



Città di Ivrea

**UNIVERSITÀ
POPOLARE
DELLA TERZA ETÀ
E DELL'EDUCAZIONE
PERMANENTE
DI IVREA**



Prevenzione e stili di vita:

un approccio di genere

mario.clerico@me.com

cosa pensate?

Secondo voi, quali sono le azioni più importanti per vivere meglio?

attività fisica

quanti minuti di attività fisica a settimana sono raccomandati per mantenersi in salute?

- A) 60 minuti
- B) 150 minuti
- C) 300 minuti



fattori di rischio

Quale pensate sia il fattore di rischio più pericoloso per la salute?

- A) Fumo di sigaretta
- B) Cattiva alimentazione
- C) Stress

miti e realtà – vero o falso?

Bere acqua e limone al mattino elimina le tossine

Il fumo delle sigarette elettroniche è innocuo

le vaccinazioni fanno solo male

prevenzione

L'insieme di azioni e strategie messe in atto per ridurre il **rischio** di sviluppare malattie e **stare meglio**.



ONE HEALTH

Human health and animal health are interdependent.
At the same time, both depend on the environment.

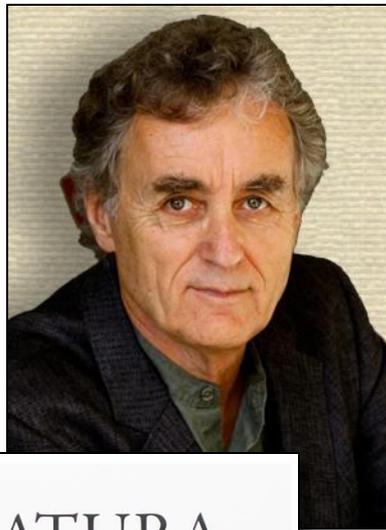
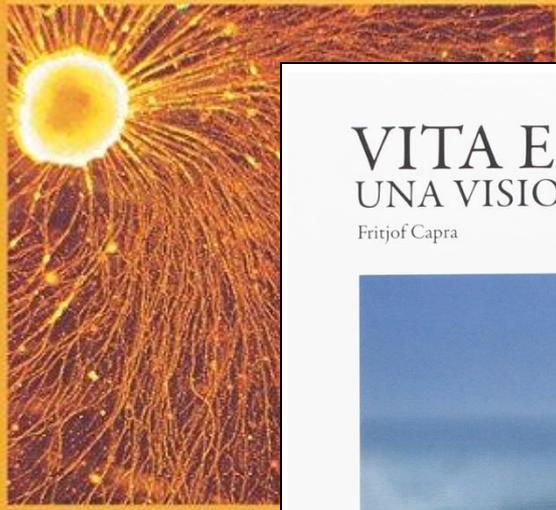


una sola salute

Adelphi eBook

Fritjof Capra

Il Tao della fisica



VITA E NATURA
UNA VISIONE SISTEMICA

Fritjof Capra

Pier Luigi Luisi



Aboca

**Dal paradigma
mondo =
macchina**

**al quello di
mondo = reti
interconnesse**

ea, 12 marzo 2025

obiettivi della prevenzione

- Migliorare la qualità della vita
- Promuovere il benessere fisico e mentale
- Ridurre i costi sanitari a lungo termine

tipi di prevenzione

- **Primaria:** azioni che impediscono l'insorgenza del problema
- **Secondaria:** strategie per la diagnosi precoce e il trattamento tempestivo
- **Terziaria:** interventi per ridurre le complicanze, le recidive e la progressione di evento già iniziato

ruolo personale

Ogni individuo può adottare scelte consapevoli per migliorare il proprio stato di benessere e prevenire problemi futuri.

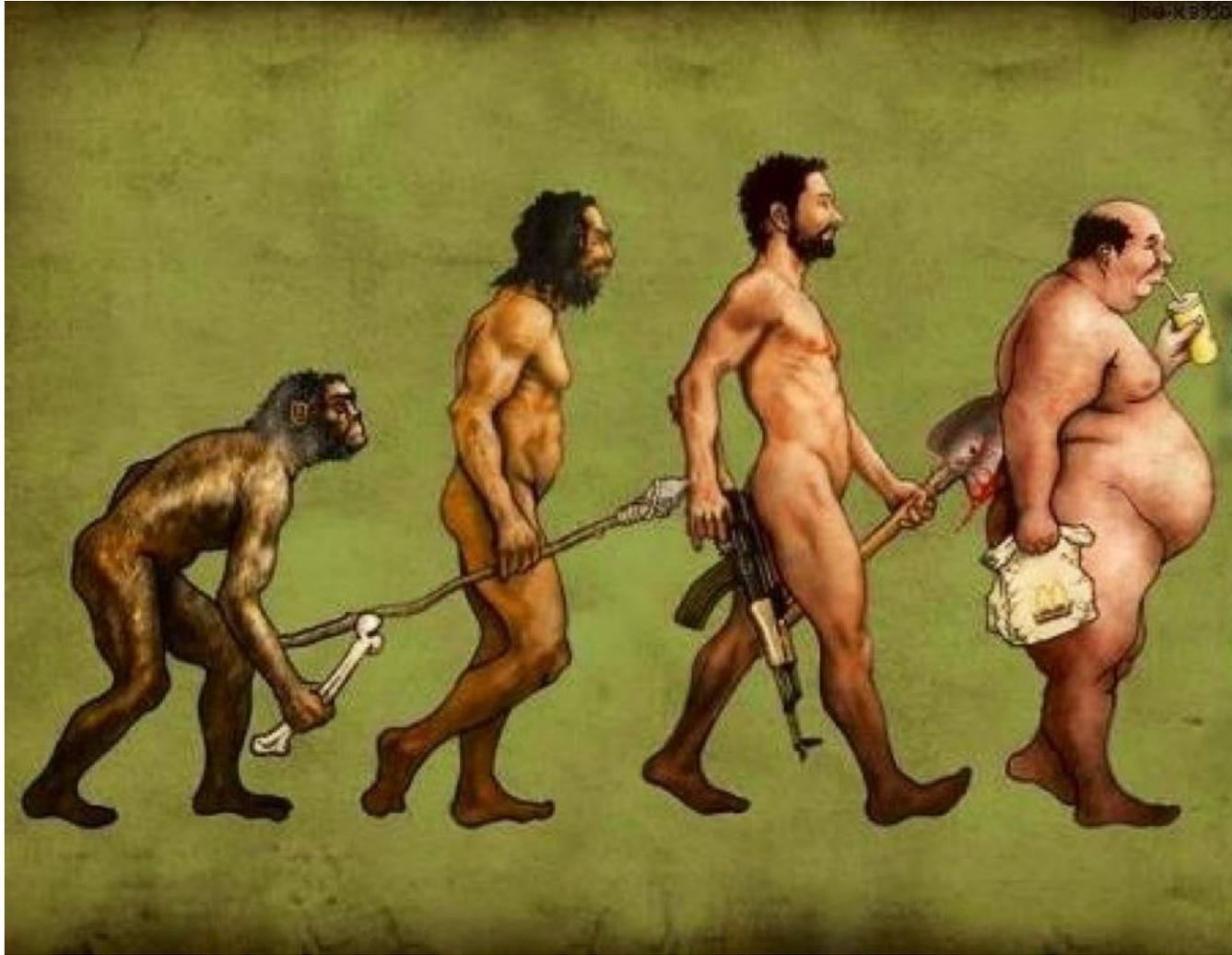
prevenzione primaria



perché non smetti di fumare?

- **Dipendenza da nicotina (Fattore biologico)**
- **Abitudine e rituali (Fattore comportamentale)**
- **Fattori psicologici**
- **Pressione sociale e influenze ambientali**
- **Negazione del rischio e ottimismo irrealistico**

prevenzione primaria



Mario Clerico - Ivrea, 12 marzo 2025

**Sovrappeso e obesità
sono chiaramente
associati ad un maggior
rischio di sviluppare
malattie croniche**



L'alimentazione è cambiata

Solo negli ultimi anni si stanno studiando le conseguenze delle abitudini alimentari e del sovrappeso/obesità



Dieta mediterranea?

L'alimentazione non è più come quella dei nostri nonni

Aumentati:

Prodotti animali (carni e latticini)...

Raffinati:

Zucchero bianco, Farine, oli...

Nuovi:

grassi idrogenati, margarine, sostanze chimiche di ogni tipo, ogm...

glicidi nella
dieta



aumento
glicemia

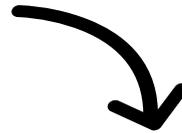
produzione
insulina

basso indice
glicemico

energia alle
cellule

alto indice glicemico

pane bianco
dolciumi



**aumento
glicemia**

troppo!!



**produzione
insulina**

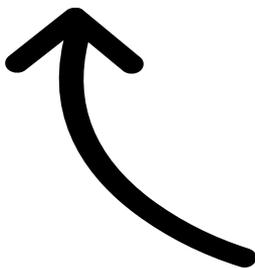
troppa!!



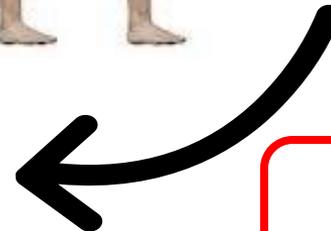
**energia alle
cellule**



fame!



ipoglicemia



Classificazione NOVA

1 – Cibi non trasformati o minimamente trasformati

base

2 – Ingredienti culinari

piccole
quantità

3 – Cibi lavorati

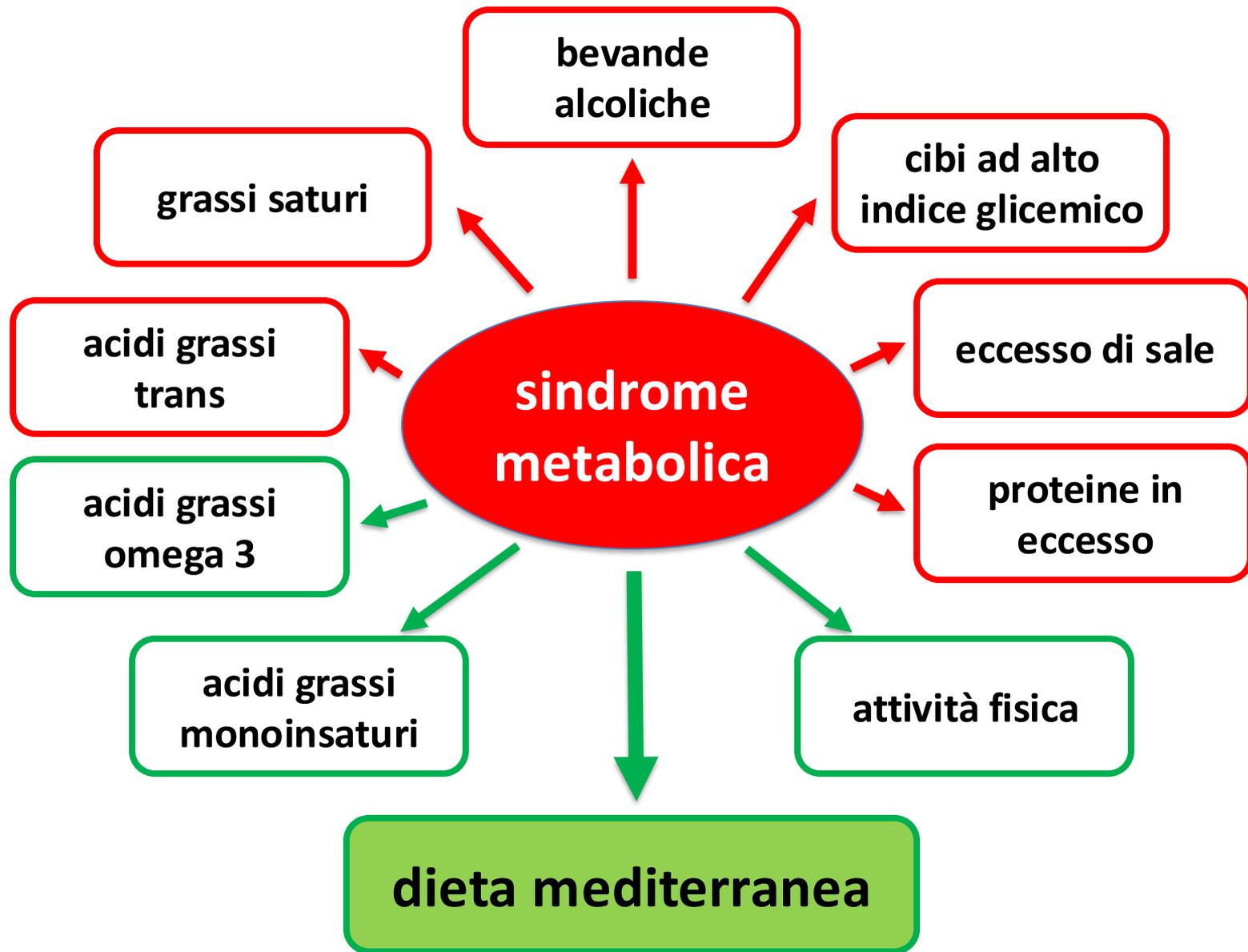
limita!

4 – Cibi e bevande ultra-lavorati

evita!

| Nutrition Typical values (cooked as per instructions) | per 100g | per 1/4 pack | % adult GD, 1/4 pack | GDA children (5-10 yrs) |
|-------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Energy kJ | 1007 | 2014 | | 1800 |
| Energy kcal | 241 | 482 | 24.1% | 240 |
| Protein | 8.4g | 16.8g | 37.3% | 220g |
| Carbohydrate | 20.6g | 41.2g | 4.0% | 85g |
| of which sugars | 1.8g | 3.6g | | 70g |
| of which starch | 18.8g | 37.6g | 57.0% | 200 |
| Fat | 13.7g | 27.4g | | |
| of which saturates | 5.7g | 11.4g | | |
| mono-unsaturates | 5.9g | 11.8g | | |
| polyunsaturates | 1.5g | 3.0g | | |
| Fibre | 0.9g | 1.8g | | |
| Salt | 0.50g | 1.00g | | |
| of which sodium | 0.20g | 0.40g | | |

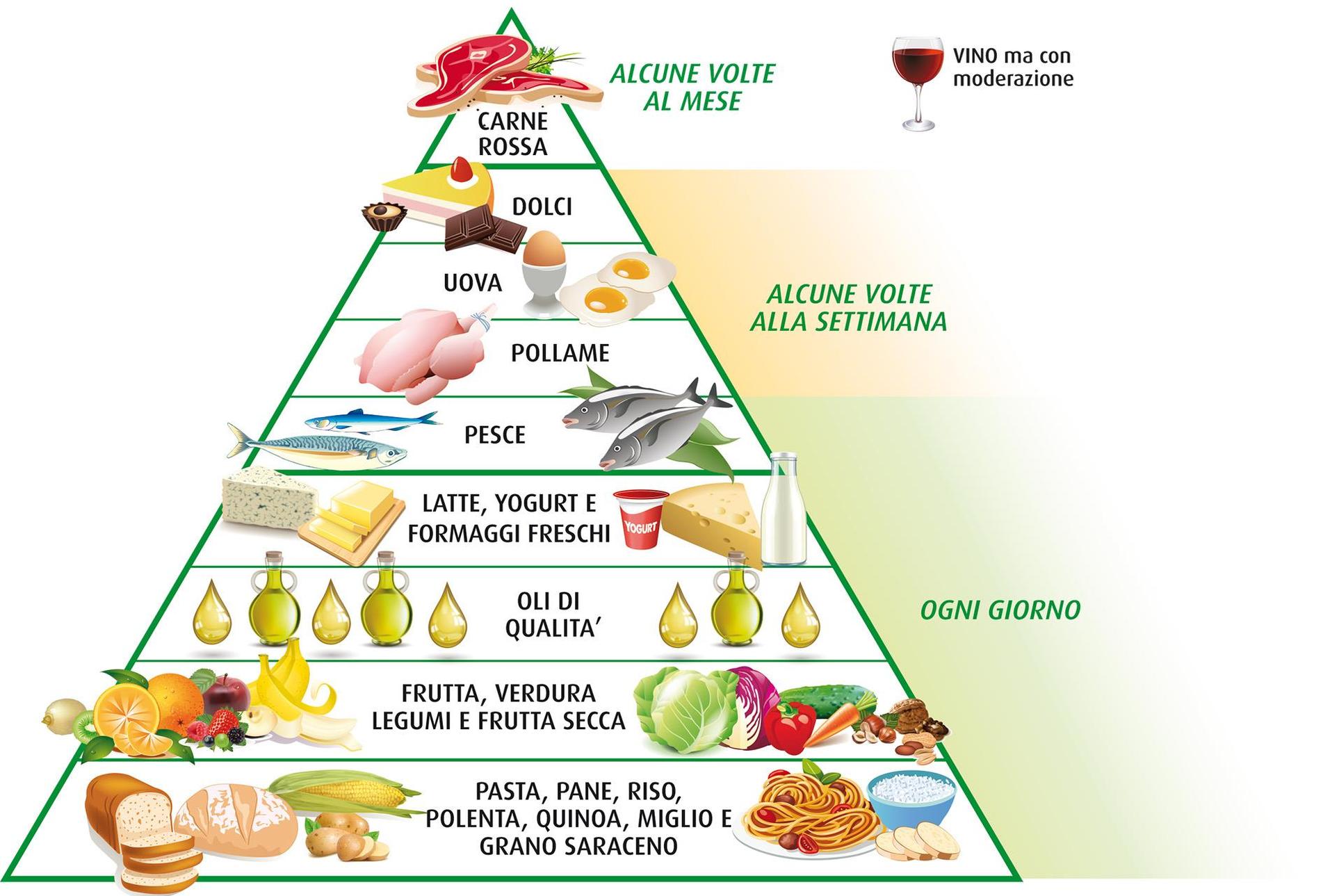
GDAs = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2500 kcal per day for an average male. GDAs are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity level.



SINDROME METABOLICA

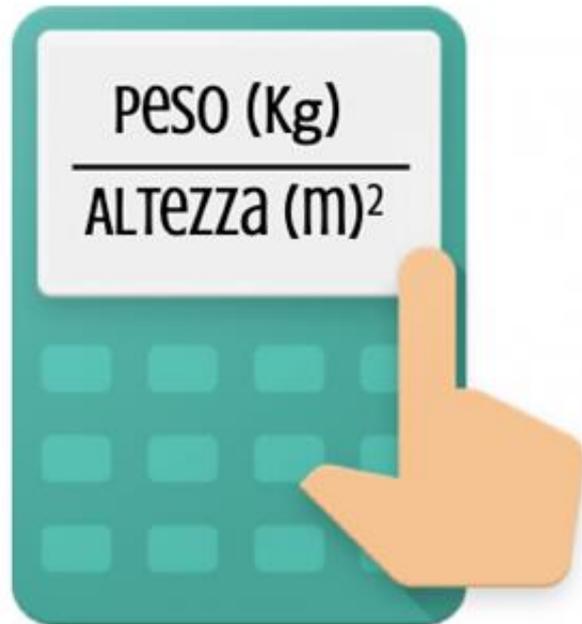
almeno tre fattori:

| | donne | uomini |
|---------------------|----------------------|-----------|
| Circonferenza vita | > 88 cm | > 102 cm |
| Colesterolo HDL | < 50 mg/dl | < 40mg/dl |
| Trigliceridemia | > 150 mg/dl | |
| Pressione Arteriosa | > 130/85 mmHg | |
| Iperglicemia | >110 mg/dl a digiuno | |



Mario Clerico - Ivrea, 12 marzo 2025

indice di massa corporea (bmi)



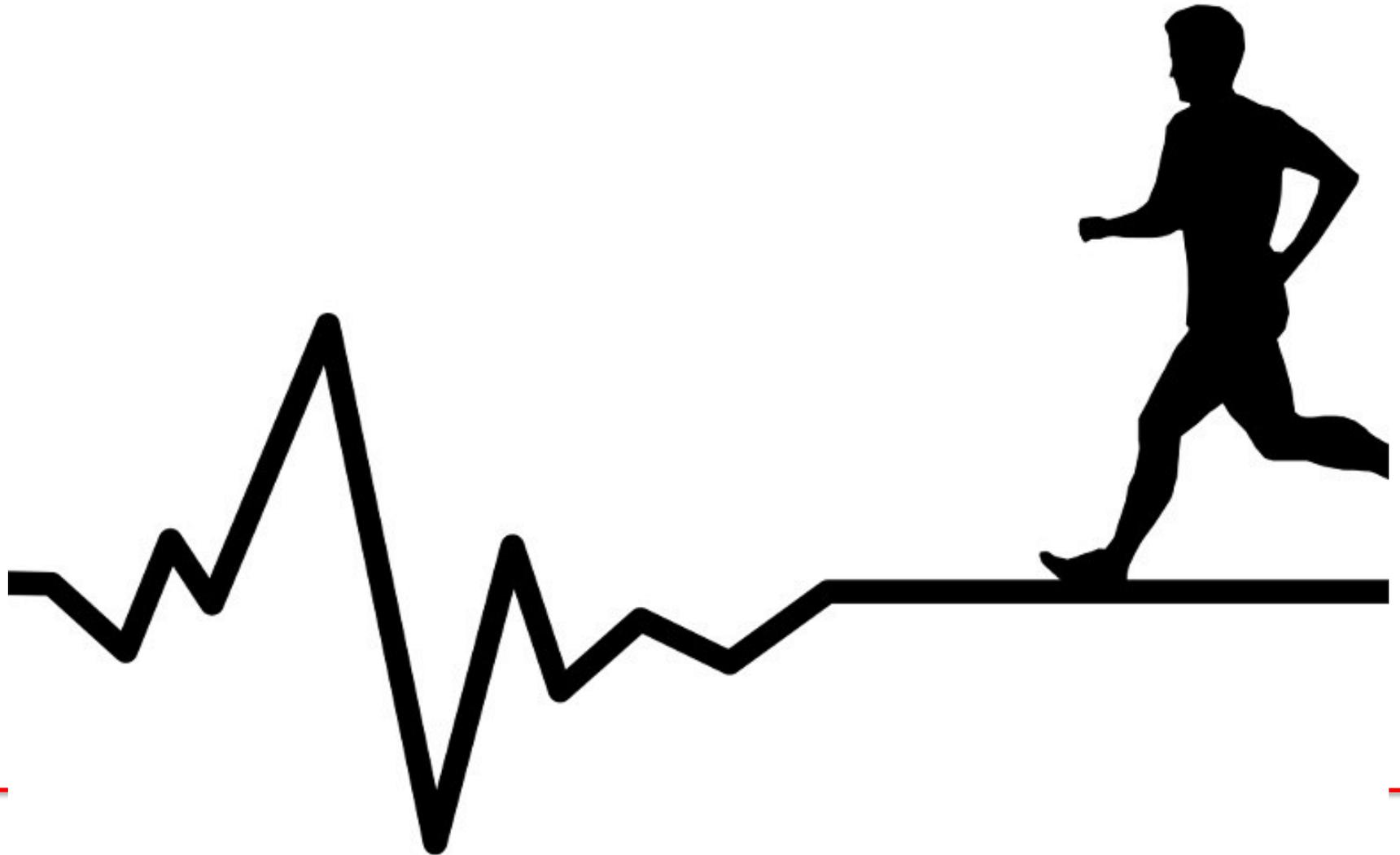
ESEMPIO:
Persona DI 60 Kg ALTA 1,65 m

$IMC = 60 \text{ Kg} / (1,65 \text{ m})^2 = 60 / 2,72 = 22$

indice di massa corporea (bmi)



prevenzione primaria



attività fisica

qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico

unico caso in cui non bisogna risparmiare!

Healthy Living Is the Best Revenge

Findings From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study

Earl S. Ford, MD, MPH; Manuela M. Bergmann, PhD; Janine Kröger; Anja Schienkiewitz, PhD, MPH; Cornelia Weikert, MD, MPH; Heiner Boeing, PhD, MSPH

Background: Our objective was to describe the reduction in relative risk of developing major chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes, and cancer associated with 4 healthy lifestyle factors among German adults.

Methods: We used data from 23 153 German participants aged 35 to 65 years from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam study. End points included confirmed incident type 2 diabetes mellitus, myocardial infarction, stroke, and cancer. The 4 factors were never smoking, having a body mass index lower than 30 (calculated as weight in kilograms divided by height in meters squared), performing 3.5 h/wk or more of physical activity, and adhering to healthy dietary principles (high intake of fruits, vegetables, and whole-grain bread and low meat consumption). The 4 factors (healthy, 1 point; unhealthy, 0 points) were summed to form an index that ranged from 0 to 4.

Results: During a mean follow-up of 7.8 years, 2006 participants developed new-onset diabetes (3.7%), myocardial infarction (0.9%), stroke (0.8%), or cancer (3.8%). Fewer than 4% of participants had zero healthy factors, most had 1 to 3 healthy factors, and approximately 9% had 4 factors. After adjusting for age, sex, educational status, and occupational status, the hazard ratio for developing a chronic disease decreased progressively as the number of healthy factors increased. Participants with all 4 factors at baseline had a 78% (95% confidence interval [CI], 72% to 83%) lower risk of developing a chronic disease (diabetes, 93% [95% CI, 88% to 95%]; myocardial infarction, 81% [95% CI, 47% to 93%]; stroke, 50% [95% CI, -18% to 79%]; and cancer, 36% [95% CI, 5% to 57%]) than participants without a healthy factor.

Conclusion: Adhering to 4 simple healthy lifestyle factors can have a strong impact on the prevention of chronic diseases.

Arch Intern Med. 2009;169(15):1355-1362

- Non fumare
- BMI <30
- Alimentazione sana
- Attività fisica per almeno 3,5 ore/settimana

Germania: 2006 partecipanti, seguiti per 7,8 anni.

↓ 78% rischio di sviluppare patologia cronica

Solo il 2,7% degli intervistati le rispetta tutte 4

approccio di genere

Differenze biologiche:

- **Fisiologia:** Le caratteristiche ormonali e anatomiche possono determinare diverse predisposizioni a certe patologie (es. malattie cardiovascolari, osteoporosi).
- **Risposta ai trattamenti:** Alcuni farmaci possono avere effetti differenti in base al genere.

approccio di genere



Differenze sociali e culturali:

- **Ruoli e aspettative:** Le responsabilità familiari, lavorative e sociali possono incidere sui comportamenti di salute.
- **Accesso alle risorse:** Fattori economici e culturali possono influenzare l'accesso a cure preventive e informazioni sanitarie.



attività fisica: non sufficiente nel 55% della popolazione >15 anni

♂ + attivi

♀ 47% non la pratica (solo 16% fa sport regolare)

alimentazione: obeso il 10,4% della popolazione >15 anni

♂ + carne rossa, alcool, porzioni abbondanti

♀ + verdura, frutta, pesce, latticini (yoghurt, ricotta)

Female-male differences in health-related behaviours in the Italian university student population: Perspectives from the “Sportello Salute Giovani” Project

Adele Anna Teleman, Lanfranco Iodice, Andrea Poscia, Chiara de Waure, Walter Ricciardi, Maria Luisa Di Pietro

Institute of Public Health – Hygiene Section, Università Cattolica del Sacro Cuore, Rome, Italy.

Received 18 February 2016; accepted 24 February 2016.

| 8516 studenti | 5.702 femmine | 2.814 maschi |
|----------------------|------------------|-----------------|
| frutta | 49,1% | 33,8% |
| verdura (2 porzioni) | 27,7% | 12,0% |
| no fast food | 25,8% | 17,9% |
| 1 fast food/sett. | 11,0% | 16,7% |
| >1 fast food/sett. | 3,3% | 8,5% |
| sottopeso | 19,4% | 2,3% |
| sovrappeso | 6,5% | 16,4% |
| obesi | 1,0% | 2,1% |
| sedentari | 30,5% | 16,2% |
| sportivi agonisti | 8,2% | 21,4% |

Female-male differences in health-related behaviours in the Italian university student population: Perspectives from the “Sportello Salute Giovani” Project

Adele Anna Telemann, Lanfranco Iodice, Andrea Poscia, Chiara de Waure, Walter Ricciardi, Maria Luisa Di Pietro

Institute of Public Health – Hygiene Section, Università Cattolica del Sacro Cuore, Rome, Italy.

Received 18 February 2016; accepted 24 February 2016.

| 8516 studenti | 5.702 femmine | 2.814 maschi |
|------------------------------|------------------|-----------------|
| integr. vitaminici | 51,1% | 22,7% |
| suppl. proteici | 5,3% | 21,1% |
| fumo | 18,2% | 19,4% |
| >15 sigarette/giorno | 9,6% | 18,7% |
| marijuana | 4,3% | 9,4% |
| alcolici | 15,1% | 21,1% |
| guida dopo alcool | 1,7% | 10,7% |
| guida dopo droghe | 0,8% | 6,3% |
| rapporti sessuali casuali | 8,2% | 27,0% |
| mai visto ginecologo/urologo | 30,9% | 63,7% |

12 MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO



1
Non fumare.
Non consumare
nessuna forma
di tabacco.



2
Rendi la tua casa
libera dal fumo.
Promuovi il tuo
ambiente di lavoro
libero dal fumo.



3
Attivati
per mantenere
il tuo peso sano.



4
Svolgi attività fisica
ogni giorno.
Limita il tempo
che trascorri seduto.



5
Segui una dieta
sana. Limita
l'assunzione di
carni trasformate
e di cibi ricchi di
grassi e zuccheri.



6
Se bevi alcolici,
limitane il consumo.
Per prevenire
il cancro è meglio
evitare di bere
alcolici.



RETE PER LA
PREVENZIONE



7
Evita un'eccessiva
esposizione al sole,
soprattutto
per i bambini.
Usa protezioni
solari. Non usare
lettini abbronzanti.



8
Sul luogo di lavoro,
proteggiti dagli
agenti cancerogeni
seguendo
le istruzioni
per la sicurezza.



9
Attivati
per ridurre i livelli
di esposizione
al radon
nella tua abitazione.



10
L'allattamento
riduce il rischio di
cancro nella donna.
Limita l'uso della
terapia ormonale
sostitutiva (HRT).



11
Assicurati
che il tuo bambino
sia vaccinato
per Epatite B
e Papillomavirus
(HPV).



12
Partecipa
a programmi
organizzati
di screening.



RETE PER LA
PREVENZIONE

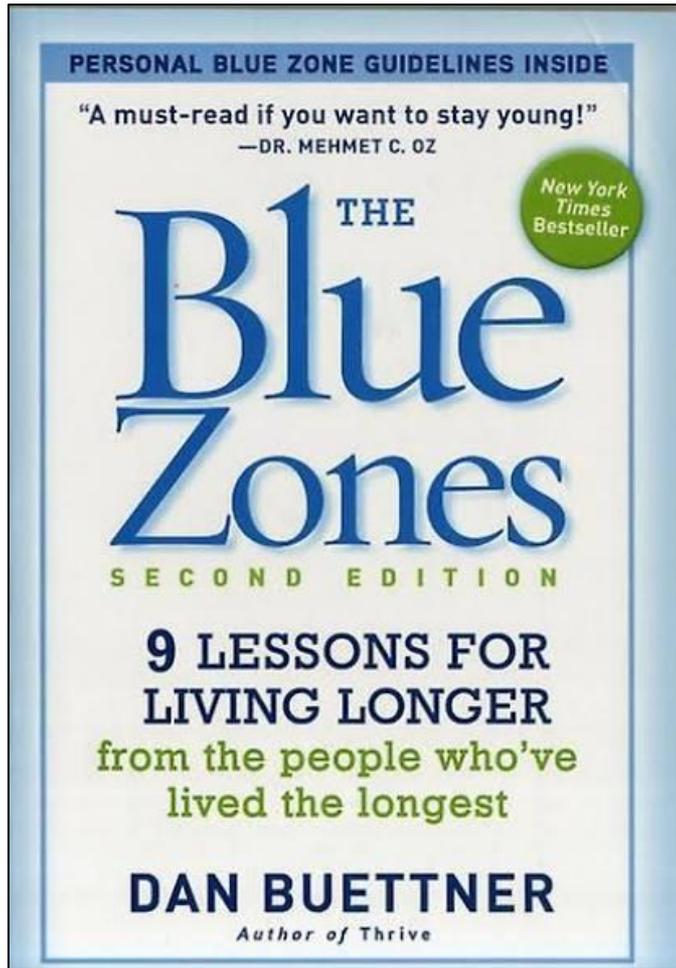
Il Codice Europeo Contro
il Cancro raccomanda cosa fare
per ridurre il proprio rischio
di sviluppare un cancro.

Quante più raccomandazioni
segui, tanto più si riduce
il tuo rischio di ammalarti
di cancro.

raccomandazioni



- Ivrea, 12 marzo 2025



- Isola di Okinawa (Giappone)
- Ogliastra (Italia)
- Nicoya (Costa Rica)
- Icaria (Grecia)
- Avventisti di Loma Linda (California)

- dieta
- attività fisica
- non fumo
- connessioni sociali

Parlare di salute significa parlare anche di



- **Comunità**
- **Cooperazione**
- **Connessioni**

prevenzione del decadimento cognitivo

- Attività fisica regolare
- Stimolazione mentale
- Alimentazione equilibrata
- Sonno di qualità
- Gestire lo stress
- Evitare abitudini dannose (alcol, fumo, ...)

prevenzione digitale

 Cybersecurity e protezione dei dati personali per evitare truffe e furti d'identità.

 Igiene digitale: limitare il tempo davanti agli schermi per la salute mentale.

prevenzione ambientale



Riduzione dell'inquinamento



Salute e natura: vivere in ambienti verdi riduce lo stress e migliora il benessere.

prevenzione relazionale

 Violenza di genere e affettiva: educazione emotiva e riconoscere segnali di allarme.

 Bullismo e cyberbullismo: strategie per proteggere i più giovani.

 evitare la solitudine

prevenzione economica

 Educazione finanziaria per evitare il sovraindebitamento e le truffe economiche.

prevenzione ergonomica

 Postura corretta per evitare problemi muscolo-scheletrici.

 Uso consapevole di smartphone e PC per evitare danni a vista e articolazioni.

propositi?

Dopo questo incontro, pensate a qualche azione concreta da adottare per migliorare la vostra salute?



Grazie per l'attenzione

mario.clerico@me.com