

LILT COMMUNITY PROJECT

SPERIMENTAZIONE DI PREVENZIONE ONCOLOGICA ATTRAVERSO MULTIDISCIPLINARIETA' MOTORIA E PERCORSI CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

promosso da LILT Sez. Prov.le di Crotone in rete con le sezioni Reggio Calabria e di Alba CN

e con

*Gal Kroton, Consorzio Jobel, Dipartimento Salute e Politiche Sanitarie Regione Calabria, ASD CalabriaFitwalking,
Slowfood presidio prov.le di Crotone, Istituto Demos Ricerca&Sviluppo*

PREMESSA

Si stima che nel 2013 i decessi attribuibili all'obesità siano stati almeno 4,5 milioni nel mondo. Nel 2014 interessava in tutto il mondo il 10,8% della popolazione maschile, il 14,9% di quella femminile e il 5% dei bambini. Questa condizione coinvolge attualmente 640 milioni di adulti nel mondo e 110 milioni di bambini e adolescenti. E le proiezioni per i prossimi anni non incoraggiano certo all'ottimismo. E' noto che l'obesità è un importante fattore di rischio per malattie cardiovascolari e diabete. Meno conosciuto, ma forse anche più preoccupante, è il contributo che questa condizione dà al rischio di sviluppare alcuni tumori. Quelli già da tempo messi in correlazione con obesità e sovrappeso sono i tumori del colon, dell'esofago, del rene, della mammella (in post-menopausa) e del corpo dell'utero. Ma l'ultimo rapporto dello Iarc (International Agency of Research on Cancer) suggerisce che i tempi sono ormai maturi per consigliare alla gente di evitare di mettere su chili di troppo come strategia preventiva contro altri otto tipi di tumore. Il rapporto ha preso in esame un migliaio di studi epidemiologici focalizzati sull'argomento obesità e cancro. Dopo questa vasta ricognizione, gli esperti confermano il rischio cancro comportato dall'obesità per i tumori già noti e aggiungono alla lista anche il tumore del cardias (stomaco), del fegato, della colecisti, del pancreas, dell'ovaio, della tiroide oltre che il mieloma multiplo e il meningioma. Uomini e donne sono parimenti suscettibili al rischio di cancro legato all'obesità e i tumori per i quali questa patologia comporta il rischio maggiore sono quelli dell'esofago (adenocarcinoma) e il carcinoma dell'endometrio.

DESCRIZIONE GENERALE

Il progetto promuove percorsi di consapevolezza alimentare territoriale e di attività motoria a bassa intensità cardiaca, quindi da tutti applicabile, il tutto finalizzato al compimento di un quadro generale di prevenzione.

Lcp impiegherà uno staff di circa 30 professionalità di spicco, coinvolgendo in 2 anni 8 istituti scolastici, quasi 500 destinatari diretti(alunni delle scuole medie inferiori) e almeno il doppio di destinatari indiretti(familiari conviventi). Il principio è quello di proporre modelli comportamentali di facile ed economica attuazione e di comprovata efficacia, che prevenivano nel soggetto in crescita buona parte delle concause che concorrono all'insorgere del fenomeno tumorale.

Poiché recenti studi epidemiologici confermano che le regioni meridionali, compresa la Calabria, presentano la prevalenza più alta di persone obese rispetto al Nord, malgrado proprio nelle regioni italiane del sud affondino le origini della Dieta Mediterranea, si è pensato di sperimentare il progetto prendendo in esame 2 campioni in parallelo (nord e sud) che rappresentassero ciascuno il modello alimentare del proprio territorio, per analizzare se la tendenza all'obesità sia frutto unicamente degli stili di vita o in che percentuale vadano parallelamente ad incidere altri fattori ad oggi ritenuti residuali, quali ad esempio l'ambiente e l'ereditarietà.

Finalità

Gli obiettivi perseguiti si declinano su 2 piani di intervento, personale (destinatari diretti) e sociale (destinatari indiretti)che attraversano in modo trasversale l'intera gamma di attività pianificate.

- A. **Obiettivo fisico:** miglioramento del il coordinamento psicomotorio e del rapporto massa grassa/massa magra, perseguiti tramite attività sportive e cambiamento del modello alimentare;
- B. **Obiettivo psicologico:** diversa percezione del proprio corpo, accrescimento del rispetto di sé;

1. **Obiettivo personale:** avvicinare il soggetto al proprio peso forma e renderlo più attento ai segnali del proprio corpo;
2. **Obiettivo sociale:** educare, ad ampio spettro, ad una maggior cura della propria alimentazione e del proprio corpo, premessa necessaria a qualsivoglia politica di prevenzione.

IL PROGETTO

LCP prende atto dell'incidenza che le piattaforme sociali hanno nella vita dei nostri ragazzi e mette la tecnologia a servizio della più giusta delle cause: la promozione della salute. La passione per la condivisione e il processo emulativo propri del social network, nonché la possibilità di interfacciarsi in modo diretto con vere e proprie "celebrities" che costituiscano un modello positivo, sono la chiave di volta di un progetto tanto semplice quanto efficace; un percorso in due step della durata di 8 mesi ciascuno, sviluppato su due grandi assi tematiche, attività ludico motoria e alimentazione sana e consapevole, per far crescere i ragazzi in salute.

Per 2 giorni al mese, le scuole che aderiranno parteciperanno agli incontri ludico motori ed ai laboratori alimentari che si terranno in parte presso la sede scolastica e in parte all'interno di Parco cittadino, nei quali verranno promossi dei modelli comportamentali sani da riportare poi nel proprio quotidiano anche in famiglia. La partecipazione agli incontri, così come l'attuazione in famiglia di quanto appreso, verranno poi dai ragazzi caricati su una piattaforma comune, una app creata ad hoc per il progetto, in cui a ciascuno di loro verrà richiesto di creare il proprio profilo; ogni attività caricata sarà commutata in un punteggio, alla fine di ciascun ciclo il primo classificato di ciascun istituto vincerà una giornata con uno dei campioni sportivi di fama nazionale e internazionale testimonial del progetto.

Testimonial: Crotona Calcio, Map Italia- Fitwalking l'Originale

Le attività ludico motorie di bassa intensità cardiaca alterneranno in egual misura lezioni di

- **Fitwalking**

Contrazione di Fitness Walking, ossia camminare per stare bene. Nasce in Italia nel 2001, dall'idea di Maurizio Damilano di proporre in modo più diretto e sintetico possibile l'idea di un'attività di cammino che aiuta a mantenersi in forma. E' un esempio di attività motorio sportiva aggregante e libera, non agonistica, integrata alla perfezione con la sua radice iniziale: il cammino umano quotidiano. Favorisce la socializzazione, la ripresa della forma fisica, i miglioramenti dello stato di salute, la condivisione di ideali, il miglioramento dell'umore.

- **Yoga della Risata**

L'azione del ridere senza motivo accompagnata dal battito ritmico delle mani e dal movimento spontaneo, combinata con esercizi di respirazione profonda e da brevi pause di meditazione. Da un punto di vista medico, il componente più importante del respiro è l'ossigeno. La risata è il metodo più rapido e semplice per espirare più a lungo e ripulire i polmoni.

I laboratori alimentari si svilupperanno su diverse tematiche:

- **Ottobre: L'orto in città.** Realizzazione di un orto urbano e laboratorio di lettura "I raccOrti", testo originale di Lilt Crotona per accompagnare i più piccoli alla scoperta di erbe e piante mediterranee tra storia e leggenda.
- **Novembre: La scienza e il cibo.** Cibi killer e cattive abitudini alimentari.
- **Dicembre: Impasto&Imparo.** Laboratorio ludico didattico di cake design.
- **Gennaio: I gusti della salute.** Percorso sensoriale tra odori e sapori dei prodotti ortofrutticoli locali.
- **Febbraio: Io Bio.** Viaggio nelle colture biologiche e ad impatto zero.
- **Marzo: SpesiAmo.** Esercizi pratici di consumo consapevole e lettura delle etichette.
- **Aprile: I frutti della salute.** Esercitazione ludica su come riconoscere gli alberi di frutto, sulla raccolta e sulla preparazione di succhi di frutta naturali e marmellate.

- **Maggio: Latte&4Maggio.** Imparare a conoscere le proprietà del latte, la mungitura ed esercizi pratico-ludici su come fare il formaggio

Durata del progetto : da settembre 2018 a settembre 2020

RISULTATI ATTESI DAL PROGETTO

Il prodotto finale del progetto sarà il risultato dall'integrazione di attività ludica, attività fisica, consapevolezza alimentare, laboratori pratici e processi emulativi di modelli positivi: Potrà costituire un prezioso contributo per la definizione di un modello integrato e condiviso di educazione alla sana alimentazione e all'attività motoria come forme primarie di prevenzione, con un abbattimento del rischio tumorale del 25%. Grazie all'esperienza già maturata in anni di attività nelle scuole, possiamo ritenere plausibile il raggiungimento di alcuni indicatori importanti:

1. miglie del 50% dello stato di salute fisico;
2. ampliamento del 70% delle conoscenze alimentari;
3. maggiorazione del 60% dello sviluppo della consapevolezza di sé;
4. 80% di risonanza delle consapevolezze maturate all'interno dei microcosmi di ciascuno dei partecipanti;
5. accrescimento del 30% di un impiego "utile" di piattaforme sociali e smartphone;

Tali risultati verranno monitorati dalla società Demos Ricerca e Sviluppo, tramite i dati inseriti in una app creata ad hoc, una piattaforma comune in cui ciascun utente accederà ad inizio di ogni attività sportiva restando connesso per l'intera durata, e dove caricherà i risultati conseguiti in ogni laboratorio, nonché le missioni raggiunte sia in ambito alimentare che sportivo in famiglia. Questo consentirà una analisi del dato basata su 2 piani: **statistico**, attraverso la mera raccolta del dato e la sommatoria o lo scorporo dello stesso (ad es: il 70% dei soggetti fa X, il 30% fa Y. A sua volta il 30% che fa Y lo fa per i motivi A, B o C nelle percentuali del 15, 49 e 36%, e via dicendo) e **comparativo**, tra nord e sud (di modo da rilevare anche l'incidenza ambientale e culturale nello status quo alla presa in carico del soggetto e nel mutamento di abitudini ottenuto; al tal fine la scelta delle sezioni partner nasce per prendere in esame estremi territoriali di pressochè pari densità di popolazione, poiché per equiparare il bacino abitativo cuneese si è reso necessario sommare 2 sezioni calabresi) e tra mese e mese, di modo da evidenziare, laddove ci sia, la curva di mutamento, e, di conseguenza, l'incidenza del progetto nel tempo. Ciascuno dei dati verrà poi scorporato e rielaborato su più livelli, per analizzare quali tra le varie attività abbiano avuto maggior o minor incidenza e perché. La scelta di una app in vece dei tradizionali questionari è funzionale anche in tal senso, perché il monitoraggio costante dà una verifica permanente del work in progress e consente di analizzare gli eventuali errori di procedura prima che possano inficiare l'intera sperimentazione.

BUDGET Da finanziare con Fondi 5 per mille

VOCE	UNITA'	TOTALE(in euro)
Formazione (personale di Ricerca)	1	1.100
Orto Urbano (Materiale d'uso per Ricerca)	1.500€x3 sez	4.500
Laboratori/Materiale (Materiale d'uso per Ricerca)	150x16x3sez	7.200
Fitwalking* assicuraz. (altro)	480x11	5.300
Fitwalking/analisi (Materiale d'uso per Ricerca)	13x480	6.300
Creazione&gestione app(Demos) (Materiale d'uso per Ricerca)	#	7.000
Cancelleria (spese amministrative)	500x3 sez	1.500
Gadget (Materiale d'uso per Ricerca)	1.000x3 sez.	3.000
Divulgazione		
Campagna di comunicazione iniziale (spese di organizzazione)	500X3 sez.	1.500
Evento finale (spese di organizzazione)	500x3sez.	1.500
Pubblicazione (spese di organizzazione)	1	1.500
Risorse umane		
Esperti (personale di Ricerca)	50€x8hx16mx3	19.200
Responsabile scientifico (personale di Ricerca)	1 esperto	1.000
Amministrazione & rendiconto (spese amministrative)	1 esperto	2.000

Coordinamento (personale di Ricerca)	1 esperto	2.000
Segreteria (spese amministrative)	3 segreterie	6.000
Ufficio Stampa (spese di organizzazione)	50€x24m	1.200
Grafica (spese di organizzazione)	1	1.000
Elaborazione dati (Elaborazione dati)	1	5.000
Progettazione (personale di Ricerca)	1	1.500
TOTALE		79.300

NB: per praticità si è quantificato il compenso dei laboratori e' fissato con un corrispettivo pari a 50€ orari lordi.

(*) : il Fitwalking prevede la copertura assicurativa dei sei soggetti coinvolti, la cui quota è pari a 11euro per 1 anno.

BUDGET da cofinanziamento

VOCE	UNITA'	TOTALE(in euro)
Spazio coltivabile (spese di organizzazione)	€ 200x 18 mesi	3.600
Sale per laboratori (spese di organizzazione)	€. 300x18 mesi	5.400
Sala Evento finale (spese di organizzazione)	600€ x1	600
Segreteria sezioni parte a carico delle sezioni (spese amministrative)	25€x4hx24 mesx3 sez	7.200
Totale		16.800