

**Piano di lavoro progettuale
Bando di ricerca sanitaria 2015
“programma 5 per mille anno 2013”**

Alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Via Alessandro Torlonia, 15
00161 – Roma

Piano di lavoro progettuale

Il sottoscritto Alexander Peirano, in qualità di Presidente della Sezione Provinciale di Firenze, con sede legale in viale Donato Giannotti 23 – 50126 Firenze, C.F. 94051880485, intende richiedere alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori – Sede Centrale – un finanziamento nell’ambito del “programma 5 per mille anno 2013” tramite il predisposto “piano di lavoro progettuale”.

Titolo del Progetto

Valutazione della fattibilità e dell’impatto di popolazione di un Network per la Prevenzione nell’Area Vasta Fiorentina. Informazione e orientamento di soggetti a rischio per interventi individuali e di gruppo per la riduzione del rischio di tumore.

Area tematica di ricerca (come individuate nel bando)

Prevenzione Primaria

Durata:

Annuale ☐

Biennale ☒

Costo finanziato con fondi oggetto del
bando di ricerca sanitaria 2015 LILT:

€ 90.000

Costo complessivo del progetto (se co-
finanziato):

€ 140.000

Responsabile del Progetto con indicazione espressa dell’indirizzo di posta elettronica

Eugenio Paci, paci.eugenio@gmail.com

Sinossi del Progetto / Premesse e razionalità

Premessa

Nel recente Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2014-2018 del Ministero della Salute si identificano i principali Fattori di rischio modificabili (Fumo, Alcol, Sedentarietà e Alimentazione non corretta) che caratterizzano uno Stile di Vita e si sottolinea la necessità di avviare interventi di riduzione del rischio individuale. Si fa inoltre riferimento a specifiche condizioni che delineano quelli che vengono definiti come Fattori di rischio intermedi di tipo cardiovascolare, il sovrappeso /obesità e la presenza di lesioni predittive di malattia che caratterizzano soggetti a maggior rischio.

Le strategie per un intervento in questi domini di interesse preventivo debbono essere considerati a livello di comunità e congiuntamente con interventi che siano rivolti all' individuo. Mentre a livello di comunità è necessario promuovere azioni che riducano il rischio di popolazione, le opportunità di modificazione del rischio individuale possono trovare molteplici modalità di offerta ed essere rivolte a gruppi o al singolo individuo in rapporto al tipo di bisogno o di fase che la persona sta vivendo. Naturalmente ogni azione di prevenzione primaria deve fare riferimento al patrimonio conoscitivo che deriva oggi dalla ricerca, in particolare quella epidemiologica e psicosociale, non solo sui rischi correlati ai diversi fattori ma anche alla efficacia sperimentale e pratica e alla valutazione di impatto di interventi di prevenzione, spesso complessi. Il recente Codice Europeo per la prevenzione del cancro ([IARC2014](#), Ministero della salute, www.salute.gov.it) individua le 12 azioni che si ritiene debbano essere attivate nelle realtà della Unione Europea perché ritenute efficaci e sostenibili e rappresenta un punto di riferimento rilevante.

La LILT di Firenze ha una lunga esperienza di lavoro nel campo della promozione della salute e della prevenzione primaria dei tumori. Il Dr Gorini dell'ISPO di Firenze, epidemiologo, che sarà partner di LILT Firenze, ha una specifica esperienza nella valutazione dei progetti di prevenzione primaria sviluppati da altre LILT provinciali, come quelli sviluppati dalla LILT di Reggio Emilia, nonché da LILT nazionale, come la valutazione dei corsi per smettere di fumare effettuata per conto della LILT nazionale nel 2000-2001.

Obiettivo

Questo progetto di ricerca ha come principale obiettivo la definizione di un modello organizzativo e gestionale di un Network di Prevenzione per la popolazione dell'Area Vasta di Firenze che consenta di procedere alla implementazione di servizi di offerta, di sostegno e di presa in cura da parte di un sistema di prevenzione primaria che operi in maniera integrata con il servizio sanitario regionale.

Nella realtà della Regione Toscana esistono valide esperienze di prevenzione che sono offerte ai cittadini. Esse sono in larga parte basate su iniziative di singole Istituzioni, Aziende Sanitarie o gruppi, e mancano di un riferimento metodologico comune rivolgendosi alla popolazione in maniera occasionale, non coordinata e spesso spontanea. Per di più non usufruiscono di un comune sistema informativo

di raccolta, elaborazione e analisi dei dati e quindi di valutazione.

Il prodotto finale del progetto, di cui si vuole verificare la fattibilità, è un sistema di *prevenzione primaria di iniziativa* a cui possano concorrere le diverse realtà operanti nel territorio, e tra queste la LILT, con una metodologia omogenea di formazione, comunicazione e offerta di contenuti di prevenzione primaria e di momenti di sostegno e di counseling per la modifica degli Stili di Vita.

L'offerta di iniziative integrate di prevenzione primaria può permettere di raggiungere segmenti più ampi di popolazione rispetto a quelli usualmente coinvolti in azioni spontanee, superando barriere alla partecipazione di tipo socioeconomico e culturale che ancora ostacolano una adeguata diffusione della informazione e della pratica di cambiamento degli stili di vita. Il progetto inoltre consentirà la implementazione di un sistema informativo integrato necessario per la gestione e raccolta dei dati sui soggetti coinvolti e per la realizzazione di valutazioni prospettiche di impatto degli interventi realizzati nella popolazione.

La sezione Provinciale di Firenze della LILT ha una tradizione come Ente fortemente collegato alla realtà sociale e ha dimostrato la sua capacità di svolgere una funzione sussidiaria a quella delle istituzioni pubbliche (come nel caso del CERION, servizio per la riabilitazione oncologica che è sostenuto e gestito da LILT in collaborazione con ISPO).

Piano di lavoro progettuale (articolazione del progetto con dettaglio del ruolo della Sezione LILT capofila e delle Sezioni LILT coinvolte e tempi di realizzazione, non superiori a 24 mesi dalla data di approvazione del progetto)

Il progetto verrà realizzato nelle realtà territoriali delle Province di Firenze, Prato e Pistoia ove sono operative le Sedi LILT coinvolte nel progetto. ISPO, l'Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica della Regione Toscana, è partner in questo progetto (Dr. Gorini). Saranno coinvolte le Aziende Sanitarie della Area Vasta Centro che sono riferimento per il territorio (in fase di riorganizzazione da parte della Regione Toscana) e l'AOU Careggi per alcune delle competenze specialistiche che vi operano.

La sezione LILT di Firenze svolgerà il ruolo di soggetto capofila. Il progetto sarà coordinato da un Comitato di Coordinamento con responsabili tecnici delle diverse LILT e Istituzioni coinvolte e della Regione Toscana.

La proposta di partecipare attivamente a una valutazione dei Fattori di Rischio e ad attività di Prevenzione verrà formulata con iniziative attive di invito alla partecipazione, che saranno realizzate in diversi contesti tra i quali i principali sono:

- 1) Iniziative della LILT per promozione istituzionale, feste o altre occasioni pubbliche.
- 2) Invito alle persone che frequentano servizi sanitari pubblici (centri

diagnostici, centri prelievo, servizi di screening)

- 3) Invito a persone presso luoghi di incontro pubblico, come i supermercati
- 4) Invito in occasione di incontri presso realtà aziendali.

L'invito a partecipare sarà rivolto a soggetti adulti (età maggiore di 18 anni)

Alle persone che aderiscono all'iniziativa verrà data l'opportunità di un colloquio (circa 15 minuti) con un operatore sanitario, specificamente formato per la gestione dell'incontro. Il colloquio potrà avvenire sia in una struttura mobile LILT (CAMPER LILT), che è già in dotazione e attrezzato per queste attività, sia in sede fissa ambulatoriale, quando disponibile. Le persone aderenti compileranno un questionario di rischio sugli stili di vita e il modulo anagrafico.

Sarà richiesto un consenso informato che consentirà il follow-up relativamente alle condizioni di salute, e permetterà di ricontattare la persona per la raccolta di ulteriori informazioni sullo stile di vita e per proporre la partecipazione ad altre iniziative relative alla salute. Tutte le informazioni saranno raccolte con un sistema informativo appositamente predisposto e in rete, utilizzando *tablet* per la raccolta dei dati e la comunicazione con il centro di coordinamento del Network.

Il colloquio individuale consentirà di realizzare una attività di *triage* per favorire l'accesso ai programmi di prevenzione primaria considerati utili o comunque più rispondenti al bisogno attuale della persona. Il colloquio sarà anche occasione per una complessiva risposta al bisogno di informazione e orientamento anche per quanto riguarda le attività di prevenzione secondaria (screening oncologici) in accordo con le Linee Guida regionali.

Gli obiettivi di questa fase del progetto sono:

1. Offrire con una *prevenzione di iniziativa* una opportunità di informazione e comunicazione, per favorire scelte e decisioni informate
2. Aiutare le persone interessate a definire la propria attuale fase motivazionale e verificare l'interesse a avviarsi ad un percorso di cambiamento dello Stile di Vita.
3. Indirizzare a incontri di gruppo sugli stili di vita, il rischio di tumore e le opportunità di prevenzione su temi specifici (nutrizione, alcool, fumo, attività fisica, per rispondere alle generali esigenze di informazione e orientamento alla pratica di prevenzione.
4. Promuovere opportunità di counselling specifico (per es. su abitudine al fumo, nutrizione, alcool, riduzione di esposizioni a altri rischi) con l'adesione a un progetto personale o di gruppo di prevenzione primaria, utilizzando l'offerta resa disponibile dal Network di Prevenzione di Area Vasta.

La fase preparatoria del progetto prevede:

- 1) Predisposizione del materiale informativo e di comunicazione
- 2) Predisposizione dei questionari e del materiale di documentazione per i colloqui individuali di valutazione e motivazione.
- 3) Formazione degli operatori che svolgeranno i colloqui individuali,

anche favorendo la partecipazione a programmi di formazione, corsi FAD e l'utilizzo di materiale informativo, come quello reso disponibile dall'esperienza Luoghi di Prevenzione di Reggio Emilia.

- 4) Predisposizione di un sistema informativo per la raccolta dei dati individuali e dei moduli di consenso
- 5) Predisposizione sul sito web LILT di uno spazio informativo con approfondimenti, news e informazioni mirate e possibilità di utilizzo per attività formative di prevenzione primaria.

Saranno identificati i punti di incontro e le occasioni organizzate che verranno pubblicizzate sui siti, con spot televisivi e con l'attivazione di un Punto LILT Stile di Vita sia presso la sede prescelta ed eventualmente con la presenza del CAMPER LILT- Firenze, già attrezzato per svolgere questo tipo di funzione.

Dimensioni dello studio e Cronoprogramma

La fase preparatoria e la definizione dei protocolli operativi e della formazione degli operatori è prevista nei primi 4 mesi del Progetto. Nei mesi 5 – 18 si procederà al reclutamento dei soggetti partecipanti. Si assume che sia possibile attivare 2 Punti Stili di Vita LILT nell'AREA VASTA che possano svolgere l'attività nelle diverse sedi e che siano operativi 15 giorni al mese per 13 mesi.

Assumendo 4 ore di attività giornaliere con 4 appuntamenti ora, sono possibili 16 incontri al giorno per un totale di 240 persone al mese (15 giorni di attività) e un totale di 2880 soggetti contattati nel periodo di 12 mesi. A questi soggetti sono offerte, in conseguenza dei questionari di valutazione proposti, attività di gruppo o individuali di counseling. Ipotizziamo una partecipazione a queste attività di circa il 30% per un totale in 20 mesi di circa 900 persone. Contemporaneamente i soggetti aderenti all'iniziativa saranno coinvolti in iniziative che saranno realizzate e attivate su web, relative agli aspetti informativi e di sostegno a decisioni di cambiamento dello stile di vita.

Le azioni di Prevenzione Primaria

L'offerta di Corsi di gruppo prevede l'attivazione di Moduli sui seguenti temi (vedi Allegato di Progetto):

- 1) Corso di formazione su Corretti Stili di Vita
- 2) Colloquio Motivazionale
- 3) Gruppo di disassuefazione dal fumo
- 4) Modulo di approfondimento su Nutrizione e stili di vita corretti

Saranno realizzati prodotti da presentare in una area del Sito LILT a cui verranno indirizzati i soggetti che avranno dato la loro adesione al progetto. Nel sito, saranno fornite più approfondite informazioni su temi di prevenzione del cancro e anche sperimentati nuovi approcci di prevenzione da gestire online. Questa nuova e promettente opportunità è in corso di realizzazione e potrà essere posta in sperimentazione nell'ambito del presente progetto.

Risultati attesi dalla ricerca, con specifica evidenza agli approcci con elevato livello di trasferibilità sociale, in particolare all'interno del SSN

Il progetto di fattibilità del Network di Prevenzione sarà valutato attraverso indicatori di cui i principali sono:

- 1) Caratteristiche dei soggetti aderenti in termini di caratteristiche demografico-sociali, motivazioni e abitudini di vita. I dati saranno comparati con valutazioni fatte in altri studi che sono stati condotti nel territorio fiorentino.
- 2) Effettiva partecipazione alle iniziative di prevenzione proposte al soggetto nel colloquio individuale e ai corsi o colloqui di secondo livello proposti
- 3) Verrà studiato un indicatore di *fidelizzazione* al Network di Prevenzione che permetta di valutare l'effettiva adesione alla completa proposta e l'utilizzo di ulteriori opportunità offerte di *prevenzione di iniziativa*
- 4) Sarà valutata l'adesione alla proposta di prevenzione, che sarà predisposta via web nel sito LILT, sia come accesso sia come partecipazione a iniziative formative disponibili.
- 5) Verrà iniziata la valutazione a distanza di un anno dal questionario di arruolamento per valutare i cambiamenti dello stile di vita del soggetto, insieme a un questionario di soddisfazione per il programma di prevenzione proposto. La valutazione è predisposta via mail e con accesso a questionari su web.
- 6) Al termine del progetto sarà realizzato un Rapporto da parte delle Sezioni LILT partecipanti per formulare una proposta di implementazione di un servizio di prevenzione attiva di Area Vasta e per una progressiva stabilizzazione della rete operativa in collaborazione con ISPO e ASL del Servizio Sanitario Regionale.

Risultati attesi dalla ricerca, con specifica evidenza riguardo allo sviluppo di reti collaborative fra le Sezioni LILT e qualificate strutture operanti in ambito sanitario e di ricerca

Sezioni LILT Sono coinvolte nel Progetto: LILT- Firenze (Capofila) LILT-Prato LILT-Pistoia	Altre Strutture ISPO-Istituto Scientifico per lo Studio e Prevenzione Oncologica AS Area Vasta Centro AOU Careggi
--	---

Enti (partner) coinvolti nel progetto (*specificando ruolo ente e relativo responsabile - esempio Mario Bianchi, Consiglio Nazionale delle Ricerche, unità operativa*):

Supervisione e valutazione: ISPO Firenze Dr Giuseppe Gorini
Collaborazioni:

ASL Firenze: Educazione alla Salute, Dott.ssa Stefania Polvani, Responsabile SS

Educazione alla salute

AOU Careggi: Centro Alcol, Prof. Valentino Patussi/ Dottssa Tiziana Fatucchi

LILT Prato

LILT Pistoia

Estremi per ricevere il finanziamento

Conto corrente bancario numero 05000/1000/00075424

Banca Prossima

IBAN: IT95C0335901600100000075424

Costo complessivo del Progetto articolato per voci di spesa

VOCI DI SPESA	COSTO COMPLESSIVO	QUOTA FINANZIATA CON FONDI 5 PER MILLE
Personale di ricerca (borsista, a contratto e di ruolo in quota parte)	75.000	55.000
Personale Professionale dedicato al progetto e ai colloqui (Medico, Assistente Sanitaria, Esperti consulenti).		
Apparecchiature (ammortamento, canone di locazione/leasing)	15.000	
Camper, spese per sede colloqui e corsi	10.000	5.000
Materiale d'uso destinato alla ricerca (per laboratori di ricerca, acquisto farmaci ecc.)		
Stampa questionari, informazione, lettere		
Spese di organizzazione (manifestazioni e convegni, viaggi e missioni ecc.)	6.000	6.000
Elaborazione dati e area sito web	25.000	15.000
Spese amministrative	9.000	9.000
Altro (indicare quali)		
TOTALE	140.000	90.000

Alla presente proposta deve essere allegato:

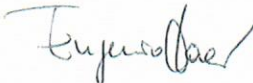
- il curriculum vitae del Responsabile del progetto di ricerca e dei Responsabili di eventuali enti partecipanti al medesimo;
- la complessiva documentazione di progetto.

In fede,

Il Presidente della Sezione Provinciale

Firma 

Il Responsabile del Progetto

Firma 

Luogo e Data

Firenze, 30 novembre 2015

ALLEGATO 1

AL PROGETTO 'NETWORK DI PREVENZIONE' LILT sezione Firenze'

L'offerta di attività di Prevenzione Primaria nell'Area Vasta Centro (Firenze, Prato, Pistoia) è diversificata e si avvale del contributo di diversi attori. L'obiettivo del progetto è quello di favorire un confronto su metodi e contenuti tra le diverse proposte e una sinergia di offerta in base alle richieste dei cittadini. Inoltre sarà realizzata una comune valutazione attraverso un sistema informativo condiviso.

Le proposte qui presentate sono quelle implementate da LILT e che sono realizzate sulla base dell'esperienza, in alcuni casi pluriennale, di offerta realizzata dai nostri servizi.

1) Incontri per la Promozione di Stili di Vita sani.

Referente: Dott.ssa Silvia Marini, Consulente LILT Firenze

Si prevedono incontri formativi-informativi di due ore ciascuno una volta a settimana. Il percorso prevede la partecipazione a 5 incontri da parte di 8-15 persone. I gruppi si basano sull'approccio del modello transteorico del cambiamento e colloquio motivazionale (Di Clemente e Prochaska, 1982).

Il primo incontro è caratterizzato da un lavoro individuale nel gruppo per facilitare processi di consapevolezza e conoscenza del proprio stile di vita e individuare gli obiettivi personali di salute.

Gli incontri successivi sono volti a favorire l'acquisizione di conoscenze sui comportamenti a rischio per la salute (in particolare fumo, alcol, sedentarietà e scorretta alimentazione) e a facilitare l'adozione di stili di vita sani attraverso la promozione di percorsi per la salute specifici e dei servizi territoriali esistenti.

I metodi utilizzati sono: questionari, presentazioni power point, uso della lavagna, brainstorming, bilancia decisionale, materiale informativo LILT (brochure e volantini).

E' prevista una fase di follow up a distanza di 6 mesi dalla partecipazione al gruppo attraverso contatto telefonico.

2) Colloquio motivazionale individuale

Referente: Dott.ssa Silvia Marini, Consulente LILT Firenze

A persone che hanno aderito al Colloquio preliminare di indirizzo è proposto un colloquio di approfondimento (circa 20 minuti). E' un intervento centrato sulle esigenze della persona volto ad affrontare e risolvere il conflitto di ambivalenza in vista di un cambiamento comportamentale, definito "orientato" perché ha un obiettivo determinato, che indica la direzione del cambiamento (l'abbandono o la riduzione dei comportamenti a rischio). Si occupa delle relazioni fra individuo, coinvolto nel processo di cambiamento, e contesto e punta a sviluppare una atmosfera empatica, di accoglienza e comprensione, come elemento essenziale per favorire l'assunzione di stili di vita più salutari. L'approccio motivazionale,

tenendo conto delle risorse disponibili all'individuo nel qui e ora ma anche della sua progettualità e della sua intenzionalità si pone l'obiettivo di favorire lo sviluppo del desiderio di trasformazione, focalizzando il lavoro sul conflitto interiore che sta alla base dell'ambivalenza nei confronti della scelta e sull'autoefficacia della persona rispetto alle possibilità di cambiare. Il colloquio motivazionale si è dimostrato particolarmente utile nei casi in cui siano presenti difficoltà a riconoscere la gravità di un problema e nelle situazioni in cui è importante instaurare una relazione di collaborazione con utenti poco motivati al trattamento e difficilmente raggiungibili con le tecniche tradizionali.

Si prevede di articolare il colloquio in tre fasi:

- rilevazione dello stile di vita dell'utente, identificazione di eventuale/i comportamento/i a rischio per la salute e raccolta dati anamnestici personali con questionario specifico;
- diagnosi motivazionale con individuazione dello stadio (precontemplazione, contemplazione, determinazione, azione, mantenimento, ricaduta) di disponibilità al cambiamento secondo il modello TransTeorico (TTM) (Prochaska et al, 1988) rispetto al comportamento a rischio per la salute attraverso tecniche specifiche del colloquio motivazionale e l'utilizzo di strumenti quali la bilancia decisionale, il regolo decisionale, etc.;
- feedback finale personalizzato in base allo stadio di motivazione al cambiamento dell'utente (consegna di brochure informative LILT, indicazioni di percorsi di gruppo, invio a servizi di cura del territorio, etc.).

3) Gruppi di disassuefazione dal fumo (GDF)

Referente: Dott.ssa Silvia Marini, Consulente LILT Firenze

I GDF sono strutturati utilizzando incontri focalizzati sugli aspetti psicologici della dipendenza dal fumo di sigaretta e utilizzano il metodo LILT cognitivo – comportamentale. La frequenza degli incontri è bisettimanale e ogni incontro dura un'ora e mezza. Il numero dei partecipanti è di 10-15 persone. I GDF si articolano in tre fasi: preparazione, sospensione e mantenimento.

La fase di preparazione prevede la diminuzione graduale del numero di sigarette fumate e ha come obiettivo l'acquisizione di consapevolezza da parte del fumatore. Tale processo è facilitato dall'impiego di strumenti specifici quali il diario comportamentale e il calendario delle sigarette che permettono all'individuo di conoscere automatismi e dinamiche del proprio fumare oltre a facilitare il riconoscimento delle situazioni a rischio per il fumo.

La seconda fase è caratterizzata da una sospensione programmata dal fumo condivisa e ufficializzata con tecnica contrattuale che prevede una data-limite, individuata nelle 48 ore precedenti la quinta seduta.

L'obiettivo è l'astensione totale dalle sigarette. Il fumatore viene aiutato dal conduttore e dal gruppo a individuare le strategie necessarie per fronteggiare i momenti di difficoltà.

Nell'ultima fase si attua il mantenimento e il consolidamento dell'astensione al fine di stabilizzare lo stato di non fumatore e prevenire la ricaduta. Fanno parte di questa fase l'espressione e l'elaborazione dei vissuti emotivi legati alla separazione dalla sigaretta, la sostituzione di abitudini comportamentali negative con altre positive, le auto ricompense.

Il gruppo, in questa prospettiva, è allo stesso tempo protagonista, facilitatore e luogo di processi di cambiamento legati allo stile di vita dei partecipanti.

Dopo un anno dalla conclusione del corso è previsto un follow up con un'intervista telefonica.

Saranno valutate dal Comitato di Coordinamento altre possibilità di offerta, come l'utilizzo di Quitline.

4) Proposta di intervento nutrizionale per gruppi

Referente: Dott.ssa Simonetta Salvini, Consulente Nutrizionista LILT.

Il corso di educazione alimentare sarà rivolto ai soggetti che abbiano evidenziato uno o più fattori di rischio nutrizionali oppure che siano interessati a ricevere informazioni sull'alimentazione e la prevenzione dei tumori.

Le lezioni saranno tenute per gruppi, con una prima parte di lezione frontale per la presentazione di immagini/filmati relativi all'argomento, seguita da una seconda parte che prevede presentazione di esempi e partecipazione attiva dei presenti. Gli incontri saranno programmati in diverse fasce orarie, per rendere possibile la partecipazione di diverse tipologie di utenti. Saranno trattati argomenti collegati ai principali punti delle linee guida per la prevenzione dei tumori (WCRF/AICR 2007 e successivi aggiornamenti e Codice Europeo contro il Cancro, quarta ed. 2014): il peso corporeo al primo posto, strettamente legato all'attività fisica, agli alimenti altamente energetici e alle bevande zuccherate; l'importanza del consumo di alimenti di origine vegetale e della riduzione del consumo di carni rosse e carni conservate; il rischio legato al consumo di bevande alcoliche; il problema del sale e della lettura delle etichette sui prodotti alimentari; l'importanza dell'allattamento al seno per la madre e per il bambino; gli alimenti come fonte di tutti i principi nutritivi necessari per vivere in salute.

Il corso si articolerà in una serie di 4 incontri in aula e 1 incontro in un supermercato. Il primo incontro tratterà brevemente tutti i punti delle linee guida ed i successivi costituiranno un approfondimento degli argomenti più importanti. L'ultimo sarà invece un incontro "sul campo" per toccar con mano e vedere con gli occhi quante alternative esistono sul mercato per aiutarci a seguire una dieta migliore.

Ipotesi di programma:

Primo incontro. Alimentazione e stile di vita attivo per prevenire i tumori: le evidenze scientifiche, dal WCRF/AICR al Codice Europeo contro il Cancro. In questo incontro di base si parlerà di gruppi alimentari, principi nutritivi, fabbisogni nutrizionali.

Secondo incontro. Peso corporeo, attività fisica, sedentarietà, alimenti altamente energetici: consigli e trucchi per bruciare più energia e per introdurre meno calorie con la dieta.

Terzo incontro. Alimenti vegetali. Consigli per aumentare i consumi di frutta, verdura, cereali integrali, alimenti proteici di origine vegetale. Ricette ed esempi di menù completano l'incontro.

Quarto incontro. Alimenti confezionati: sappiamo leggere le etichette? Sale, zucchero, grassi buoni e cattivi, conservanti: queste ed altre informazioni sono a nostra disposizione per aiutarci a mangiare meglio.

Quinto incontro. Facciamo la spesa insieme. Fare la spesa con un esperto in nutrizione può essere un momento alternativo di educazione alimentare. L'obiettivo è di aiutare i partecipanti a guardare un po' più in là rispetto allo scaffale già noto, per imparare a "scovare" tra i ripiani alimenti sconosciuti, che possono aiutare a migliorare la dieta di tutti i giorni.

I partecipanti saranno valutati attraverso apposito questionario a circa un anno dalla partecipazione.