
- permette di tenere sotto controllo il peso aiutando la buona crescita
- favorisce l'apprendimento
- migliora il rendimento scolastico
- favorisce il buon riposo

Ma 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!!!

### L'alimentazione sana

Il nostro organismo è fatto in gran parte di ciò che mangiamo. Riuscire a seguire un'alimentazione corretta significa quindi aiutare il nostro corpo a funzionare nel modo migliore. Allora...



## ...COSA E COME DEVO MANGIARE PER STARE BENE?



Facciamoci aiutare dagli egiziani! Gli esperti della nutrizione infatti, hanno "costruito" una piramide alimentare che ci mostra, con un solo colpo d'occhio, quale deve essere la nostra dieta ideale. 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. Ma stai attento! La piramide ti dice anche con quale frequenza devi mangiarli, per evitare di eccedere in un alimento o tralasciarne un altro.





**Regola n°1** - Mangia quello che ti piace, perché stare a tavola deve essere un piacere. Tra le cose che ti piacciono però, scegli quelle che ti fanno bene e crescere sano.

**Regola n°2** - La prima digestione inizia nella bocca, dicevano gli antichi, quindi mastica bene il cibo, almeno 10-15 volte, prima di deglutire.

**Regola n°3** - L'igiene è importante. Ricordati sempre di lavare le mani prima di metterti a tavola, e di lavare i denti subito dopo aver mangiato.

**Regola n°4** - Bevi regolarmente molta acqua, almeno 1 litro al giorno. Ricorda che se "spremessimo" il nostro corpo scopriremmo che il 60% è costituito da acqua, e tanta acqua se ne va quanta ne dobbiamo introdurre con le bevande e gli alimenti.

**Regola n°5** - Mangia tutti i giorni un po' di frutta e verdura, che contengono sali minerali e vitamine, ma soprattutto tanta fibra per andare di corpo tutti i giorni.

**Regola n°6** - Ai pasti non mangiare primo e secondo, ma prova a fare il piatto unico, o la pasta o la carne, accompagnato da verdura e pane. La frutta è meglio mangiarla lontano dai pasti, per esempio negli spuntini.

**Regola n°7** - Fai regolarmente dello sport, almeno 2-3 ore alla settimana. Come ogni macchina, il nostro corpo si arrugginisce se non lo mettiamo in moto. Inoltre, così facendo consumiamo energie ed evitiamo di ingrassare.

**Regola n°8** - Al mattino fai una buona colazione, perché il nostro organismo ha bisogno di zucchero, che viene utilizzato subito, soprattutto dal cervello.

**Regola n°9** - Scegli sempre la frutta e la verdura di stagione, e in particolare quella raccolta più vicino al tuo paese: ha viaggiato meno, quindi è più fresca e non ha perso i suoi nutrienti, soprattutto sali minerali e vitamine.

**Regola n°10** - Mangia in modo variato. Non esiste un alimento che fa bene e uno che fa male, ma solo un insieme di alimenti che formano una dieta buona e una sbagliata.



*E adesso raccontiamo a Greta qualcosa di più sulla pelle, questa parte così indispensabile del nostro corpo...*



## La cura della pelle

La pelle fa parte dell'apparato tegumentario costituito dal "tegumento" che significa "rivestimento" e comprende la pelle o cute, una membrana che ricopre tutto il corpo e gli annessi cutanei peli, unghie, capelli, ghiandole sudoripare e sebacee.

Può essere considerato un organo a sé stante, il sistema più esteso dell'organismo umano, e svolge le funzioni di **delimitare l'organismo, proteggerlo dagli agenti esterni**, controllare la temperatura e regolare gli scambi idrici. Inoltre ospita diversi tipi di strutture anatomiche: vasi sanguigni, terminazioni nervose, ghiandole, formazioni pilifere.

La pelle è una membrana continua, elastica e distendibile ed è l'organo più esteso e pesante del corpo umano. Ha uno spessore medio di circa 1,5 mm, (sulle palpebre è di 0,5 mm mentre sul tallone raggiunge i 6 mm) e presenta, nell'adulto, una superficie di circa 1,5/2 m<sup>2</sup> e un peso totale di circa 15 Kg.

Le funzioni della pelle sono numerose ed importantissime per la nostra sopravvivenza:

- **Protettiva:** 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.

- **Sensoriale:** la pelle è ricchissima di terminazioni nervose e di corpuscoli sensitivi, che formano il senso del tatto. La pelle ha una sensibilità termica, che ci permette di sentire il caldo e il freddo, e una sensibilità al dolore.

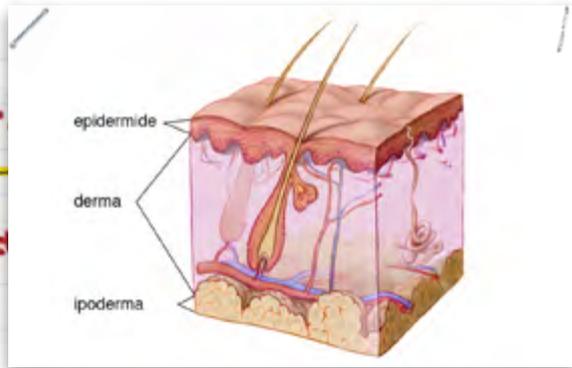
- **Termoregolatrice:** la pelle funziona come isolante e come regolatore termico. L'isolamento termico avviene grazie al tessuto sottocutaneo (ipoderma), ricco di cellule adipose che, oltre a formare un deposito di sostanze di riserva, isolano termicamente il nostro corpo. La regolazione termica è ottenuta con la dispersione di calore attraverso i vasi sanguigni che percorrono il derma ed attraverso la sudorazione, grazie alle ghiandole sudoripare.

- **Escretrice:** la pelle esercita una funzione escretrice, eliminando con il sudore scorie e sali minerali.

## Vediamo come è fatta la nostra pelle...

La pelle è costituita da tre strati principali: l'epidermide, il derma e l'ipoderma (o tessuto sottocutaneo)

ESTATE...  
MENO MALE...  
C'È



L'**epidermide** è la zona più esterna della pelle. Alla sua base ci sono numerosi strati di cellule che si riproducono continuamente spostandosi verso gli strati più esterni per sostituire quelle che muoiono e si staccano (causando ad esempio, la forfora) per desquamazione. **Contiene i melanociti, che sono le cellule che determinano il colore della pelle e proteggono la pelle dalle radiazioni dei raggi solari.** L'epidermide non contiene vasi sanguigni.

Il **derma** è uno strato che si trova sotto l'epidermide ed è costituito da un tessuto (connettivo), che ha la funzione di ammortizzare i traumi meccanici della pelle. Nel derma ci sono molte terminazioni nervose (meccanorecettori) che forniscono la sensibilità tattile e termica. Contiene inoltre vasi sanguigni, vasi linfatici, ghiandole sebacee, ghiandole sudoripare, ghiandole apocrine e follicoli piliferi.

L'**ipoderma** è la parte più interna che sta a contatto con i muscoli e gli organi sottostanti è costituita da cellule rotondeggianti piene di grassi (lipidi), dette adipociti, circondate da una fitta rete di vasi arteriosi e venosi. Lo spessore del sottocutaneo è variabile e serve da isolante, riserva di lipidi, ammortizzatore e favorisce la mobilità della pelle rispetto alle strutture più profonde.



#### IMPRONTE DIGITALI

Al palmo delle mani e alla pianta dei piedi, in corrispondenza delle falangi si formano dei disegni, dei solchi e delle creste, che prendono il nome di impronte digitali (o dermatoglifi).

Le impronte digitali sono determinate geneticamente ed una diversa dall'altra da persona a persona tali da diventare metodo identificativo. Sai che anche i gemelli hanno le impronte digitali diverse?!

### *E il colore della pelle? ...*

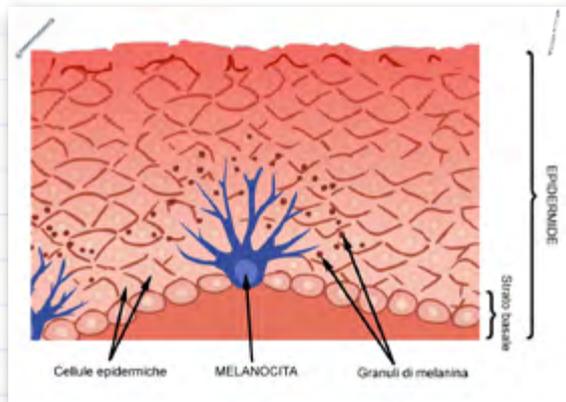
Negli esseri umani la melanina, presente nella pelle, nei capelli e nell'iride (e in altri tessuti), determina il colore della pelle (e dei capelli).

Anche se tutti gli esseri umani possiedono i melanociti nella pelle, **l'attività dei melanociti è differente nei diversi gruppi etnici**, che presentano una diversa pigmentazione **a seconda di una maggiore o minore concentrazione di melanina nella pelle.**

Il colore della pelle umana può variare da quasi nero (in presenza di elevate concentrazioni di melanina) a quasi incolore (quest'ultimo sembra rosato per la presenza dei vasi sanguigni).

La melanina è prodotta dai melanociti, situati nello strato basale dell'epidermide, che la producono quando sono stimolati dall'esposizione alla luce (in particolare dalla radiazione ultravioletta UVA). **Esistono sistemi di protezione cellulare e sistemi di riparazione di eventuali danni causati dal sole che normalmente si attivano.**

La melanina ad esempio protegge la pelle dagli effetti dannosi della radiazione ultravioletta solare. Inoltre, favorisce la penetrazione di almeno una piccola porzione di luce ultravioletta sottopelle per produrre vitamina D, importante per la fissazione del calcio nelle ossa.



Alcune persone hanno pochissima o nessuna melanina nella loro epidermide, questa anomalia si chiama albinismo, mancanza di pigmentazione melanica nella pelle, nell'iride, nei peli e nei capelli. **Coloro che sono affetti da albinismo possono subire danni esponendosi alla luce solare e possono sviluppare problemi visivi.**



Le efelidi, chiamate lentiggini, sono delle macchioline giallo-brunastre sulla pelle, date da una maggiore concentrazione locale di melanina. Le lentiggini diventano più evidenti se ci si espone alla luce solare, sono innocue, si formano da bambini e sono più frequenti nelle persone con pelle e capelli chiari.

## QUANDO IL SOLE DIVENTA UN NEMICO!

Il sole con la sua energia è essenziale per la nostra sopravvivenza e per la nostra salute, ma l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti può diventare pericolosa.

Il melanoma è un tumore maligno che origina dai melanociti, cellule produttrici di melanina e insorge prevalentemente, ma non esclusivamente, nella cute. Può nascere sulla cute sana (80% dei casi) o su un nevo preesistente. I nevi o nei sono lesioni benigne, costituite da melanociti, presenti alla nascita (congeniti) o che possono comparire successivamente in età pediatrica e giovanile (acquisiti).

L'aspetto del melanoma è legato alla sede d'insorgenza, alla sua fase di sviluppo e può variare nel tempo. 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 nasce da un neo quest'ultimo modificherà il suo aspetto, le sue dimensioni ed il suo colore.

Fondamentale è la prevenzione:

PRIMARIA ➡ regole da seguire per ridurre la comparsa della malattia (evitare l'esposizione eccessiva e non protetta al sole)

SECONDARIA o DIAGNOSI PRECOCE ➡ visite mediche periodiche per la valutazione dei nostri nevi e dei loro cambiamenti.

Il melanoma, se diagnosticato in fase iniziale, può essere guarito dall'intervento chirurgico.

È importante quindi conoscere poche, ma utili regole, che ci possono aiutare a proteggere la nostra pelle.

### *Passiamo ai consigli...*



*... spieghiamo a Greta cosa può fare per proteggere la pelle.*

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.

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.

2. Nelle giornate ventose, di cielo coperto e 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.

3. Al fine di proteggere la loro pelle estremamente delicata, neonati e i bambini piccoli non devono essere esposti direttamente al sole.

4. Fare indossare capello, maglietta e occhiali da sole ai bambini è una buona norma per evitare pericolose scottature.

5. Evitare l'uso di lettini e lampade solari per abbronzarsi dato che le loro radiazioni possono essere molto pericolose

6. I farmaci cosiddetti foto sensibilizzanti possono rendere la pelle più sensibile alla luce solare con successiva comparsa di manifestazioni cutanee impreviste. Occorre quindi evitare di esporsi al sole se si stanno assumendo tali farmaci.



7. Durante la giornata dovrebbero essere evitate le ore di maggiore intensità dei raggi: quindi si dovrebbero prediligere le prime ore del mattino ed il tardo pomeriggio

8. Le persone di pelle chiara con capelli biondi e rossi sono più indifesi contro i raggi ultravioletti e dovrebbero essere, quindi, ancora più attenti.

9. L'esposizione ai raggi solari può avere effetti nocivi anche sui nostri nei, che potrebbero modificarsi e trasformarsi in melanoma.

(Fonte: Area Vasta Servizio Sanitario Regione Emilia-Romagna)

## FOTOTIPI & FOTOPROTEZIONE

I



**CARATTERISTICHE**  
capelli biondi o rossi, occhi azzurri o verdi  
carnagione molto chiara  
presenza di efelidi o lentiggini  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
si scottano molto facilmente, non si abbronzano mai  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 5 ai 10 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 30 o più

II



**CARATTERISTICHE**  
capelli biondi o castano chiari, occhi azzurri o verdi  
carnagione chiara, presenza di lentiggini  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
si scottano facilmente,  
si abbronzano molto difficilmente  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 10 ai 20 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 25 o più

III



**CARATTERISTICHE**  
capelli castani, occhi castani o marroni  
carnagione moderatamente scura  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
possibili scottature, si abbronzano difficilmente  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 20 ai 30 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 15 o più

IV



**CARATTERISTICHE**  
capelli castano scuro, occhi scuri  
carnagione olivastra  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
si scottano raramente, si abbronzano facilmente  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 30 ai 45 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 15 o più

V



**CARATTERISTICHE**  
capelli neri, occhi scuri, carnagione olivastra  
presenza di efelidi o lentiggini  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
scottatura difficilissima, abbronzatura intensa  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 45 ai 60 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 15 o più

VI

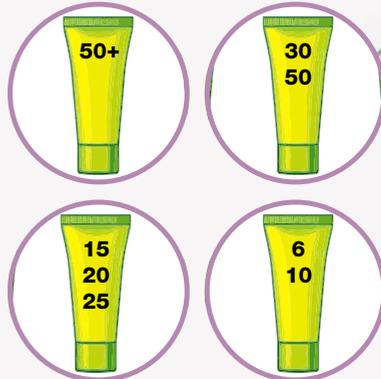


**CARATTERISTICHE**  
capelli neri, occhi neri, carnagione nera  
**AZIONE DEL SOLE SULLA PELLE**  
scottatura rarissima, soggetto di razza nera  
**TEMPO MASSIMO AL SOLE PRIMA DI SCOTTARSI**  
(senza protezione) dai 60 ai 90 minuti  
**FATTORE DI PROTEZIONE CONSIGLIATO**  
SPF 15 in caso di esposizione dopo un lungo  
intervallo senza sole: anche la pelle scura, sebbene  
raramente, può scottarsi!

## FATTORI DI PROTEZIONE

Il **fattore di protezione SPF (Sun Protection Factor)** indica la capacità di un prodotto solare di arrestare la radiazione solare, soprattutto quella di tipo UVB.

In Europa i prodotti solari vengono divisi in quattro classi di protezione: a ciascuna vengono attribuiti dei valori numerici:



È fondamentale in ogni caso che ciascun prodotto conferisca protezione sia nei confronti degli UVB che degli UVA. Secondo le ultime raccomandazioni, un solare deve contenere sostanze (filtri e schermi) che permettano un buon rapporto di protezione UVB/UVA almeno di 3:1.

## COME POSSIAMO PREVENIRE IL MELANOMA?

La comparsa dei melanomi, che difficilmente compaiono prima dei 20 anni, è influenzata, appunto, dalla esposizione al sole durante l'infanzia e l'adolescenza.

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** dei nei:

- A come ASIMMETRIA (irregolare nella forma)
- B come BORDI (bordi irregolari)
- C come COLORE (scuro o non uniforme)
- D come DIMENSIONE (superiore a 6 mm di diametro)
- E come ELEVAZIONE, ESTENSIONE, EMORRAGIA (sanguinamento spontaneo senza traumi)

Se un nostro neo presenta anche una sola delle modificazioni sopra elencate, fallo vedere dal tuo medico, per i più grandi è utile effettuare comunque periodicamente dei controlli a scopo preventivo.

## I NEMICI DELLA SALUTE: I FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

### Inquinamento atmosferico

L'aria che respiriamo è uno degli elementi primari indispensabili per la vita degli organismi in quanto apporta l'ossigeno che fornisce l'energia per tutte le attività cellulari.

L'inquinamento atmosferico è costituito da sostanze estranee e potenzialmente nocive presenti nell'aria.

Attraverso le nostre vie aeree passano grandi quantità di aria e per questo l'inquinamento può essere molto dannoso per la nostra salute.

### Il fumo di tabacco

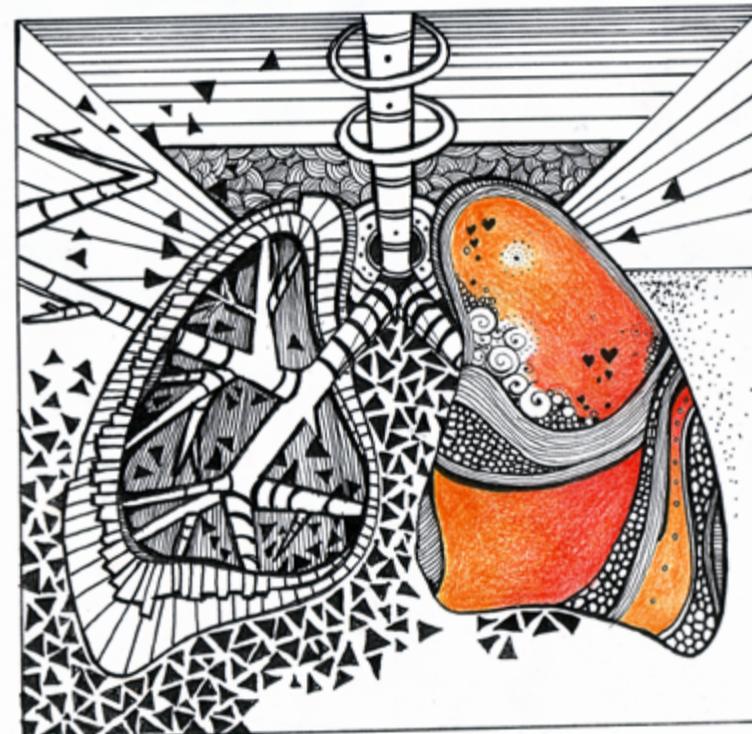
I rischi da inquinamento atmosferico aumentano in seguito a esposizione al fumo di tabacco assunto sia in modo attivo sia passivo.

La **sigaretta** è un **piccolo laboratorio**, in cui si trovano e vengono anche prodotte numerosissime sostanze chimiche, più di 5000!!



In ogni sigaretta sono presenti acetone (quello dello smalto per le unghie) catrame (avete presente l'asfalto dell'autostrada?), ammoniaca (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... beh, direi che può bastare!

**Quando accendi una sigaretta la combustione raggiunge una temperatura di circa 800-900 gradi centigradi, la stessa temperatura degli altiforni per la produzione dell'acciaio!!!**

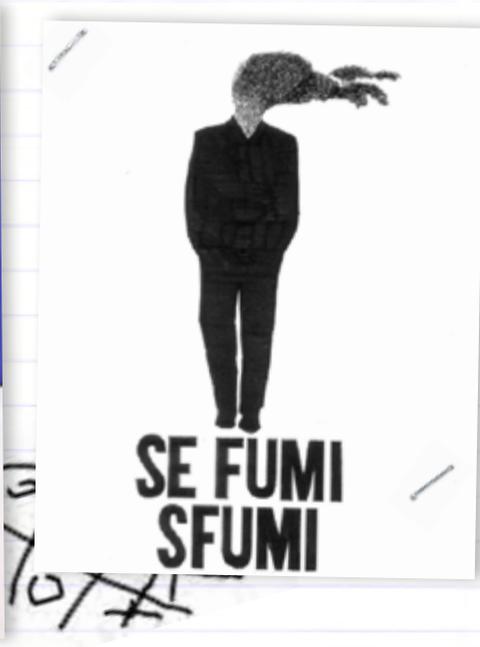


Cosa fare allora?

**NON FUMARE!!!**



- Il fumo riduce la speranza di vita: se non fumi, vivi più a lungo e meglio!!!
- Allontanati dalle persone che fumano... anche il fumo passivo è tossico!
- Si eviterebbero circa il 90% di tumori ai polmoni se le persone non fumassero!
- In Italia, ogni anno, muoiono circa 80.000 persone a causa del fumo di sigaretta.



## L'alcol



Un numero sempre maggiore di giovanissimi fa uso di alcolici e la situazione peggiora **se all'alcol viene associato il fumo, più bevi e più fumi, più rischi la vita.**

Attenzione: l'alcol crea danni ad alcuni organi importanti (esofago, stomaco, fegato, pancreas, ecc.) e al sistema nervoso. Oltre a indebolire le difese dell'organismo, facilita l'azione nociva di molte altre sostanze tossiche.

Vino e birra possono essere assunti **solo in età adulta** e solo in quantità moderate (non più di due bicchieri al giorno, circa un quarto di litro).



Ci siamo detti molte cose, alcune forse un po' complicate da ricordare...

Ma non ti preoccupare per questo. 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 eliminare quelli rischiosi per la tua Salute.

Iniziamo subito!

Ecco i primi passi lungo il sentiero della Salute:

Scrivi qui sotto 3 comportamenti che fanno abitualmente parte della tua vita e che ritieni possano aiutarti a proteggere la tua salute:

○  
○  
○

---

---

---

Adesso invece indica 3 comportamenti tuoi, o di una persona a te cara, che pensi sia necessario eliminare in quanto dannosi per la salute:

○  
○  
○

---

---

---

## I VALORI DI ANT



1. Considera in ogni occasione la vita un valore sacro ed inviolabile
2. Considera l'EUBIOSIA (la buona-vita) un obiettivo primario da conquistare quotidianamente
3. L'eutanasia (la buona-morte) è obiettivo da perseguire se intesa 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
10. Il tuo contributo è sempre importante e ricorda: il nostro molto sarebbe niente senza il poco di tanti



