ALLEGATI

Direzione Generale per l'igiene
e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Direzione Generale della comunicazione
e dei rapporti europei e internazionali

Via Giorgio Ribotta 5
00144 Roma

Ministero della Salute

Poco sale e solo iodato

www.salute.gov.it

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agricolture Organization (FAO).
A tal fine il Ministero della salute ha promosso la legge n. 55 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.

Lo iodio

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea.
Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce la crescita e lo sviluppo, stimolando il metabolismo basale e aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso. L'acutezza mentale, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. Il corpo umano, normalmente, ne contiene dai 20 ai 50 mg.

Dove si trova

Tutti i tipi di fauna e vegetazione marina assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale. In particolare, sono buone fonti il pesce di acque profonde, le alghe kelp, l'aglio, i fagioli, i semi di sesamo, i fagioli di soia, gli spinaci, le bietole, le zucchine bianche e le cime di rapa. In misura minore lo iodio si trova nelle uova, nei prodotti lattiero-caseari, nei cereali e nella carne.
La quantità assunta con gli alimenti non è, però, sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero.

Come viene assorbito

Lo iodio viene assorbito attraverso la pelle e nel tratto gastro-intestinale e viene trasportato, attraverso il flusso sanguigno, alla tiroide che ne trattiene circa il 30%.
La parte restante viene assorbita dai reni ed eliminata, prevalentemente, con le urine. Una piccola parte viene eliminata anche con il sudore, le lacrime, la saliva e la bile.

Cos'è la idroprofilassi

Consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurarne la giusta quantità giornaliera.
Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.

Chi può usare il sale iodato

Tutti possono usare il sale iodato. La quantità di iodio che si assume con il sale è fisiologica. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.

Dosi consigliate

Il sale iodato va utilizzato come il normale sale da cucina e nelle stesse quantità. L'assunzione giornaliera di iodio consigliata è di 150 microgrammi per gli adulti, 175 microgrammi per le donne incinte e 200 microgrammi per le donne che allattano. Ricordare sempre che mangiare salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.

Caratteristiche e conservazione

Il sale iodato è bianco e non altera il gusto degli alimenti. Si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità proprio come il comune sale da cucina.

Dove si acquista

Per legge il sale iodato deve essere disponibile in tutti i punti vendita di generi alimentari

Come si individua all'interno del punto vendita

Tutti i punti vendita devono esporre sugli scaffali con sale iodato la locandina informativa del Ministero della Salute.
Inoltre, possono comparire i loghi approvati dal Ministero sulle confezioni del sale iodato e dei prodotti che lo contengono come ingrediente.

ALLEGATO A1

Anche al Lavoro...

...e Vai con la frutta

A MENSA,
al ristorante o al bar
preferiamo
- il primo con le verdure
- la zuppa di verdure e legumi
- il piatto unico
  (caprese, insalatona)
- il panino arricchito
  con insalata e pomodori

aggiungiamo sempre
una porzione di verdura cruda o cotta.
E per concludere in dolcezza: frutta o macedonia

DURANTE LE PAUSE
O LE RIUNIONI DI LAVORO
consumiamo
frutta o spremuta o succo di frutta 100%
o yogurt da bere alla frutta o frutta secca

organizziamoci
con i colleghi per portare la frutta da casa a turno

chiediamo
al datore di lavoro di promuovere e favorire la disponibilità di frutta e verdura a mensa, al bar aziendale e/o nei distributori automatici

5 VOLTE al GIORNO:
una porzione di FRUTTA e/o VERDURA:
colazione, spuntini, pranzo e cena...
ogni occasione è buona.

Muoviamoci di più ogni giorno:
evitiamo l'ascensore e facciamo le SCALE; se possibile andiamo al lavoro in BICI o a PIEDI, scendiamo dal bus un paio di fermate prima, lasciamo l'auto nel posteggio più lontano...!!

Per maggiori informazioni
www.salute.gov.it
http://www.creps-siena.eu

REGIONE DEL VENETO
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna
Ministero della Salute
Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
REGIONE LAZIO
Regione Campania
guadagnare salute
ccm
Ceps

ALLEGATO A2

DISTRIBUTORI DI ALIMENTI: SNACK E BEVANDE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

Criteri generali:

- contenuto calorico non superiore a 150 Kcal
- contenuto in grassi non superiore a 5 g

Tipologia di alimenti:

1. **FRUTTA**
   - fresca pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero
   - disidratata senza aggiunta di zucchero
   - mousse di frutta senza aggiunta di zucchero
   - succhi di frutta con il 100% di frutta
   - nettari di frutta (comunemente chiamati succhi di frutta ma a differenza di questi ultimi contengono alta percentuale di acqua)
   - barretta di frutta al 100%
2. **CEREALI**
   - Pane comune e integrale porzione 30-50 gr
   - Fette biscottate integrali
   - Cracker
   - Gallette di riso o mais
   - Biscotti privi di farcitura, con contenuto calorico per porzione non superiore alle 150-200 Kcal, con grassi non superiori a 5 gr e senza grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati
   - Pop corn con basso contenuto di sale
   - Barrette di cereali e/o frutta secca
3. **MERENDINE DA FORNO**

   Scegliere quelli con le seguenti caratteristiche:
   - tabella nutrizionale riportata sulla confezione
   - apporto calorico non superiore a Kcal 150-200
   - contenuto di grassi saturi non superiore a 5 gr
   - assenza di grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati
4. **YOGURT preferibilmente senza zucchero**
5. **GELATO**
   - ricoperti alla frutta, coppette, biscotto, cornetto
   - 80-90 gr max per porzione
   - contenuto calorico non superiore alle 150 Kcal
   - grassi non superiori a 5gr
   - assenza di grassi vegetali idrogenati e raffinati)

Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi.
I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10 grammi giornalieri. Questa quantità è il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 *(una fetta media)*	0,8
Biscotti dolci	20 *(2-4 biscotti)*	0,1
Brioche semplice	40 *(una unità)*	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 *(una unità)*	0,3
Cereali da prima colazione	30 *(4 cucchiai da tavola)*	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 *(5 olive)*	1,1
Verdure sott'aceto	60 *(3 cucchiai da tavola)*	1,2
Prosciutto crudo	50 *(3-4 fette medie)*	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 *(3-4 fette medie)*	0,9
Salame	50 *(8-10 fette medie)*	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 *(porzione)*	0,9
Formaggino	22 *(una unità)*	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 *(1 cucchiaio da tavola)*	0,2
Tonno in scatola	52 *(una scatoletta)*	0,4
Patatine in sacchetto	25 *(una confezione individuale)*	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008
Website http://www.ieo.it/bda

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

www.sinu.it
www.menosalepiusalute.it
www.worldactiononsalt.com

Aderisce alla Campagna

Inserire Logo Azienda

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I. www.menosalepiusalute.it

WASH World Action on Salt & Health

Settimana Mondiale 2016

Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.
Quest'anno la campagna è rivolta a sensibilizzare i consumatori sulla diffusa presenza di sale nascosto e l'eccessivo consumo di sale fin dall'infanzia, sollecitando ad una scelta consapevole di alimenti meno ricchi in sale attraverso la lettura dell'etichetta nutrizionale.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO

- pasta, riso, polenta
- pane poco salato
- carni, pesce, uova
- verdura e ortaggi
- latte, yogurt
- frutta fresca, spremute
- legumi,
- olio

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

- salumi, formaggi
- pizza, cracker, grissini
- patatine, salatini
- pesce sotto sale o marinato
- conserve vegetali
- piatti industriali pronti
- ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- olive, capperi
- margarina e burro salati
- dado da brodo

Dimezzare da 10 a 5 grammi al giorno il nostro consumo abituale di sale

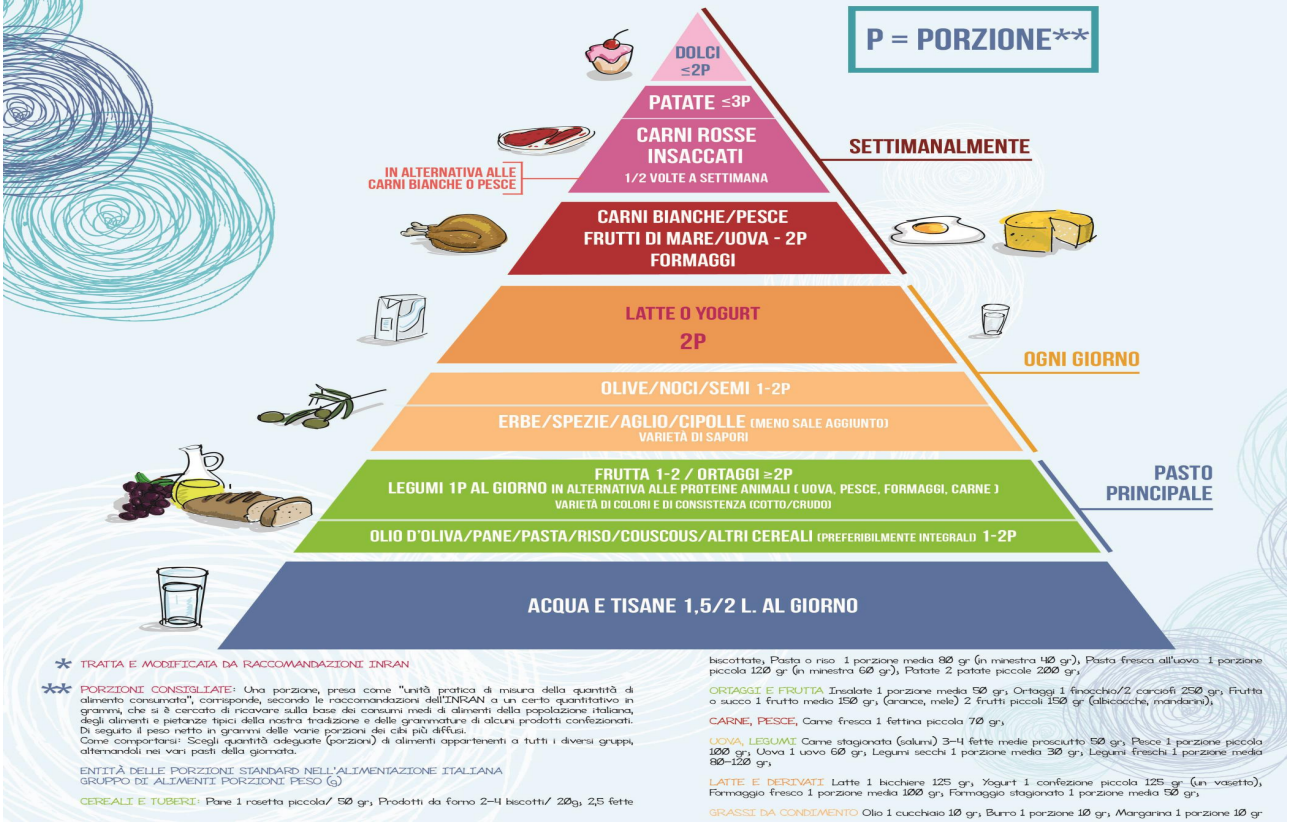
riduce del 23 % il pericolo di avere un ictus

riduce del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore

ALLEGATO A4

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA*

UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO



* TRATTA E MODIFICATA DA RACCOMANDAZIONI INRAN

** PORZIONI CONSIGLIATE: Una porzione, presa come "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'INRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati. Di seguito il peso netto in grammi delle varie porzioni dei cibi più diffusi.
Come comportarsi: Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA
GRUPPO DI ALIMENTI PORZIONI PESO (g)

CEREALI E TUBERI: Pane 1 rosetta piccola/ 50 gr, Prodotti da forno 2-4 biscotti/ 20g, 2,5 fette biscottate, Pasta o riso 1 porzione media 80 gr (in minestra 40 gr), Pasta fresca all'uovo 1 porzione piccola 120 gr (in minestra 60 gr), Patate 2 patate piccole 200 gr;

ORTAGGI E FRUTTA Insalate 1 porzione media 50 gr; Ortaggi 1 finocchio/2 carciofi 250 gr; Frutta o succo 1 frutto medio 150 gr, (arance, mele) 2 frutti piccoli 150 gr (albicocche, mandarini),

CARNE, PESCE, Carne fresca 1 fettina piccola 70 gr,

UOVA, LEGUMI Carne stagionata (salumi) 3-4 fette medie prosciutto 50 gr; Pesce 1 porzione piccola 100 gr; Uova 1 uovo 60 gr; Legumi secchi 1 porzione media 30 gr; Legumi freschi 1 porzione media 80-120 gr,

LATTE E DERIVATI Latte 1 bicchiere 125 gr, Yogurt 1 confezione piccola 125 gr (un vasetto), Formaggio fresco 1 porzione media 100 gr; Formaggio stagionato 1 porzione media 50 gr;

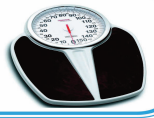
GRASSI DA CONDIMENTO Olio 1 cucchiaio 10 gr; Burro 1 porzione 10 gr; Margarina 1 porzione 10 gr

ALLEGATO A5

UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

10 indicazioni tratte dalle "Linee Guida" dell'INRAN*

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.



2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.

3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.

4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti.

5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.

6. Il sale? Meglio poco.

7. Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata.

8. Varia spesso le tue scelte a tavola.

9. Consigli speciali per persone speciali.

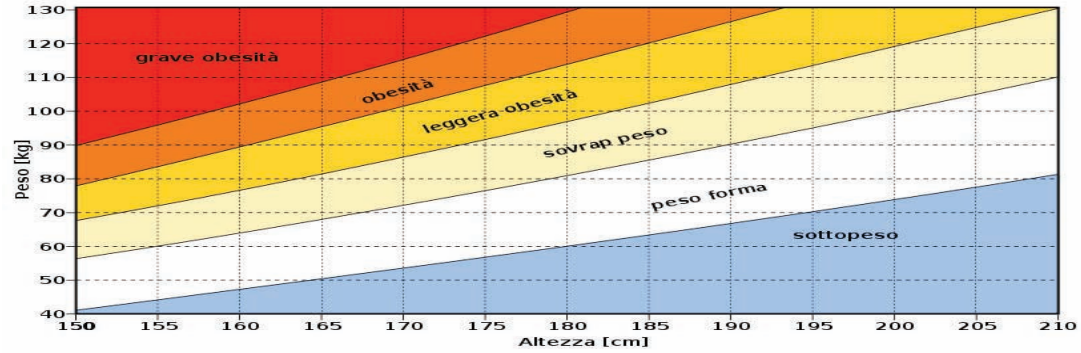
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te.

* INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (www.inran.it)

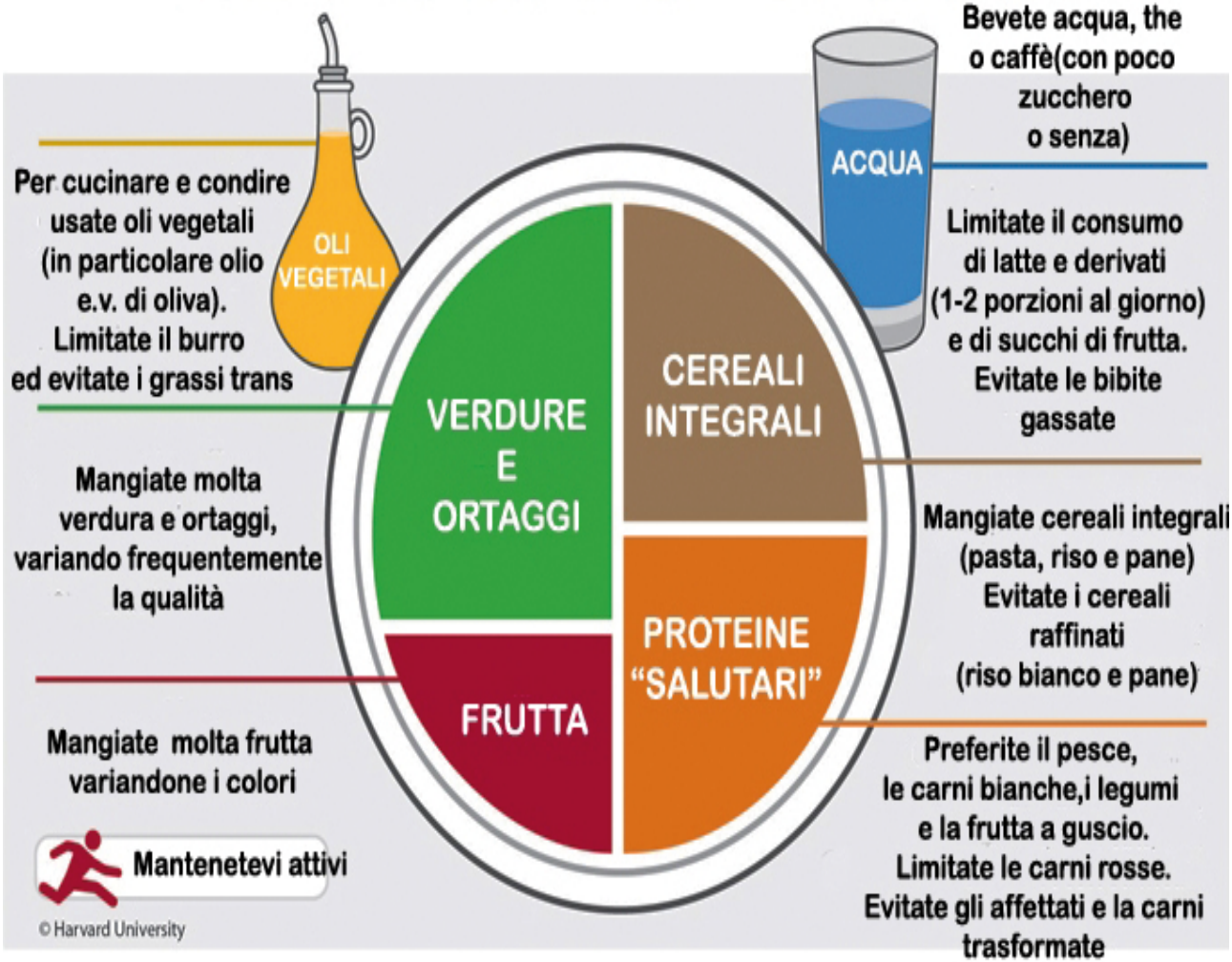
MANTIENITI IN FORMA!

Sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per infarto, ictus, diabete, tumori e mortalità precoce in genere.

Incrocia il tuo peso e la tua altezza e verifica se sei sovrappeso.



IL PIATTO SANO



ALLEGATO A8

mangia a colori 4ante:Layout 1 30-09-2009 14:51 Pagina 1

Scegli frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.

Aggiungi frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva).

Sgranocchia una mela succosa a metà mattina. Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.

Prepara un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.

Aggiungi lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

Comincia il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).

Aggiungi ai tuoi piatti le verdure quando è possibile. Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.

Utilizza la frutta per farcire i tuoi dolci oltre che belli saranno più salutari.

Ministero del Lavoro,
della Salute
e delle Politiche Sociali

Direzione Generale
della comunicazione
e relazioni istituzionali
e
Direzione Generale
della sicurezza degli alimenti
e della nutrizione

Ufficio V Nutrizione ed informazione
dei consumatori

www.ministerosalute.it

Via Giorgio Ribotta 5
00144 Roma

Health Communication www.hcom.it

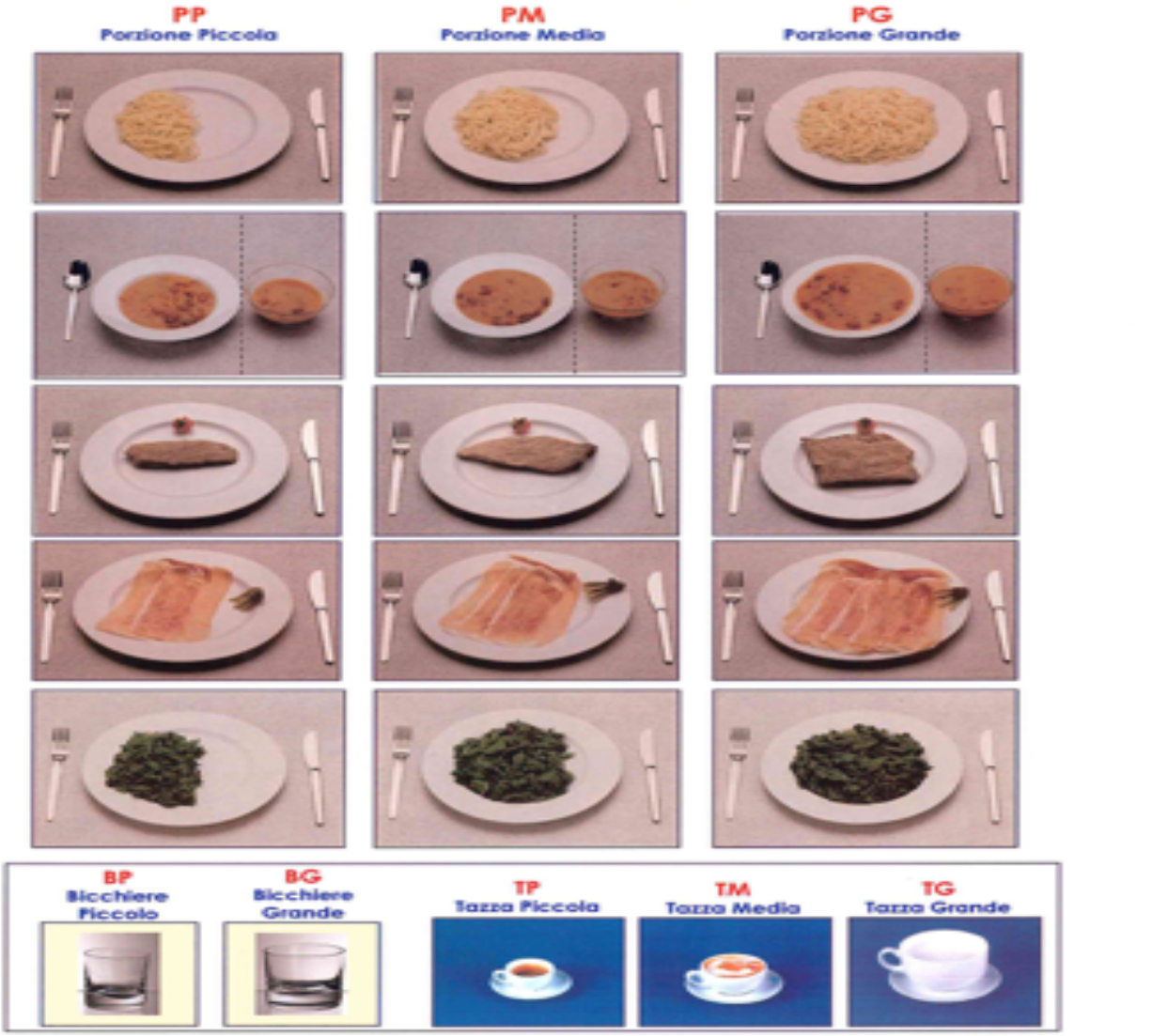
Ministero del Lavoro,
della Salute
e delle Politiche Sociali

Mangia a colori!

Frutta e verdura
5 porzioni al giorno

ALLEGATO A9

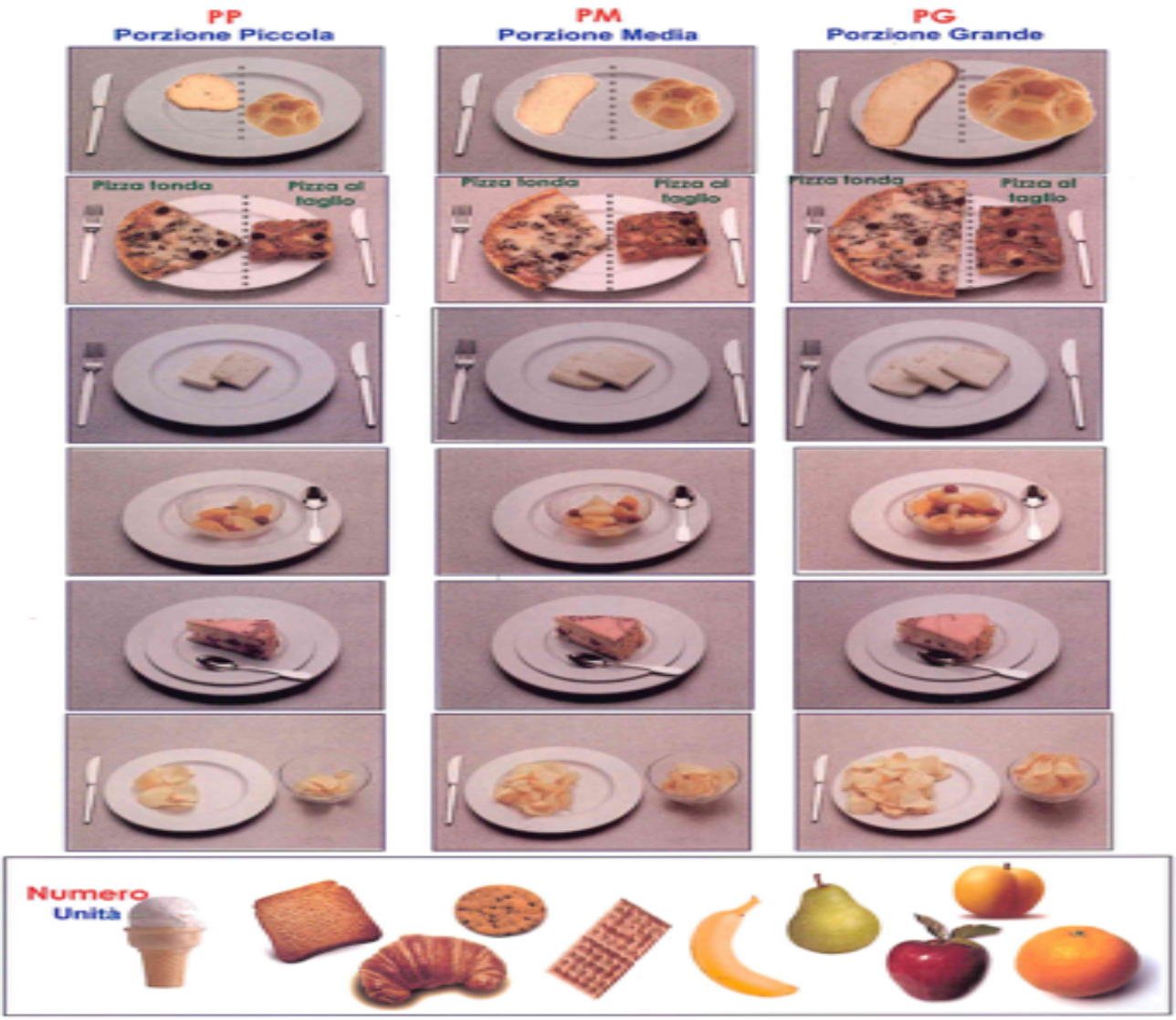
Atlante Alimentare (versione breve)



Alcune delle fotografie utilizzate sono state gentilmente messe a disposizione da "EPIC soft"

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

ALLEGATO A10 - 1/2



ALLEGATO A10 - 2/2

IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA

CONSUMA FRUTTA DI STAGIONE!

Autunno-inverno: pere, mele,kiwi,arance,mandarini,uva, fichi, banane.
Primavera: fragole, ciliegie, pesche.
Estate: meloni, susine, albicocche, cocomeri

VARIA I COLORI DELLA FRUTTA !

Ogni colore corrisponde a vitamine e sostanze specifiche.

ROSSO
GIALLO/ARANCIO
VERDE
BLU/VIOLA
BIANCO

MANGIA CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA

ALLEGATO A11

Altri modi di mangiare la frutta e la verdura

Strumenti formativi di Luoghi di Prevenzione

	Cosa vi occorre:	Come si fa:
Insalata di pollo e arance	• 600 g di petto di pollo • 1 costa di sedano • 1 carota • 2 arance (oppure 1 arancia e 1 pompelmo rosa) • 150 g di insalata • olio • sale e pepe	Cuocete in un pentolino il petto di pollo intero a fuoco basso per circa 45 minuti (oppure cuocetelo alla piastra). Una volta cotto, fatelo raffreddare, tagliatelo a pezzetti e unitelo all'insalata lavata e asciugata. Poi sbucciate le 2 arance e tagliate a dadini, facendo attenzione a raccogliere il succo e aggiungetele al pollo e all'insalata. Poi mescolate il succo degli agrumi con l'olio, il sale ed il pepe e condite il tutto.
Bocconcini vegetariani	• almeno 10 panini al latte molto piccoli • 500 g di verdure varie (broccoli, carote, zucchine, melanzane …) • 250 g di ricotta fresca • 50 g di formaggio (tipo Fontina o Asiago) grattugiato	Scegliete le verdure che vi piacciono di più, lavatele bene e lasciate cuocere a vapore. Una volta cotte, scolatele, schiacciatele ben bene con una forchetta e mescolatele alla ricotta. A parte svuotate i panini dalla mollica e inserite l'impasto di verdure e ricotta. Poi ricopriteli con il formaggio grattugiato. Ora potete mettere i vostri panini in forno a 180 °C, fino a quando non vedrete sciogliere il formaggio. A quel punto saranno pronti per essere serviti in tavola. Un suggerimento: questi panini sono buonissimi anche tiepidi o a temperatura ambiente, e sono ottimi come antipasto o aperitivo!
Insalata di mele	• 2 mele verdi Granny-Smith • 1 cuore di sedano • 125 g di yogurt intero naturale • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 2 cucchiai di succo di limone • sale e pepe	In una ciotola mettete lo yogurt, l'olio, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di pepe: mescolate gli ingredienti e insaporite, solo se necessario, con un pizzico di sale. A parte lavate le mele e togliete il torsolo (se sono biologiche lasciate pure la buccia, altrimenti meglio sbucciarle). Tagliatele a fette sottili e versateci sopra il succo di limone (l'altro cucchiaio) finché non anneriscono. Nel frattempo pulite il sedano delle parti che non si mangiano, lavatelo e tagliatelo a rondelle che metterete in un'insalatiera. Unite le fette di mele scolate e condite il tutto con la salsa allo yogurt e un pizzico di pepe nero.

	Cosa vi occorre:	Come si fa:
Polpette di zucchine	• 6 zucchine medie • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiai colmi di Parmigiano o Grana grattugiato • 70 g di pane • 1 uovo	Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a dadini piccoli. Fatele cuocere al vapore. Ora frullate (coperchio ben chiuso!) le zucchine con un cucchiaino di sale e l'uovo, poi versate tutto in una ciotola e unite il formaggio grattugiato, poco pepe e la mollica di pane sbriciolata. Se necessario per ottenere la consistenza giusta per
Insalata di arance e valeriana	• 2 arance sanguinelle • 120 g di insalata valeriana • 2 cespi di insalata indivia • 1 melagrana • 150 g parmigiano a	Tagliate il fusto dell'indivia e sfogliatela, poi lavatela ed asciugatela. Lavate con acqua e bicarbonato la valeriana fresca. Sbucciate la melagrana e raccogliete in una ciotola i suoi semini rossi. Fate lo stesso per le arance tagliando la polpa a fettine circolari. In una terrina riunite l'aceto, l'olio, il sale
Ciambella di radicchio e patate	• 350 g di radicchio di Treviso • 600 g di patate • 3 mele • 2 scalogni • 250 g di formaggio tipo fontina	Dopo aver lessato e pelato le patate, tagliatele a tocchetti e ripassatele in padella con un cucchiaio di olio, sale e pepe. Fate poi appassire in un cucchiaio di olio gli scalogni finemente tagliati e il radicchio precedentemente mondato e tagliato a pezzetti.

REALIZZATO DA ASUR MARCHE AREA VASTA N. 2 SPSAL SEDE OPERATIVA FABRIANO
AUTORI: MORENA ALESSANDRONI DR.SSA ANNA MARIA COLAO- FEDERICA MELACOTTE
E MODIFICATO PER LA LINEA DI INTERVENTO 3.3 *"LAVORARE IN ... STILE"* DEL P.R.P. APPROVATO CON D.G.R. 540/2015

Edizione straordinaria

Fumo e lavoro

Smettere di fumare? Missione.... Possibile!!!!

Spesso ci si nasconde dietro al fatto che il fumo è l'unica cattiva abitudine che si pratica. Possiamo dire con certezza che è davvero una cattiva abitudine che però può avere un prezzo un po' troppo alto da pagare. Fumare inoltre è un gesto ripetitivo ed abituale, associato a situazioni, sensazioni, pensieri e momenti della giornata da cui difficile distaccarsi e liberarsi, qui di seguito vogliamo riportare alcune informazioni utili per far nascere nei fumatori la voglia di smettere, e nei non fumatori rafforzare il convincimento della buona scelta intrapresa.

1) Ma è vero che il fumo rilassa e mette di buon umore?

NO Al contrario, fumando, il livello di stress del tuo organismo aumenta.

Altri sono convinti che fumare li metta di buon umore, in effetti la nicotina migliora il tono dell'umore, ma solo in modo temporaneo in quanto il fisico si adatta a questo "buon umore fittizio" ed ha bisogno di una nuova sigaretta per riottenere questo stato; la dipendenza nicotina è il meccanismo alla base dell'abitudine al fumo: si sviluppa infatti nel giro di pochi giorni e non è molto diversa dalla dipendenza che si instaura con droghe più pesanti.

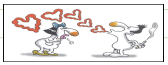
2) Quali danni provoca il fumo?

Il fumo è direttamente responsabile di aumentare il rischio di malattie cardiache, ictus cerebrale, broncopatie e cancro. Nel mondo ogni anno muoiono, per malattie dovute al fumo, 4 milioni di persone, in Italia si stimano circa 100.000 morti all'anno per malattie dovute al fumo, di cui il 25% in un'età compresa tra i 35 e i 65 anni.

3) Il fumo passivo, fa veramente male?

Si il fumo cosiddetto "passivo", cioè inalato dalle persone che stanno vicine a chi fuma, non solo è come se fumassimo, ma è forse anche peggio perché oltre a dover respirare le sostanze di combustione della nicotina, inala anche quelle originate dalla cartina della sigaretta che chi fuma in parte evita grazie al filtro. Quindi, se la tua scelta è purtroppo quella di continuare a fumare, evita di farlo in presenza di bambini, donne gravide o comunque di adulti che non fumano.

4) Il fumo è uomo!



No. Nell'uomo il fumo può portare ad una riduzione della fecondità e a disfunzioni erettili fino ad arrivare all'impotenza. I danni del fumo sulla sessualità insorgono nel tempo, se un uomo fuma pesantemente durante l'adolescenza e i suoi vent'anni, potrebbe sviluppare problemi erettili intorno ai 30 o 40 anni.

5) Le sigarette "Light" fanno meno male?

No. Le sigarette light si differenziano dalle altre solo per il ridotto contenuto di nicotina, ma sono identiche per tutto il resto. Per cui, chi fuma questo tipo di sigarette, inala le stesse sostanze nocive di chi fuma sigarette "normali". Inoltre, portano addirittura ad aumentare il numero si sigarette fumate quotidianamente per mantenere i livelli di nicotina richiesti dall'organismo, in quanto ne contengono una minore quantità.

6) Se smetto di fumare ingrasso!

Potrebbe essere vero infatti alcune persone smettendo di fumare ingrassano, ma non tutte. L'aumento del peso strettamente legato alla cessazione del fumo è quantificabile in 3 – 4 chili, un aumento maggiore è legato al tentativo di sostituire la sigaretta con il cibo, che è evitabile o contenibile seguendo piccoli semplici accorgimenti suggeriti dal proprio medico.

7) Fumo da troppi anni, ormai il danno è fatto!

Non è vero! In ogni momento tu decida di smettere di fumare ne avrai un guadagno in salute nell'immediato e nel futuro, perché i vantaggi sono consistenti anche solo dopo un anno dalla cessazione del fumo. Dopo solo otto ore dall'ultima sigaretta il livello di ossigenazione del fisico è già in aumento e la tua pressione arteriosa inizia a scendere. Dopo un giorno i tuoi polmoni lavorano meglio, avrai quindi "più fiato" per qualsiasi attività fisica. Dopo soli due giorni senza fumo migliorano il gusto e l'olfatto. In questi primi giorni potresti iniziare ad avere più tosse e catarro, ma sono segni che i tuoi polmoni si stanno disintossicando e stanno reagendo bene al cambiamento. Dopo tre mesi la tosse tende a scomparire; la mancanza di respiro e la fatica anche per piccoli sforzi scompare. Dopo un anno si dimezza il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumorali rispetto ad un fumatore, mentre dopo dieci il rischio è uguale a chi non ha mai fumato.

8) Cosa mi succederà quando smetterò di fumare?

Nulla di particolare. Smettendo di fumare potresti andare incontro a varie situazioni, dovute alla mancanza di assunzione di nicotina ma rappresentano solo il modo in cui il tuo fisico si sta disintossicando. Sarà del tutto normale quindi provare un po' d'irrequietezza, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito e mal di testa. Sensazioni che poi andranno riducendosi spontaneamente, **ma ricordati** che riprendere a fumare non è la soluzione e ti darà un beneficio solo momentaneo.

9) Come smettere di fumare

Il desiderio di smettere di fumare è presente in oltre 4 su 5 fumatori. Smettere di fumare è una delle cose più importanti che una persona possa fare per proteggere la propria salute, anche se spesso non è molto facile riuscirci. Molti fumatori infatti tentano più volte prima di avere successo. Esistono oggi

- diverse strategie per aiutare i fumatori a smettere di fumare:
- consigli per chi vuole smettere di fumare da solo;
- tecniche di supporto individuali;
- terapie di gruppo;
- trattamenti farmacologici con sostanze che attenuano i sintomi di astinenza da assumere sotto controllo medico.

Interventi combinati, ad esempio terapie di supporto e farmacologiche, sembrano essere particolarmente efficaci.

Ecco cosa assorbe il tuo corpo quando fumi

- La nicotina: crea dipendenza
- Il monossido di carbonio: ostacola l'azione dei muscoli e del cervello
- L'arsenico e i derivati del cianuro... dei veri e propri veleni
- L'acetone, proprio quello per togliere lo smalto dalle unghie!
- La formaldeide: un gas irritante impiegato dalle industrie nella lavorazione delle stoffe, carta, legno e coloranti
- Il catrame: si deposita nei bronchi e nei polmoni e può provocare il cancro
- L'ammoniaca: un gas tossico ... dall'odore caratteristico!
- Additivi chimici come l'acido silicico, carbonico, acetico, formico, benzoico; il diossido di titanio; prodotti sbiancanti delle ceneri; acceleratori di combustione, ecc.
- Il polonio 210: una sostanza radioattiva. Fumare 30 sigarette al giorno equivale, in un anno, a 300 radiografie al torace
- Tante altre sostanze irritanti, tossiche e cancerogene

Ecco alcuni piccoli trucchi che prima di te hanno aiutato molti altri a ridurre le sigarette, fino ad eliminarle.

Provali e verifica se funzionano anche nel tuo caso:

- Compra un pacchetto da 10 sigarette alla volta: basta con le scorte!
- Cambia marca di sigarette, compra una qualità che non ti piace: guasta il gusto!
- Tieni le sigarette lontano dagli occhi ... e dal cuore!
- Fuma scomodo!

Usa un solo posacenere e lavalo sempre dopo avere fumato.

- Dopo ogni sigaretta, metti via il pacchetto.
- Rifiuta tutte le sigarette che ti vengono offerte.
- Poni dei limiti al tuo fumo: decidi di non fumare più in soggiorno, in camera da letto, in auto, ecc.

Dopo i pasti, alzati subito da tavola e lavati i denti.

Riduci i caffè e i cibi che richiamano la sigaretta.

Quando hai voglia di fumare, bevi un bel bicchiere di acqua.

Certamente ti sarà capitato di sentire da amici o conoscenti tanti altri accorgimenti inventati per smettere di fumare ed altri ancora ne escogiterai tu.

Annotali! Ne risulterà un elenco bizzarro, divertente e molto utile.

ALLEGATO B1

Concorso Smetti&Vinci

REGOLAMENTO

CHI PUÒ PARTECIPARE

Smetti & Vinci è dedicato a tutti i fumatori maggiorenni che hanno deciso di smettere di fumare. Questo concorso è nato per aiutare le persone che fumano da oltre un anno, e devono trovare forti motivazioni per riuscire ad abbandonare questa dipendenza.

OBIETTIVO DEL CONCORSO

Obiettivo del concorso è quello di riuscire a non fumare per almeno 4 settimane, e precisamente dal _____ al _____.
Chi dimostrerà di aver smesso di fumare per le 4 settimane del concorso potrà partecipare all'estrazione dei premi messi in palio.

ISCRIZIONE

Per partecipare al concorso, è necessario iscriversi compilando la scheda allegata e consegnandola a _____ .
Al momento dell'iscrizione, è necessario indicare un testimone che avrà il compito di garantire l'astinenza dal fumo per tutto il periodo del concorso.

VERIFICA DELL'ASTINENZA

Al termine delle quattro settimane, verranno estratti i vincitori e il comitato organizzatore effettuerà una verifica attraverso il testimone e un test non invasivo e assolutamente indolore (misurazione del valore di monossido di carbonio nel respiro oppure dei livelli di cotinina nelle urine).
La premiazione dei vincitori nazionali e regionali avverrà il _____ (data consigliata 31 maggio, in occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco) in occasione del _____.

PREMI

Verranno premiati i primi ____ estratti tra gli astinenti.

1° PREMIO: _____
2° PREMIO: _____
3° PREMIO: _____

ALLEGATO B2

Test “Fagerström” per l’analisi della dipendenza da nicotina

Le domande che seguono intendono indagare le sue abitudini legate al fumo; risponda con attenzione e sincerità.

		PUNTEGGI:
1.	Dopo quanto tempo dal risveglio accende la sigaretta?	
	Entro 5 minuti	3
	6-30 minuti	2
	31-60 minuti	1
	dopo 60 minuti	0
2.	Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi dove è vietato?	
	Sì	1
	No	0
3.	Tra tutte le sigarette che fuma a quale le sarebbe più difficile rinunciare?	
	La prima del mattino	1
	Qualsiasi	0
4.	Quante sigarette fuma in una giornata?	
	0 – 10	0
	11 – 20	1
	21 – 30	2
	31 o più	3
5.	Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore del giorno che nel resto della giornata?	
	Sì	1
	No	0
6.	Fuma anche quando è così malato da rimanere a letto tutto il giorno?	
	Sì	1
	No	0
	PUNTEGGIO TOTALE:	.....

Risultati: grado di dipendenza

0-2: molto basso
3-4: basso
5-6: medio-alto
7-8: alto
9-10: molto alto

Il modo standardizzato di calcolare quanto un fumatore fuma è il
PACK YEAR
=

$$\frac{\text{Num. sigarette fumate x anni in cui si è fumato}}{20}$$

Parametro che esprime sia la quantità giornaliera che la durata complessiva di esposizione, utile negli studi epidemiologici e cinici delle patologie fumo-correlate

ALLEGATO B4

MISURA

...la tua dipendenza

1.Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- ☐ Nei primi 5 (3 punti)
- ☐ Da 6 a 30 (2 punti)
- ☐ Da 31 a 60 (1 punto)
- ☐ Più di 60 (0 punti)

2. Quante sigarette fumi al giorno?

- ☐ 31 e più (3 punti)
- ☐ Da 21 a 30 (2 punti)
- ☐ Da 11 a 20 (1 punto)
- ☐ Meno di 10 (0 punti)

...la tua motivazione a smettere

1.Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- ☐ No (0 punti)
- ☐ Si (1 punto)

2. Quanto ti interessa smettere di fumare?

- ☐ Per niente (0 punti)
- ☐ Un po' (1 punto)
- ☐ Abbastanza (2 punti)
- ☐ Molto (3 punti)

3.Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- ☐ Sicuramente no (0 punti)
- ☐ Forse si (1 punto)
- ☐ Si (2 punti)
- ☐ Sicuramente si (3 punti)

4.Esiste la possibilità che, nei prossimi sei mesi tu non sia più un fumatore?

- ☐ Sicuramente no (0 punti)
- ☐ Forse si (1 punto)
- ☐ Si (2 punti)
- ☐ Sicuramente si (3 punti)

GRADO DI DIPENDENZA

0-3 punti: BASSA

4-6 punti: ALTA

GRADO DI MOTIVAZIONE

0-5 punti: BASSA

6-10 punti: ALTA

PROMOZIONE DELLA **SALUTE** NEI LUOGHI DI **LAVORO**
programma **WHP**

ALLEGATO B5

AZIENDA LIBERA DAL FUMO

POLICY ANTIFUMO

Una azienda che promuove salute si basa su lavoratori sani in un ambiente favorevole, promuove un'immagine positiva e attenta ai bisogni del personale e migliora il clima aziendale. Una delle aree di intervento riconosciute come primarie nell'ambito dei programmi di promozione della salute è la prevenzione e il contrasto all'abitudine tabagica, l'avvio dei fumatori a corretti ed efficaci metodi di disassuefazione, il loro supporto nella fase di follow-up e la prevenzione delle eventuali "ricadute"

Perché un'Azienda libera dal tabacco

tratto da: www.promozionesalute.regione.lombardia.it

ALLEGATO B6

REALIZZATO DA ASUR MARCHE AREA VASTA N. 2 SPSAL SEDE OPERATIVA FABRIANO
AUTORI: MORENA ALESSANDRONI DR.SSA ANNA MARIA COLAO- FEDERICA MELACOTTE
E MODIFICATO PER LA LINEA DI INTERVENTO 3.3 *"LAVORARE IN ... STILE"* DEL P.R.P. APPROVATO CON D.G.R. 540/2015

Edizione straordinaria

Alcol e lavoro

È TASSATIVO: DIVIETO DI ALCOL AL LAVORO

Di fronte a un uso smodato dell'alcol anche in ambito lavorativo e soprattutto nelle persone fino ai 35 anni di età, oltre che all'alta percentuale di infortuni sul lavoro da ricollegarsi a tale errata abitudine, il legislatore è intervenuto con una normativa adeguata, che interessa sia il datore di lavoro sia il lavoratore.

In particolare, con la legge n.125/2001 ha introdotto il divieto di assunzione e somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche ai lavoratori occupati in attività comportanti un elevato rischio di infortuni sul lavoro, così come individuate dal Provvedimento attuativo del 16.03.06 ratificante in materia l'Accordo Stato-Regioni, che comprende tutte le mansioni ad alto rischio infortunistico (*es minatori, fuochini, autisti, addetti in quota, attività edili, tutte le attività in cava e miniera etc. etc.....*). Con la stessa legge il legislatore ha previsto pure la *possibilità di sottoporre il lavoratore ad accertamenti alcolimetrici*, da effettuarsi in via esclusiva dal MC o dal *Medico del Lavoro dei Servizi Pubblici di vigilanza*.

Gli obblighi per l'azienda –**Attuazione dei divieti di assunzione e somministrazione di alcol nei luoghi di lavoro** In presenza di lavorazioni a rischio infortunistico, il rischio da assunzione di alcol deve essere inserito nel documento di valutazione del rischio.

Coerentemente con tali principi, lo stesso tipo di rischio dovrà essere preso in considerazione in attività non espressamente citate nell'intesa in parola, che prevedano per i rischi infortunistici intrinse-chi un buon grado di attenzione.

Le risposte organizzative in tal caso dovranno comunque privilegiare gli aspetti di tipo preventivo (adeguata informazione, formazione, etc.).

Spetta alle aziende stabilire il divieto sul regolamento aziendale e vietarne l'uso nelle mense o nelle convenzioni per servizi di ristorazione esterni.

l'art.15, comma 1 della legge n. 125/2001 (Legge quadro in materia di alcol) prevede: "Nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute di terzi è fatto divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche".

In conseguenza di ciò il datore di lavoro deve vietare l'assunzione e la somministrazione di bevande alcoliche.

Ma è proprio vero che il vino fa buon sangue????

luoghi comuni sugli effetti positivi dell'alcol.....

La nostra cultura ci insegna che quando si parla di alcol è solo un problema di quantità, ma è proprio così?

Da trenta anni a questa parte le dosi consentite di sicurezza continuano a calare, la dose stabilita oggi non va bene domani; anche la cosiddette piccole quantità possono produrre danni; è comunque facile aumentare progressivamente la dose senza quasi accorgersene. Le nostre tradizioni sono piene di pregiudizi e luoghi comuni sull'alcol vediamone alcuni:

*** L'alcol aumenta la forza?**
NO: in realtà in chi assume bevande alcoliche le capacità cerebrali e motorie sono da subito ridotte.
Inoltre tramite una azione diretta sulla muscolatura scheletrica la sostanza può anche provocare danni acuti o cronici.

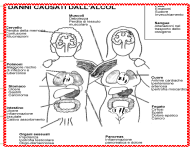
*** L'alcol fa buon sangue?**
NO: non è vero tipica degli alcolisti è l'anemia ovvero carenza di globuli rossi nel sangue.

*** L'alcol protegge dal freddo?**
NO: l'alcol provoca dilatazione dei vasi della cute ciò provoca una sensazione di calore, ma anche una maggiore velocità di dispersione del calore corporeo. La conseguenza è una diminuzione della capacità del corpo di sopportare il freddo.

*** L'alcol fa bene in caso di malessere?**
No: l'alcol è un vasodilatatore e può aggravare i collassi.

*** L'alcol stimola e dà sicurezza?**
NO: in realtà l'alcol deprime il nostro sistema nervoso centrale.

*** L'alcol è un cardiotonico?**
NO: secondo la tradizione bere un alcolico migliora la nostra circolazione sanguigna. E' vero il contrario, bere piccole quantità a lungo andare aumenta la pressione arteriosa di 5mmHg e il bere a rischio può essere causa di "miocardiopatia alcolica": una sofferenza del muscolo cardiaco.

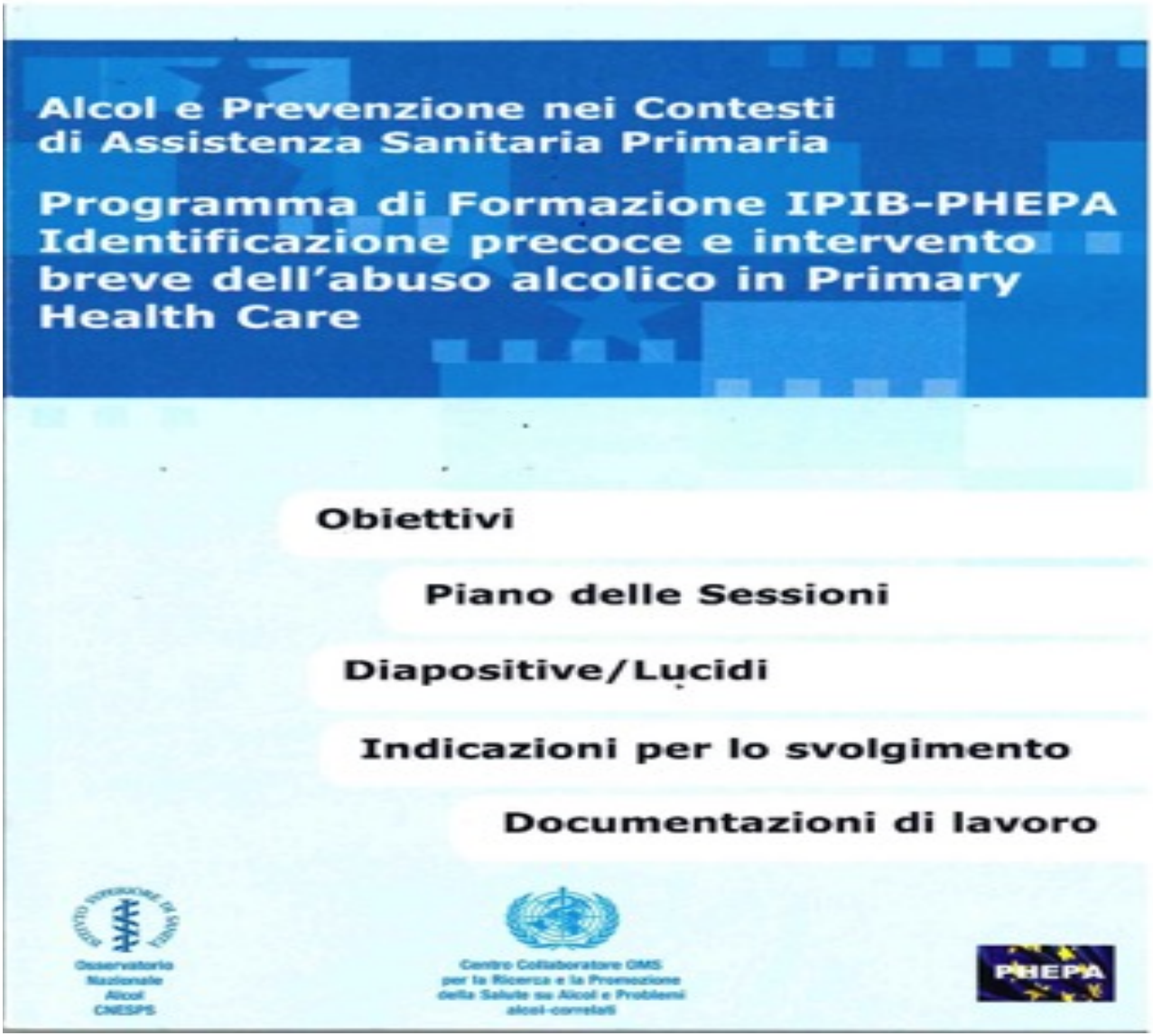


***L'alcol aumenta la virilità?**
NO: sempre per effetto dell'alcol sul sistema nervoso centrale abbiamo un calo dell'ormone LH che stimola ormoni maschili nell'uomo e femminili nella donna.
Inoltre dopo una singola dose di alcol, esiste già la possibilità di una riduzione dell'ormone testosterone ed anche della capacità di erezione.

ALCUNE CAMPAGNE NO ALCOOL

Alcool e lavoro:
.....
.....

ALLEGATO C1


Alcol e Prevenzione nei Contesti di Assistenza Sanitaria Primaria
Programma di Formazione IPIB-PHEPA Identificazione precoce e intervento breve dell'abuso alcolico in Primary Health Care
Obiettivi
Piano delle Sessioni
Diapositive/Lucidi
Indicazioni per lo svolgimento
Documentazioni di lavoro
Osservatorio Nazionale Alcol CNESPS
Centro Collaboratore OMS per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi alcol-correlati
PHEPA

ALLEGATO C2

PROGETTO NAZIONALE
asur marche
REGIONE MARCHE
"Formazione sull'identificazione precoce e l'intervento breve per la prevenzione dei problemi e danni alcolcorrelati nei contesti lavorativi e nell'assistenza sanitaria di base"
Guida utile all'identificazione e alla diagnosi dei problemi alcol-relati
Alcol: sai cosa bevi?
Più sai, meno rischi!
Piano Nazionale Alcol e Salute

ALLEGATO C3

PROGETTO NAZIONALE
asur marche
REGIONE MARCHE
"Formazione sull'identificazione precoce e l'intervento breve per la prevenzione dei problemi e danni alcolcorrelati nei contesti lavorativi e nell'assistenza sanitaria di base"
Alcol e lavoro:
scegli la sicurezza...
più sai, meno rischi!
Piano Nazionale Alcol e Salute

ALLEGATO C4

lavoro sicuro
senza droghe e alcol
APPLENIGHTS
L E LAVORO
le 10 regole d'oro del lavoratore
1. Informarsi sugli effetti dell'alcol.
2. In particolare informarsi sui rischi infortunistici che l'alcol determina nel proprio lavoro e nelle proprie mansioni, sia per se stessi che per gli altri.
3. Convincersi e convincere gli altri che il tasso alcolico nel sangue durante il lavoro deve essere "zero".
4. Essere ancora più ferrei nelle attività ad elevato rischio, e nel periodo che le precede, tenendo conto dei tempi che l'organismo impiega per lo smaltimento dell'alcol (il fegato impiega circa 2 ore per smaltire 1 unità alcolica, cioè circa 13 grammi di alcol, vedi lo schema sotto).
5. Ricordarsi che l'alcol non può essere assunto durante i turni di reperibilità nelle attività lavorative a rischio.
6. Informarsi circa le procedure aziendali di verifica:
- chi sono le persone formalmente incaricate di vigilare sul rispetto del divieto di assunzione di alcol durante l'attività;
- come avvengono le procedure di verifica;
- quali sono le conseguenze di comportamenti in contrasto con la normativa sull'alcol.
7. Informarsi sulle modalità e frequenza dei controlli alcolimetrici, e sulla possibilità che tali controlli possano avere una frequenza diversa in base ai risultati ottenuti.
8. Ricordarsi che c'è la possibilità di ricorrere contro il giudizio espresso dal medico competente nell'ambito della sorveglianza sanitaria, ivi compreso quello formulato in fase preassuntiva.
9. Farsi aiutare dalla normativa, perché per i programmi terapeutici e di riabilitazione per i lavoratori affetti da patologie alcol correlate, si applica l'articolo 124 del Decreto 15 del Presidente della Repubblica n. 309/90, in base al quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto per tre anni, con aspettativa non retribuita.
10. Farsi aiutare dai servizi a disposizione per ottenere informazioni, controlli e aiuti terapeutici. I Centri Alcologici dei servizi sanitari offrono tutto questo in forma gratuita a riservata.
E QUINDI SUL LAVORO?
• Non assumere bevande alcoliche sia prima che durante l'attività lavorativa.
• Ricordare che gli effetti dell'alcol sono imprevedibili, pertanto i postumi di un eccesso potrebbero verificarsi durante il lavoro.
• L'assunzione di alcol è tassativamente vietata quando si svolgono attività ad elevato rischio per sé e per gli altri.
• Non offrire da bere alcolici a chi sta per svolgere un lavoro.
• Durante le pause di lavoro scegliere bevande analcoliche
% media di alcol di ogni bevanda
birra 5%
330ml=13gr alcol puro ingeriti
ready to drink 5%
330ml=13gr
alcol e guida son

ALLEGATO C5

PROMUOVERE STILI DI VITA SANI,
PER OFFRIRE AI DIPENDENTI
UN AMBIENTE DI LAVORO SANO, SICURO E PRODUTTIVO

POLITICA AZIENDALE IN TEMA DI ALCOL

L'azienda si propone di raggiungere questo obiettivo tramite attività di sensibilizzazione per aumentare la consapevolezza che l'abuso di alcol da parte dei dipendenti può arrecare conseguenze negative per la salute e la sicurezza degli stessi e per la sicurezza dei colleghi. Tali attività si inseriscono nel programma WHP di promozione della Salute nei luoghi di lavoro gestito dall'ASUR

Sono stati pianificati i seguenti interventi:

✔ diffusione della politica in tema di alcol a tutti i lavoratori;
✔ campagne informative relativamente ai rischi che occorrono dall'utilizzo di alcol;
✔ applicazione di disposizioni organizzative: l'azienda proibisce l'assunzione, la distribuzione e la vendita di alcool durante o al di fuori dall'orario di lavoro qualora gli effetti persistano anche durante la prestazione lavorativa (es. pausa pranzo);
✔ somministrazione del questionario "AUDIT" in forma ridotta per la valutazione del consumo di alcol durante la visita medica da parte del medico competente, nel rispetto della privacy;
✔ disponibilità da parte del medico competente a ricevere coloro che ritengono di dipendere da sostanze alcoliche al fine di intraprendere un idoneo trattamento terapeutico o semplicemente per richiedere un consulto medico, con pieno rispetto della dignità personale e della privacy.

tratto da
.....

ALLEGATO C6

Ministero della Salute

Usa le scale
Non prendere l'ascensore!

Un gradino alla volta verso uno stile di vita più salutare anche in ufficio

ALLEGATO D1-1/4

Per stare bene e mantenersi in forma, l'Organizzazione mondiale della sanità – OMS raccomanda di svolgere attività fisica ogni giorno per almeno 30 minuti.

L'attività fisica fa bene, ma chi ha tempo?

A tutti piacerebbe avere la possibilità di dedicarsi allo sport preferito ma i ritmi di oggi non sempre lo consentono. Se non riusciamo a praticare sport possiamo però svolgere attività fisica, cioè "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli che richiede un dispendio energetico". Essere attivi significa, infatti, compiere anche i normali, semplici e piacevoli gesti quotidiani come camminare, ballare, fare giardinaggio, ecc.

Rinunciare all'attività fisica?

NO!
Basta approfittare In modo intelligente delle opportunità che ci offre l'ambiente circostante. È semplicissimo. In ufficio, ad esempio. Trascorriamo circa lametà del tempo della nostra giornata nel luogo di lavoro stando seduti per ore. Nell'ambito di questo tempo ci sono momenti che possiamo utilizzare a vantaggio della salute e del benessere.

Abbiamo l'occasione a portata di mano e non la sfruttiamo?

Peccato, è gratis e sotto i nostri occhi, anzi, sotto i nostri piedi.

Veramente basta così poco?

Sì!
Iniziamo ad usare le scale al posto dell'ascensore.

Fare le scale a piedi è un esercizio comodo e gratuito che apporta benefici al nostro organismo

Un solo gesto tanti risultati

- **Migliora l'umore**
- **Migliora l'elasticità di arterie e vene**
- **Favorisce il buon funzionamento dell'intestino**
- **Migliora equilibrio e coordinazione**
- **Migliora la massa ossea**

Se hai dubbi, chiedi consiglio al tuo medico.

Salire e scendere le scale più volte al giorno contribuisce a raggiungere i 30 minuti di attività fisica quotidiana raccomandati e di ottenere risultati significativi in termini di salute.

- **È una attività aerobica** che, soprattutto se praticata con regolarità, contribuisce a mantenere in salute il nostro apparato cardiovascolare migliorando la frequenza cardiaca, il consumo di ossigeno e la resistenza cardiovascolare.
- **Salire le scale** può aumentare la forza muscolare e migliorare l'efficienza dei muscoli delle gambe, compresi i quadricipiti, bicipiti femorali e polpacci, così come i flessori dell'anca e glutei.
- **Contribuisce** a mantenere il peso nella norma perchè aiuta a bruciare calorie
- **È conveniente!** A differenza di sport e attività ginniche, salire le scale non richiede equipaggiamento. È davvero alla portata di tutti. Non occorre nient'altro che il nostro corpo e, naturalmente, semplici gradini.

Per stare meglio non è necessario diventare atleti o vincere le gare. Usare le scale pochi minuti al giorno, tutti i giorni, è una sana abitudine che apportare importanti benefici alla salute. E le buone abitudini, si sa, possono anche essere contagiose.

Usa le scale in sicurezza

- **Inizia** con cautela e aumenta gradualmente
- **Segui** il ritmo del tuo passo, non è una gara
- **Respira** correttamente
- **Presta** attenzione ai gradini
- **Appoggia** sugli scalini l'intera superficie del piede e non solo la punta
- **Assumi** una corretta postura della schiena mantendola eretta e piegandoti leggermente in avanti ad ogni passo; accompagna il movimento delle gambe con quello alternato delle braccia
- **Indossa** calzature idonee

Se hai dubbi, chiedi consiglio al tuo medico.

Lo sapevi?

Per il suo potere allenante salire le scale è considerato uno sport a costo zero e negli USA rappresenta l'ultima tendenza nel fitness. Lo "stair climbing" è una vera e propria disciplina sportiva con tanto di federazione e campionato del mondo. Le gare del "Vertical World Circuit" si svolgono nei grattacieli più suggestivi: dal Taipei 101 Tower di Taiwan (448 metri e 91 piani) al Pirelli di Milano (127 metri e 31 piani).

Una volta tanto, lasciamoci contagiare! Chi si abitua ad usare sempre le scale tende a promuovere questi comportamenti virtuosi anche tra i familiari, gli amici e i colleghi di lavoro. Tende a praticarli anche a casa e in altri ambienti.

Le occasioni da sfruttare per muoversi ci sono...

Perché, non dedichiamo ogni giorno del tempo ad una piacevole camminata?
Le occasioni da sfruttare ci sono... parcheggiare l'auto un po' più lontano rispetto alla nostra destinazione. Scendere una fermata prima del bus per camminare a ritmo moderato. Quante volte, inoltre, senza pensarci, abbiamo utilizzato l'auto per piccoli spostamenti quando avremmo potuto tranquillamente percorre il tragitto a piedi? Camminare riduce anche lo stress e aiuta a rilassarsi mentalmente.

Ogni volta
che prevale la pigrizia,
ricordiamoci che
l'organismo umano
non è nato
per l'inattività
e che una vita attiva
è lo strumento
migliore per prevenire
molte patologie.

Per evitare una vita sedentaria bastano pochi piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini.
Approfittiamo di ogni occasione per mantenerci attivi!

Ministero della Salute

MINISTERO IN FOR MA

info su intranet

ALLEGATO D1 - 4/4

BENESSERE E SALUTE NEI SERVIZI DI CURA

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

SCEGLI.
LO STILE DI VITA PIÙ ADATTO PER TE

L'ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA MIGLIORA L'UMORE E IL BENESSERE PSICOFISICO E RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE CRONICHE.
IL MOVIMENTO MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA

Realizzato nell'ambito del finanziamento CCM 2012 «Un approccio integrato per la riduzione delle diseguaglianze all'accesso ai servizi di promozione della salute»

ALLEGATO D2

ALLEGATO D3 - 1/2

Attività Fisica per tutti in generale

Raccomandazioni tratte Dall'American Heart Association1
e dalla Guida Rapida alla Prescrizione dell'Esercizio dell'American College of Sports in Medicine2 Frequenza Cardiaca Target durante l'esercizio (FCT) – Scale di Borg

1) **Controllare il ritmo** del proprio allenamento è importante
a. sia per non stancarsi eccessivamente,
b. sia per fare un esercizio veramente utile.

2) **Misurando la Frequenza Cardiaca (FC/m'),** cioè la velocità dei battiti del cuore in un minuto (bc/m'), sapremo quale sia la nostra capacità di fare uno sforzo e potremo monitorizzare i nostri progressi.

3) Un'alternativa al controllo della FC/m' è il **"Talk test" (test della chiacchierata):**
a. se si sta chiacchierando e camminando nello stesso tempo *non si sta facendo un esercizio ec-cessivamente duro*;
b. se si sta canticchiando o fischiettando e si riesce a fare esercizio allora non *si sta lavorando ab-bastanza intensamente*;
c. se si respira troppo profondamente e velocemente o se si ha bisogno di fermarsi per prendere "fiato" allora *l'esercizio è proprio troppo pesante*;
d. se camminando riesci a conversare scambiando brevi frasi, ma non puoi sostenere una tran-quilla conversazione allora probabilmente l'esercizio è *moderatamente intenso e giusto da fa-re*.

4) **Nell'esercizio vigoroso** il Talk test (Conversional pace) non dà utili indicazioni, ma ci vuole la **frequenza cardiaca target** orientativo **FCT**.

5) **Come usare al meglio** la **FCT** ? Ricordiamo:
a. Alcune medicine per la pressione abbassano la frequenza cardiaca massima, per cui i livelli in-dicati nella tabella seguente vanno un po' abbassati.
b. Quando si inizia un programma di attività fisica bisogna cominciare dal livello più basso (50% della FC/max).
c. Nel giro di alcuni mesi, gradualmente, ci si può spostare verso il 70-75% e solo dopo vari mesi di attività potremo fare un esercizio confortevole pur tenendo l'85% della FC/max.
d. Ricordiamoci però che, per quanto allenati, non va mai fatta un'attività con la... lingua fuori... dalla fatica.

6) **Come possiamo misurare i battiti cardiaci al minuto BC/m'** mentre facciamo attività? Essenzialmente in 2 modi:
a. Misurando il polso e contando i battiti;
b. Utilizzando appositi strumenti (cardiofrequenzimetri) che possono essere impostati in modo che non solo controllino i BC/m', ma che ci avvisino se la FC sia adeguata.

7) **Ci sono altri metodi** che ci possano indicare se lo sforzo è corretto? Si, ma non sono semplici. Ad esempio:
a. Scale di Percezione dello sforzo (RPE – Scale di BORG) che quantificano le sensazioni soggettive relative all'intensità dell'esercizio; in pratica si dà un valore numerico a quanto intenso si percepisce lo sforzo.

1 www.americanheart.org/print_presenter.
2 www.exerciseismedicine.org/

Scala RPE di BORG
In relazione alla frequenza cardiaca

Punteggio	Percezione sforzo	% della FC frequenza cardiaca orientativa
6	nessuno sforzo	20%
7		30%
8	estremamente leggero	40%
9		50%
10	molto leggero	55%
11		60%
12	leggero	65%
13		70%
14	un po' pesante	75%
15		80%
16	pesante	85%
17		90%
18	molto pesante	95%
19		100%
20	estremamente pesante massimo sforzo	esaurimento

Scala CR10 di BORG
Calcola la percezione della fatica durante lo sforzo proporzionalmente al carico di lavoro

SFORZO		INTERPRETAZIONE
0	NULLO	
0.5	APPENA PERCEPIBILE	
1	MOLTO LEGGERO	*Sforzo corrispondente a... guardare la TV e mangiucchiare tranquillamente*
2	LEGGERO	*Sto bene, posso mantenere questo ritmo per ore*
3	MODERATO	*Sto ancora bene, ma comincio a respirare più profondamente*
4	PIUTTOSTO PESANTE	*Sto sudando un po', ma mi sento bene e posso chiacchierare senza sforzo*
5		*La situazione non è proprio ottimale, sto sudando, posso ancora parlare con una certa facilità*
6	PESANTE	*Posso ancora parlare, ma comincio ad avere poco fiato*
7		*Posso parlare sì, ma in realtà non voglio farlo, sto davvero sudando molto*
8	MOLTO PESANTE	*Adesso posso solo rispondere con un cenno o un grugnito alle domande, questo ritmo lo posso mantenere ancora per poco*
9		*Adesso il lavoro è pesante... sto per morire di fatica*
10	ESTREMAMENTE PESANTE	*Sono "morto"*

BENESSERE E SALUTE NEI SERVIZI DI CURA

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

L'ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA MIGLIORA L'UMORE E IL BENESSERE PSICOFISICO
E RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE CRONICHE.
IL MOVIMENTO MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA

Realizzato nell'ambito del finanziamento CCM 2012 «Un approccio integrato per la riduzione delle diseguaglianze all'accesso ai servizi di promozione della salute»

ALLEGATO D4

Camminare è tutta un'altra vita!

Lucia De Noni, Paola Ciddio, Andrea Lauria, Diego Soave, Laura Valenari

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

ALLEGATO D5

Questionario sull'attività fisica quotidiana (IPAQ)

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

- Questo questionario misura il tipo e la quantità di attività fisica che lei fa normalmente. Le domande si riferiscono all'attività svolta negli ultimi 7 giorni **al lavoro**, **per spostarsi** da un posto all'altro e **nel tempo libero**
- Per attivita' fisica **MODERATA** si intende un'attivita' che richiede uno sforzo fisico moderato e che la costringe a **respirare con un ritmo solo moderatamente piu' elevato del normale** (durante tale attività non riuscirebbe a cantare ma le sarebbe ancora possibile parlare).
- Per attivita' fisica **INTENSA** si intende un'attivita' che richiede uno sforzo fisico elevato e che la costringe a **respirare con un ritmo molto piu' elevato del normale** (durante tale attività si suda e non si riesce a parlare).
- Nel rispondere alle domande, tenga conto solo di quelle attivita' che l'hanno impegnata per **almeno 10 minuti** consecutivi.

Attività intense

1a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attivita' fisiche **INTENSE**, come ad esempio sollevamento di pesi, lavori pesanti in giardino, attivita' aerobiche come corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?

_____ giorni alla settimana

☐ Nemmeno uno → (vada alla domanda **2a**)

1b Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attivita' fisiche **INTENSE** in **uno** di questi giorni?

_____ minuti

Attività moderate

2a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attivita' fisiche **MODERATE**, come ad esempio trasporto di pesi leggeri, giri in bicicletta ad una velocità regolare, attività in palestra, lavoro in giardino, lavoro fisico prolungato in casa... ? Non consideri le camminate

_____ giorni alla settimana

☐ Nemmeno uno → (vada alla domanda 3a)

2b Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attivita' fisiche **MODERATE** in **uno** di questi giorni ?

_____ minuti

Cammino

3a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per **almeno 10 minuti**?
(Consideri le camminate compiute al lavoro e a casa, quelle per spostarsi da un posto ad un altro ed ogni altra camminata che le e' capitato di fare per piacere, esercizio o sport)

_____ giorni alla settimana

☐ Nemmeno uno → (vada alla domanda **4a**)

3b Per quanto tempo in totale, normalmente, lei ha camminato in **uno** di questi giorni?

_____ minuti

3c A che passo ha camminato prevalentemente?

☐ passo **INTENSO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo molto più elevato del normale
☐ passo **MODERATO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo solo moderatamente più elevato del normale
☐ passo **LENTO**, senza alcun cambiamento nel suo ritmo di respiro

Attività da seduto

4a Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale lei ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno** lavorativo?
(includa attività svolte al lavoro, a casa, mentre si recava la lavoro e durante il tempo libero es. ad una scrivania, a tavola, mentre stava visitando degli amici, alla TV, leggendo)

_____ minuti

4b Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno** del fine settimana ?

_____ minuti

Interpretazione del questionario

Met attività intense = minuti * giorni * **8** Met	
Met attività moderate = minuti * giorni * **4** Met	
Met attività cammino = minuti * giorni * **3** se moderato, * **3,3** se intenso, * **2,5** se lento...	
Totale Met = **Met** att intense + **Met** att moderate + **Met** camminate =	

Se il totale è meno di **700** Met: SEI **INATTIVO**
Se il totale è tra 700 e 2519: SEI **SUFFICIENTEMENTE** ATTIVO
Se il totale è più di **2520** Met: SEI **ATTIVO O MOLTO ATTIVO**

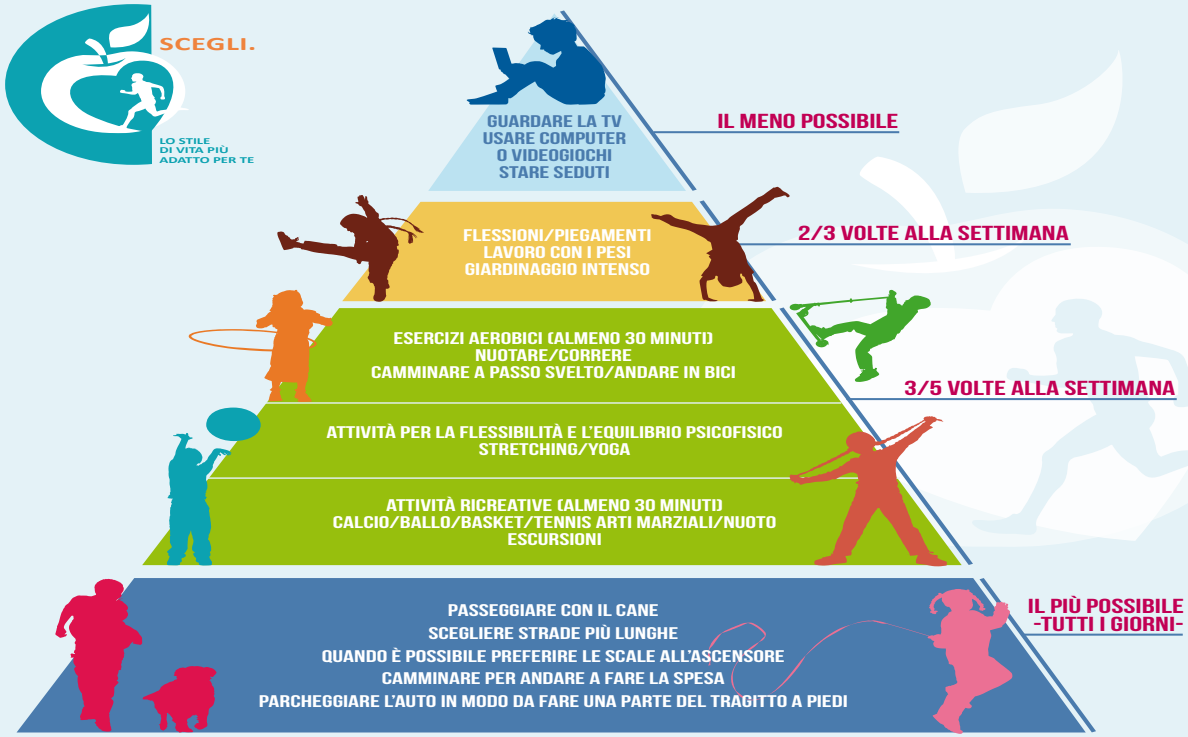
ALLEGATO D6

SCALA DI BORG			
valore	intensità percepita	FC massimale	Nota
6	Nulla	20%	
7	Estremamente leggera	30%	
8		40%	
9	Molto leggera	50%	per una persona sana corrisponde a camminare lentamente, al proprio ritmo spontaneo
10		55%	
11	Leggera	60%	
12		65%	
13	Abbastanza intenso	70%	percepito come esercizio di discreta intensità senza problemi a continuare
14		75%	
15	Intensa	80%	
16		85%	
17	Molto intensa	90%	una persona sana può continuare ma deve sforsarsi , percepito come molto pesante e la persona è molto stanca
18		95%	
19	Estremamente intensa	100%	esercizio veramente faticoso (per molte persone rappresenta lo sforzo più duro mai sperimentato)
20	Intensità massima	Esaurimento	

ALLEGATO D7

BENESSERE E SALUTE NEI SERVIZI DI CURA

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



L'ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA MIGLIORA L'UMORE E IL BENESSERE PSICOFISICO
E RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE CRONICHE.
IL MOVIMENTO MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA

Realizzato nell'ambito del finanziamento CCM 2012 «Un approccio integrato per la riduzione delle diseguaglianze all'accesso ai servizi di promozione della salute»

ALLEGATO D8

REGIONE MARCHE
Servizio Sanità

QUANDO RICEVI L'INVITO, SCEGLI DI VOLERTI BENE!

PARTECIPA SEMPRE AGLI SCREENING PERCHÉ:

sono gratuiti, universali e salvano
ogni anno tante vite umane
offrono prestazioni sanitarie di qualità
nel presidio sanitario più vicino a te
non richiedono impegnative
e prenotazioni tramite CUP
godono di una corsia preferenziale
nell'esecuzione dei test diagnostici
ti garantiscono un trattamento
tempestivo e le migliori cure
per l'eventuale patologia individuata

REGIONE MARCHE
Servizio Sanità

Referente Screening Oncologici Regione Marche
Giuseppe Feliciangeli
071 8064122 - 071 8064327 - 071 8064065
giuseppe.feliciangeli@regione.marche.it

Per tutte le informazioni utili riguardanti i percorsi di screening oncologici attivi nel territorio è possibile fare riferimento ai **Coordinatori** e alle **Segreterie Organizzative degli Screening (SOS) presenti nelle diverse Aree Vaste dell'ASUR**:

AREA VASTA n° 1
- **Massimo Agostini** *(massimo.agostini@sanita.marche.it)*
  Sede di Fano - Tel. 800 710977
  Sede di Pesaro - Tel. 800 738073
  Sede di Urbino - Tel. 800 210858

AREA VASTA n° 2
- **Daniela Cimini** *(daniela.cimini@sanita.marche.it)*
  Sede di Senigallia - Tel. 071 79092352
  Sede di Jesi - Tel. 0731 534692
  Sede di Fabriano - Tel. 0732 634104
  Sede di Ancona - Tel. 071 870 5910 - 5921

AREA VASTA n° 3
- **Maria Giulia Volpini** *(giulia.volpini@sanita.marche.it)*
  Tel. 800 178 008

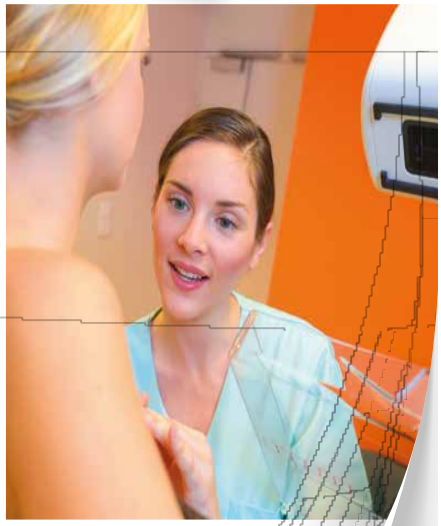
AREA VASTA n° 4
- **Cristiana Ragaglia** *(cristiana.ragaglia@sanita.marche.it)*
  Tel. 800 185 454

AREA VASTA n° 5
- **Antonio Santone** *(antonio.santone@sanita.marche.it)*
  Sede di San Benedetto - Tel. 0735 793571
  Sede di Ascoli Piceno - Tel. 800 586 657

www.regione.marche.it/screening
www.asur.marche.it

REGIONE MARCHE

LA SANITÀ CHE CAMBIA



LO SCREENING È COMODO, GRATUITO E... TI SALVA LA VITA!

Misure per la prevenzione e la salute pubblica

asur marche

ALLEGATO E1-1/2

LA SANITÀ CHE CAMBIA

Misure per la prevenzione e la salute pubblica

Commissione per le Pari Opportunità tra uomo e donna della Regione Marche

REGIONE MARCHE
Servizio Sanità

LO SCREENING È COMODO, GRATUITO E... TI SALVA LA VITA.

Gli screening oncologici sono un grande investimento economico e organizzativo che la Regione Marche sostiene per la prevenzione dei tumori, attraverso esami sistematici che coinvolgono gratuitamente tutti i cittadini (in base al sesso e alle classi di età).

Quando ricevi l'invito, non ignorarlo, scegli di volerti bene e vieni a svolgere l'esame! Non devi prenotare nulla e non serve nessuna impegnativa: è già tutto organizzato per te.

PREVENIRE È "VOLERSI BENE", NON IGNORARE GLI SCREENING!

Lo screening è un **esame sistematico** che alcune specifiche fasce di popolazione vengono invitate a fare e **che permette di individuare tre gravi (e purtroppo frequenti) malattie tumorali** prima che esse si manifestino. E, molto spesso, prima che sia troppo tardi... **Partecipa agli screening: può salvarti la vita.**

LA SANITÀ MARCHIGIANA HA A CUORE LA TUA SALUTE. E TU?

Grazie agli importanti investimenti sullo screening, **ogni anno la sanità marchigiana salva la vita di tanti cittadini, garantendo cure appropriate e tempestive, a tutto vantaggio dei pazienti e dell'organizzazione del sistema sanitario.** Ignorare l'invito allo screening, quindi, significa arrecare un danno a sé stessi e alla società.

GLI SCREENING ONCOLOGICI

LO SCREENING PER IL TUMORE DEL COLON-RETTO

È l'unico screening che coinvolge uomini e donne. Si effettua **ogni due anni** e consiste nell'esecuzione del **test per la ricerca del sangue occulto nelle feci**. Ricevuto l'invito, il cittadino non deve far altro che ritirare l'apposito kit gratuito in una qualsiasi Farmacia, eseguire comodamente a casa il prelievo, seguendo le semplici istruzioni, e riconsegnare il kit.

ETÀ 50|69 ANNI

LO SCREENING PER IL TUMORE DELLA MAMMELLA

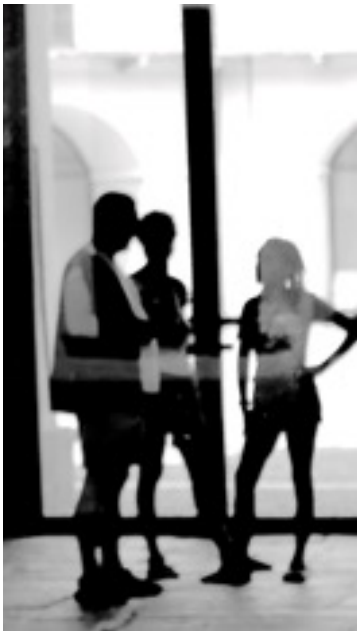
Il protocollo per individuare precocemente le lesioni tumorali del seno ha **cadenza biennale** e prevede l'esecuzione della **mammografia**. Questo test diagnostico va effettuato **presso una struttura sanitaria**. Nella lettera di invito vengono riportati luogo, data e ora dell'appuntamento già fissato per la paziente, che potrà effettuare il test comodamente e senza attese.

ETÀ 50|69 ANNI

LO SCREENING PER IL TUMORE DELLA CERVICE UTERINA

Da effettuarsi con **cadenza triennale**, questo protocollo prevede l'esecuzione del **PAP-test**, un esame citologico per l'individuazione precoce delle alterazioni cellulari nel collo dell'utero. Il test è velocissimo e l'appuntamento è già comodamente fissato nell'invito ricevuto.

ETÀ 25|64 ANNI

asur marche

ALLEGATO E1-2/2