

**Servizio Sanitario Regionale
EMILIA-ROMAGNA
Regione Emilia-Romagna**
SSI
**Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico**
Regione Emilia-Romagna

Corso
Prevenire i tumori mangiando
Bologna 3 Ottobre 2013
Dalle ore 8.30 alle ore 18.30

**Il Programma
e
Le Fasi**

MED-FOOD

ANTICANCER PROGRAM

Michele F. Panunzio
Direttore SIAN ASL FG
m.panunzio@aslfg.it

SALA AUDITORIUM
Regione Emilia Romagna
VIA ALDO MORO 18

Ministero della Salute
DOCUMENTO TECNICO DI INDIRIZZO PER RIDURRE IL CARICO DI MALATTIA DEL CANCRO
Anni 2011-2013

2.0 LA PREVENZIONE

2.1 PREVENZIONE UNIVERSALE (PRIMARIA)

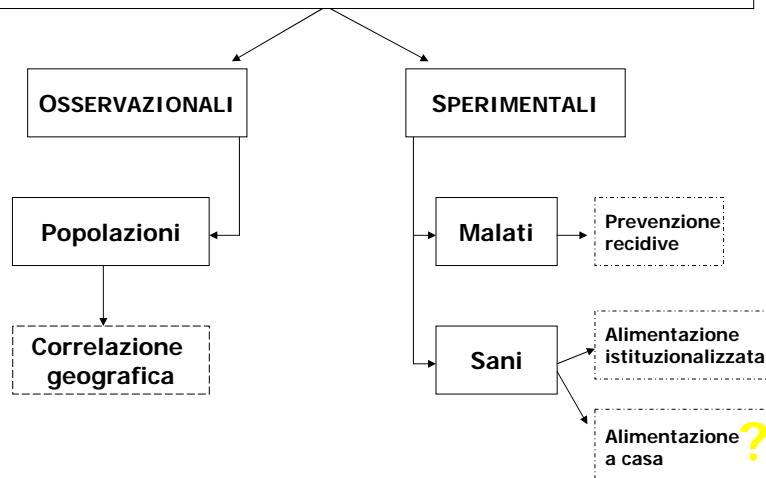
2.1.1 Considerazioni generali
 L'obiettivo di ridurre l'incidenza dei tumori riguarda l'attuazione di interventi di prevenzione universale o primaria che siano efficaci contro determinanti che possono essere caratteristici della popolazione e/o, di suoi sottogruppi e/o degli individui. Pertanto, una idonea pianificazione contro l'insorgenza dei tumori deve riguardare strategie e obiettivi sia a livello di popolazione che di individui con determinate caratteristiche:
 A. Interventi a livello di popolazione:
 ➤ azioni centrali di sistema, particolarmente indirizzate agli interventi normativi sulle regole di sistema
 ➤ azioni locali che coinvolgano attivamente e specificatamente l'intera popolazione o sottogruppi di essa
 B. Interventi a livello degli individui:
 (rivolti a modificare la suscettibilità individuale definita principalmente sulla base dei comportamenti e della genetica.)
 ➤ interventi miranti a modificare gli stili di vita (ridurre quelli dannosi e promuovere quelli salutari)
 ➤ interventi di medicina predittiva e seguito dell'acquisizione di nuove conoscenze
 Poiché i determinanti dell'incidenza a livello di popolazione e della suscettibilità individuale sono interrelati, gli interventi contro di essi dovranno essere articolati su più piani e efficientemente coordinati
 Gli obiettivi di salute ritenuti allo stato attuale delle conoscenze, supportati da evidenze di efficacia e/o sui quali siano state definite a livello internazionale delle politiche cui l'Italia ha aderito^{1,2} sono:
 1. Combattere il fumo
 ➤ Promuovere alimentazione salubre e attività fisica
 3. Combattere l'uso dell'alcol
 4. Combattere gli agenti infettivi oncogeni
 5. Combattere l'esposizione ad oncogeni negli ambienti di vita e di lavoro.
 6. Sviluppo tecnologico



Come trasformare le evidenze e le raccomandazioni in un intervento di sanità pubblica

?

Studi
Dieta Mediterranea & Prevenzione dei
Tumori



Programmi di Sanità Pubblica



Panunzio MF. Appunti di Educazione
Nutrizionale: il ruolo del nutrizionista. Milano:
Lampidistampa, 2009: 197.

Interventi efficaci di prevenzione

1. Pianificati sulla base di un'attenta analisi del problema
⇒ portata e fattibilità;
2. Basati su teorie fondate, rilevanti per il tipo di intervento;
3. Creano le condizioni necessarie per una implementazione portata a termine con successo:
 - a) garantire che esista una sufficiente consapevolezza pubblica e politica ad agire;
 - b) Sviluppare la capacità di erogare il programma;
 - c) Assicurare la presenza di risorse necessarie ad implementare e sostenere il programma;
4. Hanno dimensioni, durata e complessità sufficienti per essere distinguibili dal "rumore di fondo" dei cambiamenti più generali della società.



Mediatori e Moderatori

Journal of Personality and Social Psychology
1986, Vol. 51, No. 6, 1173-1182

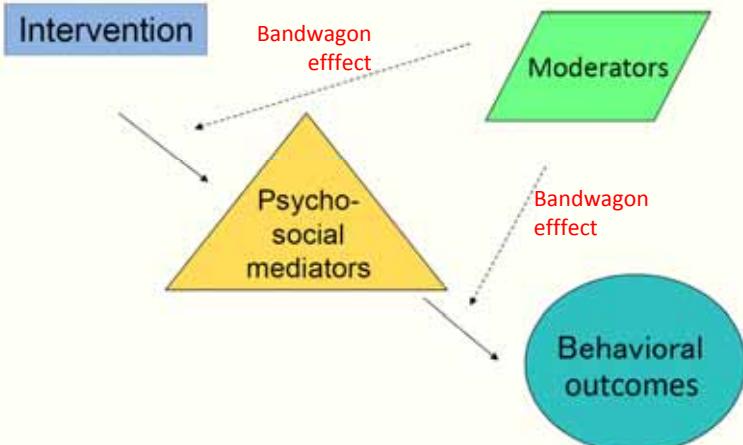
Copyright 1986 by the American Psychological Association, Inc.
0022-3514/86/\$00.75

The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations

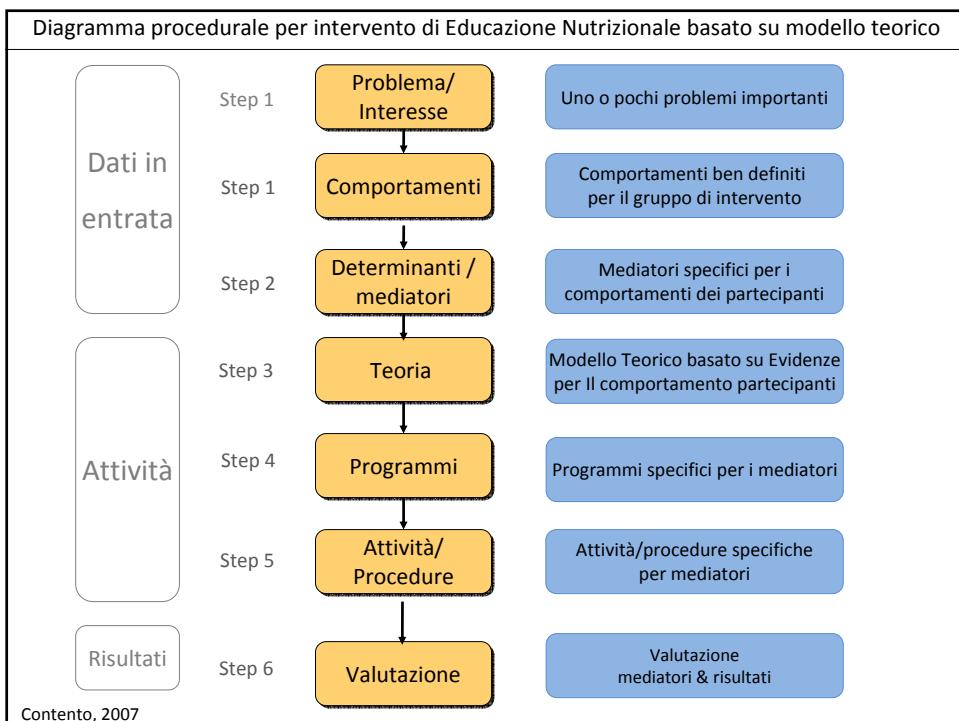
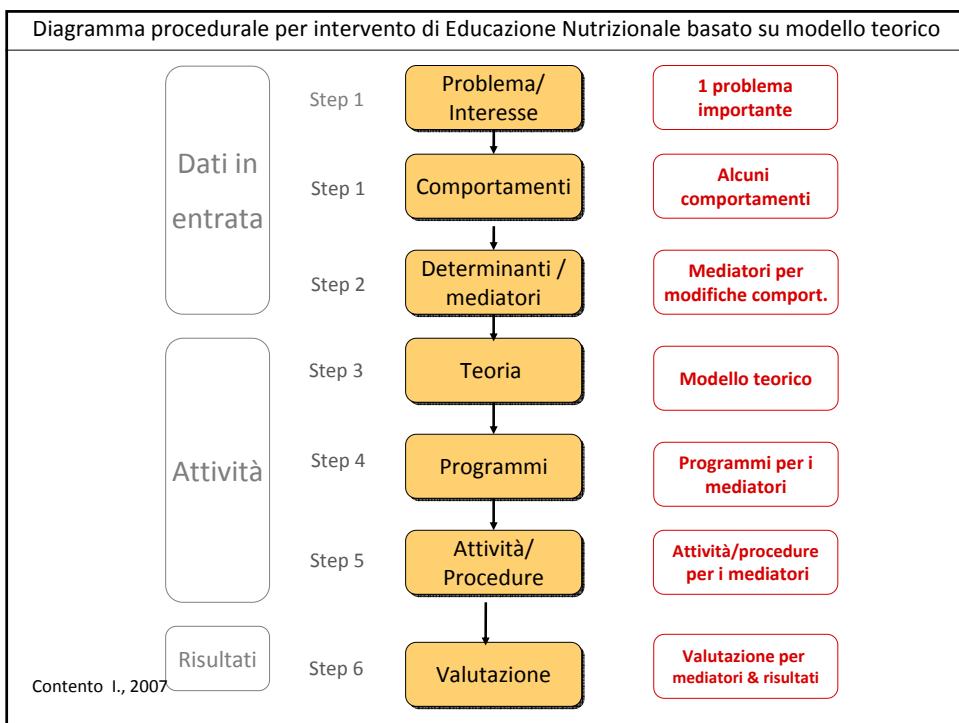
Reuben M. Baron and David A. Kenny
University of Connecticut

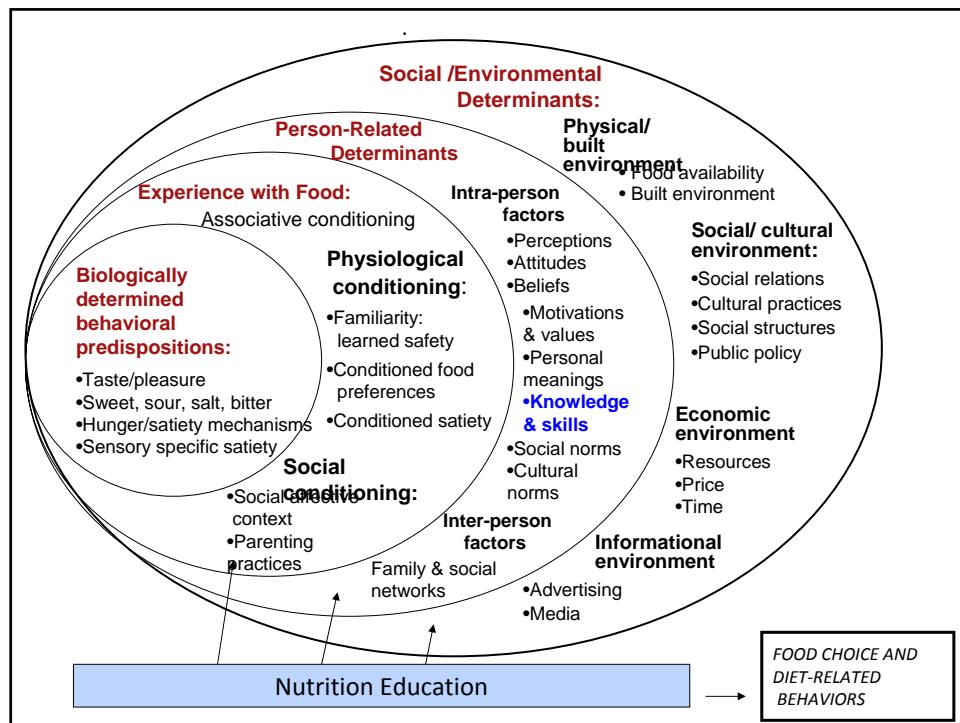
The purpose of this analysis is to distinguish between the properties of moderator and mediator variables in such a way as to clarify the different ways in which conceptual variables may account for differences in peoples' behavior. Specifically, we differentiate between two often-confused functions of third variables: (a) the moderator function of third variables, which partitions a focal independent variable into subgroups that establish its domains of maximal effectiveness in regard to a given dependent variable, and (b) the mediator function of a third variable, which represents the generative mechanism through which the focal independent variable is able to influence the dependent variable of interest.

Theory- based programs



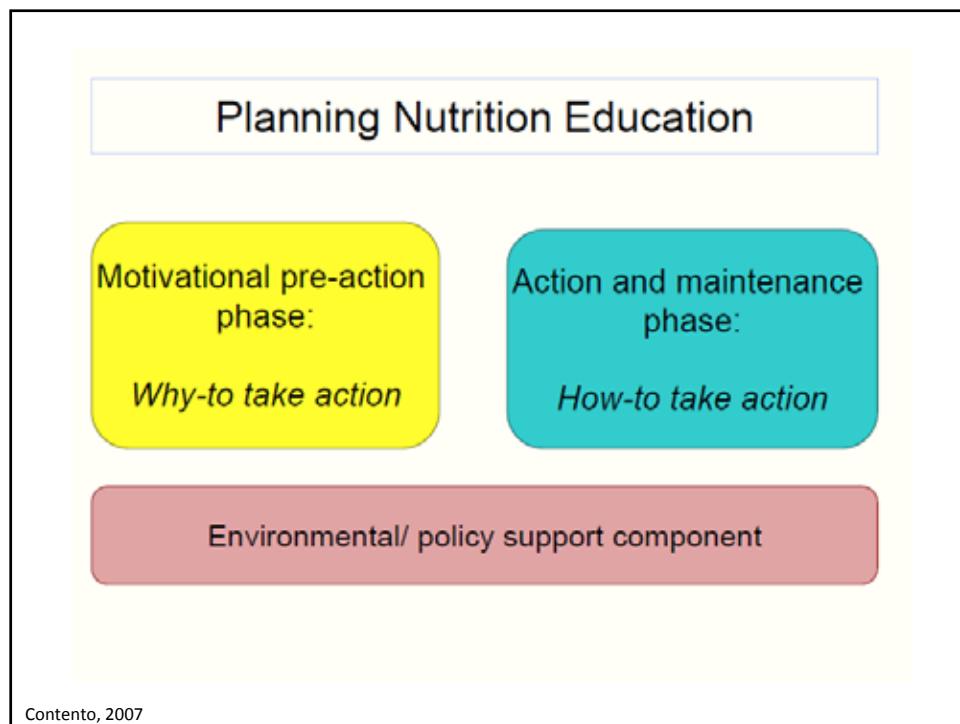
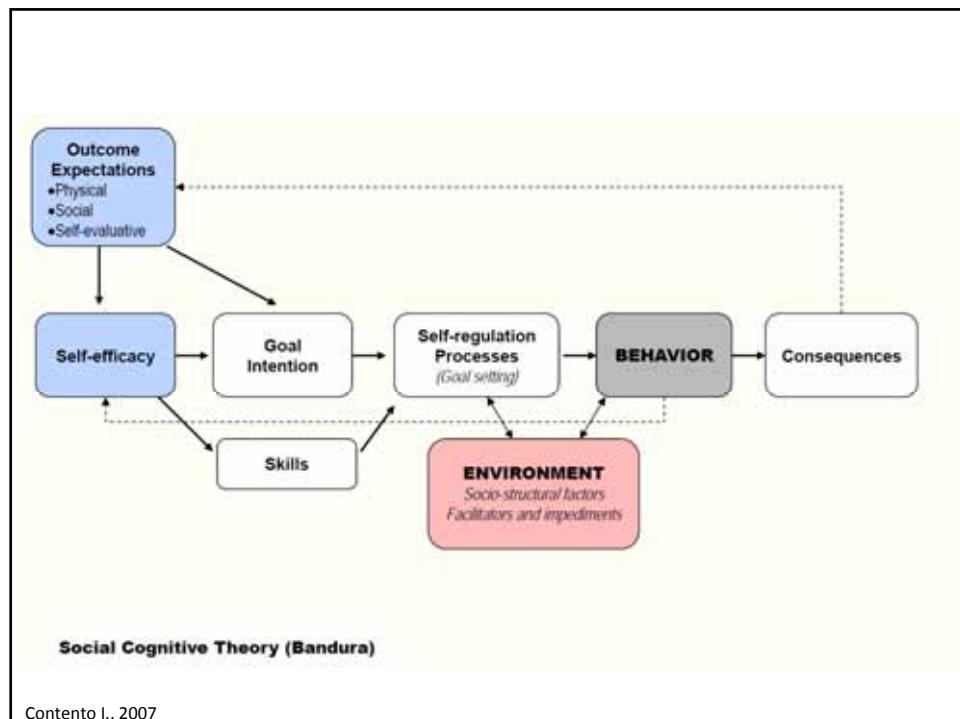
Contento I., 2007-modificata

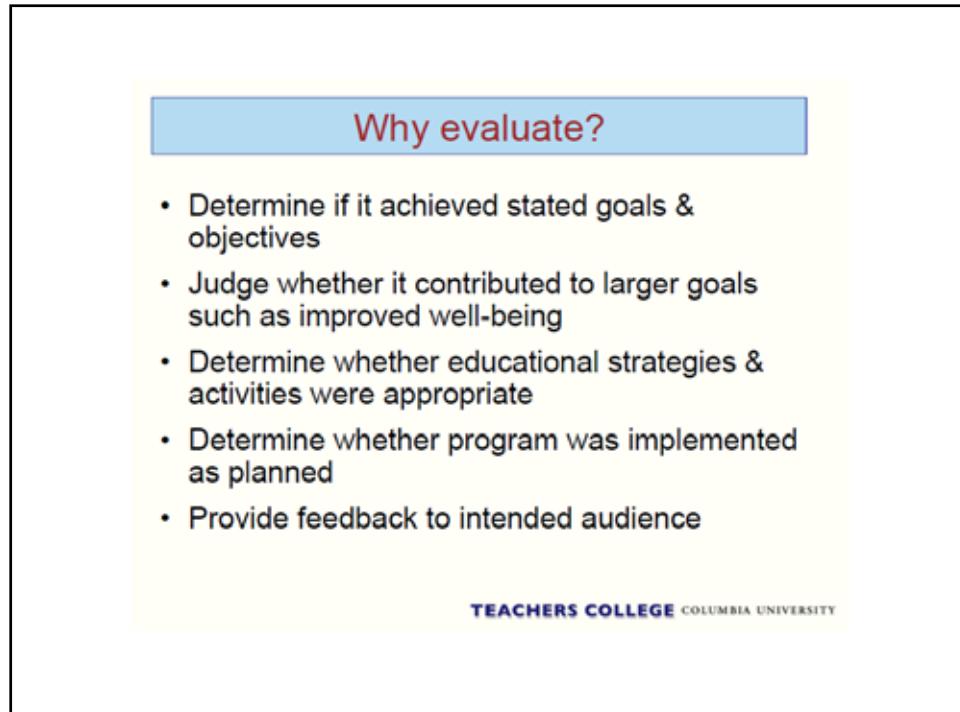
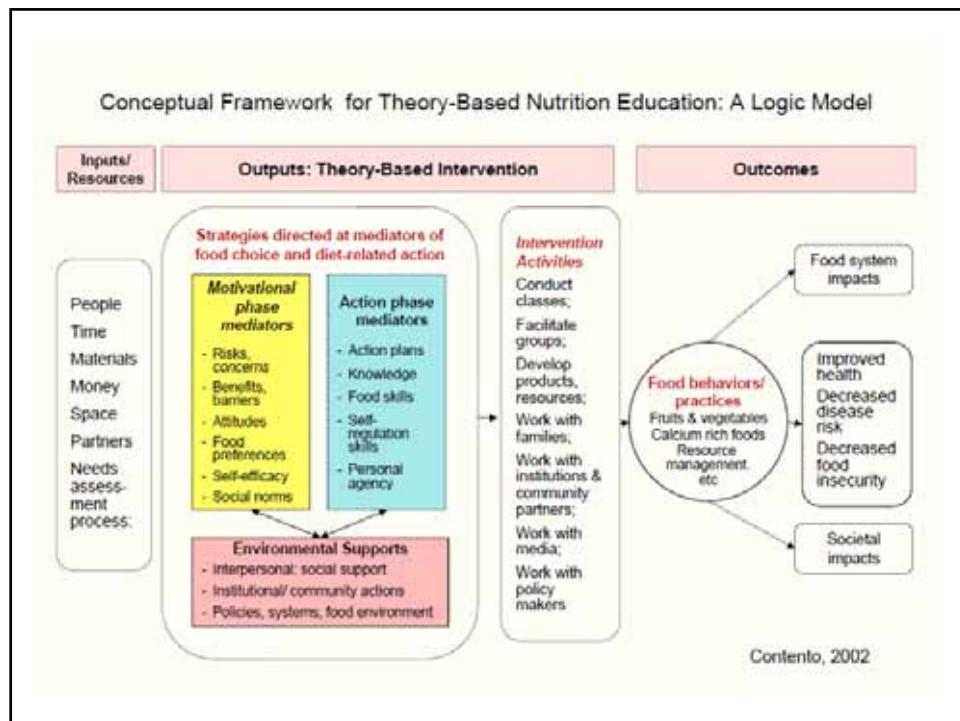




Step 4 & 5: Translate behavioral theory into educational activities

Translate behavioral theory into educational objectives and activities



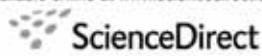




Porta la frutta a scuola



Available online at www.sciencedirect.com



Nutrition Research 27 (2007) 524–528

Research Articles

Nutrition education intervention by teachers may promote fruit and vegetable consumption in Italian students

Michele F. Panunzio^{a,*}, Antonietta Antoniciello^a, Alessandra Pisano^a, Sharron Dalton^b

^aDepartment of Prevention, Food and Nutrition Service, Local Health Authority, 71100 Foggia, Italy

^bDepartment of Nutrition, Food Studies, and Public Health, New York University, New York, NY 10012, USA

Received 9 March 2007; revised 22 June 2007; accepted 25 June 2007



***Nutrition
Research***

www.elsevier.com/locate/nutres



Ann Ig 2010; 22: 481-484

15-Week Long School-Based Nutritional Education Program to Promote Italian Primary Schoolchildren's Fruit and Vegetable intake

M.F. Panunzio*, A. Antoniciello*, E.P. Cela*, L.R. Ferguson**, E. Bucci*, L. Petracca*, R. Bisceglia*, P. D'Ambrosio*, M.C. Buccinotti*, G. Romagnolo*, A.P. D'Aprile*, F. Carella***, G. Ugolini****



Ann Ig 2011; 23: 249-260

Training the teachers for improving primary schoolchildren's fruit and vegetables intake: a randomized controlled trial

M.F. Panunzio*, R. Caporizzi*, A. Antoniciello*, E.P. Cela*, P. D'Ambrosio*, L.R. Ferguson**, S. Ruggeri***, G. Ugolini****, F. Carella*****,
D. Lagravinese*****

Keywords: School-based nutrition interventions, schoolteachers, schoolchildren, randomized intervention trial, nutrition education, fruit and vegetables consumption, Italy

Parole chiave: Intervento condotto in ambito scolastico, insegnanti, alunni, studio d'intervento randomizzato, assunzione di frutta e verdura, Italia



Fasi nella realizzazione di programmi di Sanità Pubblica

(*The Oxford Handbook of Public Health Practice*)



- 1. Catch-up informazione specifica ed invito alla partecipazione del programma
- 2. Mop-up rilevazione delle abitudini alimentari, formazione sulle basi fondamentali della nutrizione, dell'attività motoria, della dieta mediterranea
- 3. Keep-up raggiungimento di un elevato livello di consumo di frutta, vegetali e legumi tra i partecipanti al programma
- 4. Follow-up valutazione al termine del programma

Strumenti didattici:

- Bélineau Richard, Gingras Denis, L’”alimentazione anti-cancro”, *Sperling & Kupfer*, 2006.
- Dalle Grave R., F.Mangeri “COME MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE A LUNGO E IN SALUTE. Un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale”, Positive Press, 2012.
- Villarini A., Allegro G. “Prevenire i tumori mangiando con gusto”, *Sperling&Kupfer*, 2009.
- MPAF, IRAN. “LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA”.
- Manzi Chiara, Ruggeri Stefania, “La Cucina Wellness”, Plan, 2012
- Cela Enza Paola, “Psicologia della nutrizione”, Aracne, 2013



Strumentazione

- pesa persone meccanica con precisione di $\pm 50\text{g}$
- stadiometro con precisione di $\pm 0,1 \text{ cm}$
- WinFood® software: valutazioni dietetiche
- SPSS Version 11 for Windows®
- Indice di Adeguatezza Mediterraneo

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Disegnato per promuovere la dieta
mediterranea, l'attività motoria e gli
alcalimenti



MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

1. Istituzionale
2. Razionale biologico
3. Strutturato
4. Evidenze di efficacia



Istituzionale

Secondo il principio della
SUSSIDIARIETÀ

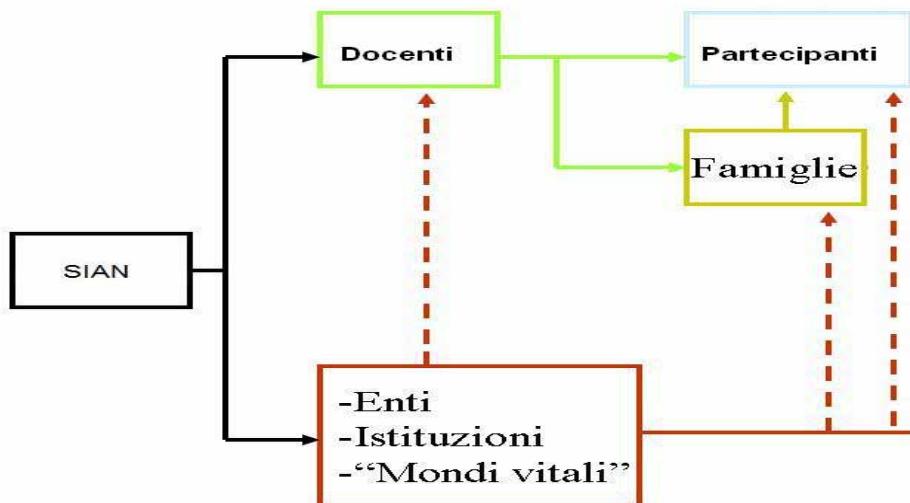


Ciascuno, all'interno di un'istituzione, fa – al suo livello
– tutto ciò che può e lascia all'istanza superiore – che
ha compiti di controllo generale e di coordinamento
– unicamente ciò che essa da sola può fare.

(V. Messori)

Principio cardine dell'Unione Europea
(Trattato di Maastricht, 7 febbraio 1992)

Istituzionale





Razionale biologico: Nutriterapia

Utilizzo di molecole anti-tumorali presenti negli alimenti per contrastare lo sviluppo di cellule tumorali e per impedire ai microtumori di diventare patologici, senza effetti tossici per le cellule normali.

Surh YJ. Cancer chemoprevention with dietary phytochemicals. Nat Rev Cancer. 2003 Oct;3(10):768-80.

Dorai T, Aggarwal BB. Role of chemopreventive agents in cancer therapy. Cancer Lett. 2004 Nov 25;215(2):129-40.

Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. Am J Clin Nutr. 2004 May;79(5):727-47.

Bode AM, Dong Z. Targeting signal transduction pathways by chemopreventive agents. Mutat Res. 2004 Nov 2;555(1-2):33-51.

STRUTTURATO

<p>SIAM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training dei docenti; - La cura della stampa del questionario; - La predisposizione delle copie del materiale didattico per i docenti e per i partecipanti; - La cura della logistica; - La sensibilizzazione all'aderire al programma; - Il reclutamento dei docenti; - Il coinvolgimento di amici, istituzioni e associazioni per il supporto al programma; - La pubblicizzazione dell'programma; - La pubblicizzazione del materiale didattico dei partecipanti al progetto; - Cura i rapporti tra docenti, partecipanti e famiglie. 	<p>Docenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sostegneranno dai suoni nei programmi; - Svolgeranno parte di insegnamenti e di tutor del programma; - Gestiranno l'elaborazione del materiale didattico; - Lavorano in tandem con il SIAFI; - Controllano la comprensione del questionario stilato di vita; - Transferiscono nella didattica le metodologie apprese nel corso del training; - Distribuiscono il materiale didattico lasciando ai partecipanti. 	<p>I partecipanti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Completano il questionario sugli stili di vita prima e dopo il programma; - Partecipano attivamente all'elaborazione dei menu settimanali lasciando ai docenti; - Rispondono settimanalmente nel diario online; - Monitorizzano del proprio peso corporeo; - Rispondono mensilmente la frequenze alimentari e dell'attività motoria. 	<p>Le famiglie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senza eccezione dei partecipanti nelle scuole alimentari e alla predisposizione dei menu settimanali.
---	---	---	---



<http://www.amazon.com>

Prove di efficacia

- L'intervento di educazione nutrizionale ispirato alla dieta mediterranea riduce a medio-termine l'IMC, la PCR, la glicemia e l'insulinemia in soggetti sani. (III Congresso Nazionale "Qualità del suolo, Alimenti, Salute. Napoli 20-22 maggio 2010).
- MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM: intervento di educazione nutrizionale per la prevenzione dei tumori (44° Congresso Nazionale della Sital, Venezia 6 ottobre 2010)
- Randomized, controlled nutrition education trial promotes a Mediterranean diet and improves anthropometric, dietary, and metabolic parameters in adults. Ann Ig 2011; 23: 13-25

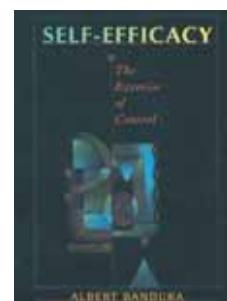
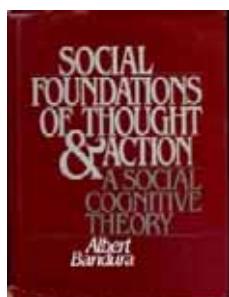
Articolazione del programma

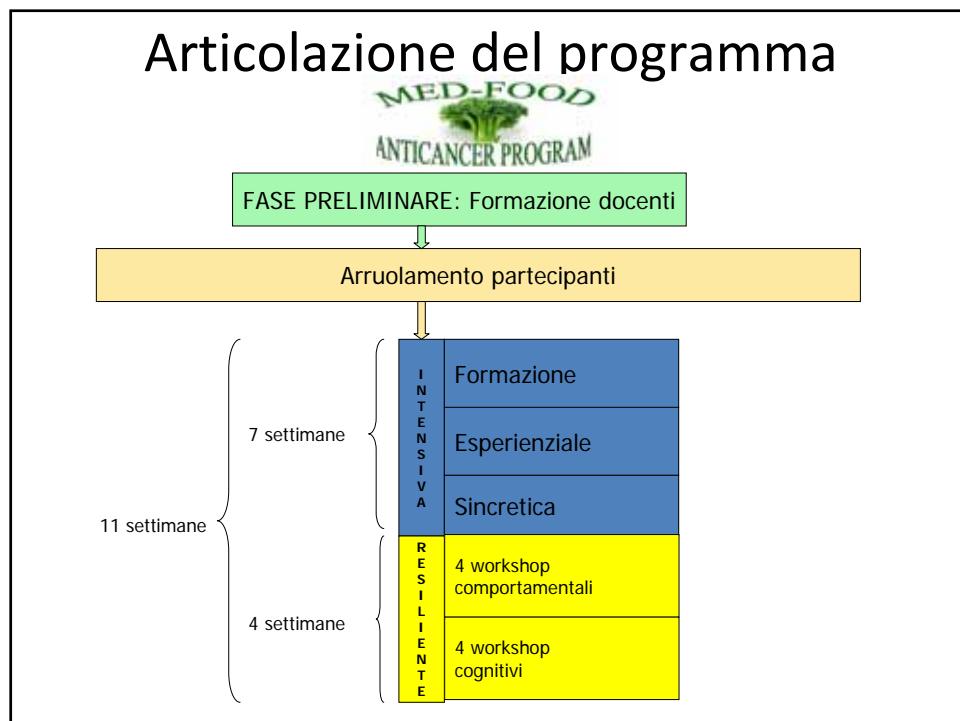
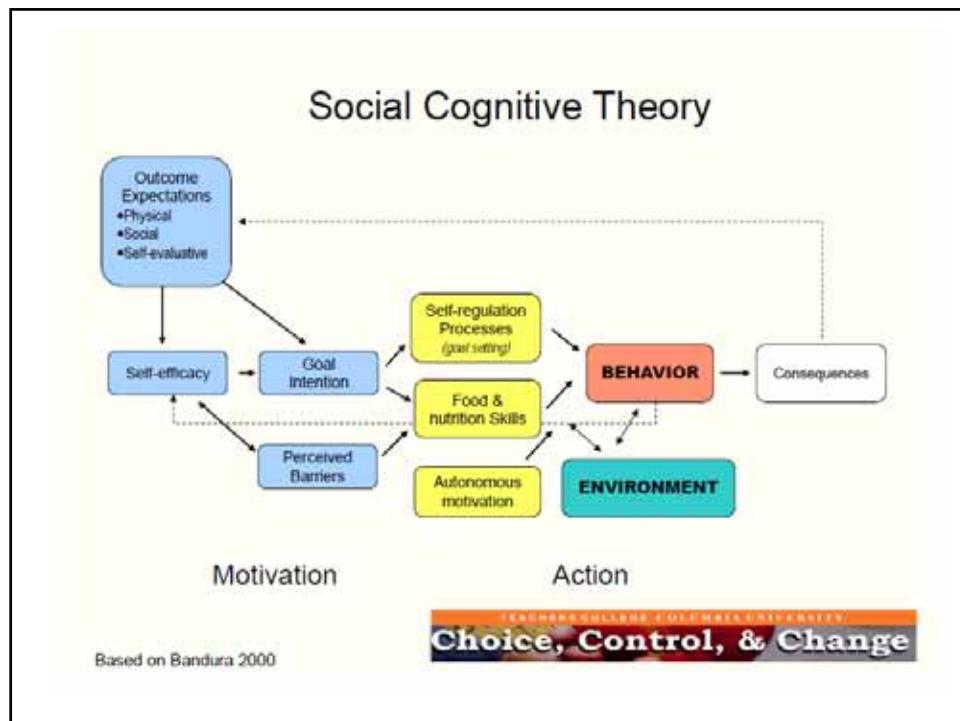


Autoefficacia di

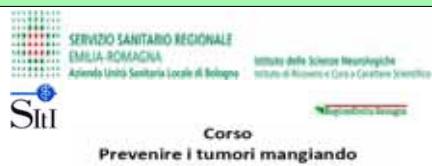
Albert Bandura (Mundare, Canada 1925)

Teoria sociale-cognitiva





FASE PRELIMINARE: Formazione docenti



Corso
Prevenire i tumori manglando

Bologna 3 Ottobre 2013
Dalle ore 8.30 alle ore 18.30



SALA AUDITORIUM
Regione Emilia Romagna
VIA ALDO MORO 18

Arruolamento partecipanti

1. Conferenza pubblica
2. Incontri individuali
 - a) Rilevazioni antropometriche
 - b) Contratto terapeutico
 - c) Obiettivi
 - d) Somministrazione questionario stile di vita
 - e) Schede di rilevazione e automonitoraggio
 - f) Menù settimanale
 - g) Prescrizione esami ematici

Modalità dell'apprendimento



Ciò che si ascolta, si dimentica

PARTE

I
N
T
E
N
S
I
V
A



Ciò che si vede, si ricorda



Ciò che si fa, si impara

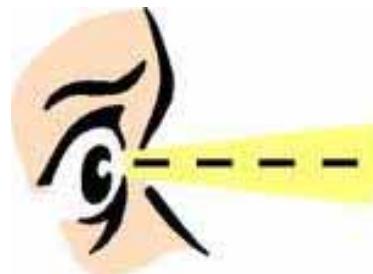
Formazione

Ascolto



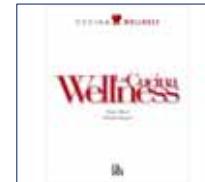
Esperienziale

Vedere



Sincretica

Fare






PARTE INTENSIVA - FASE FORMAZIONE

Argomento delle lezioni
Presentazione del programma/Tumori generalità Dieta mediterranea I /Scheda mediterranea II
Alimenti /Alimenti II Alimenti III / Alimenti IV
Attività motoria I / Attività motoria II

PARTE INTENSIVA - FASE ESPERIENZIALE

Argomento delle lezioni
Cereali integrali – legumi – verdure Frutta fresca – frutta secca – olio di Crucifere - Olive e olive nere Spese: 48 verde frutta 16 grano 10 Olio 3 pomodoro/agrumi Vino «sciolto» Benefici attività motoria NET specifici

PARTE INTENSIVA - FASE SINCRETICA

Argomento delle lezioni
Laboratorio del gusto Laboratorio del gusto

PARTE RESILIENTE - COMPORTAMENTALE

Argomento delle lezioni
I workshop – II workshop III workshop – IV workshop

PARTE RESILIENTE - COGNITIVA

Argomento delle lezioni
I workshop – II workshop III workshop – IV workshop

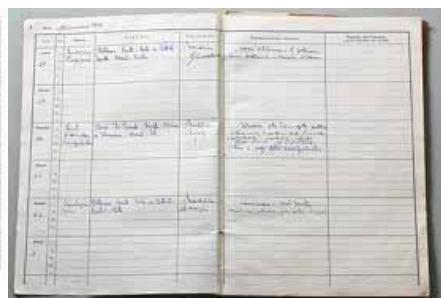
Strumenti

- Registri
- Fascicolo – persona
- Bilancia pesa persona
- Stadiometro
- Metro da sarta
- Tabella alimenti + attività motoria
- Menù settimanale
- Schema mensile alimentare + attività motoria
- Scheda monitoraggio peso settimanale
- Schema alimentare settimanale

Registri

CLASSE	IESI	CLASSE	IESI	FORMATO INFORMATICO	FORMATO INFORMATICO
DOTTORATO DI HOMEOPATIA	1000	DOTTORATO DI HOMEOPATIA	1000	FORMATO INFORMATICO	FORMATO INFORMATICO
1		2			
3		4			
5		6			
7		8			
9		10			
11		12			
13		14			
15		16			
17		18			
19		20			
21		22			
23		24			
25		26			
27		28			
29		30			
31		32			
33		34			
35		36			
37		38			
39		40			
41		42			
43		44			
45		46			
47		48			
49		50			
51		52			
53		54			
55		56			
57		58			
59		60			
61		62			
63		64			
65		66			
67		68			
69		70			
71		72			
73		74			
75		76			
77		78			
79		80			
81		82			
83		84			
85		86			
87		88			
89		90			
91		92			
93		94			
95		96			
97		98			
99		100			

Registro del docente



Registro di classe

Fascicolo - persona

- Questionario stile di vita
- Contratto terapeutico
- Analisi di laboratorio: Emoglobina glicata + PCR
- Programma del corso

 MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM QUESTIONARIO STILE DI VITA Nome e Cognome _____

 QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA <p>Nome _____ Cognome _____</p> <p>1) Sesso</p> <p>Maschio <input type="checkbox"/> Femmina <input type="checkbox"/></p> <p>2) Anno di nascita: _____</p> <p>3) Titolo di studio:</p> <p>Dottore di ricerca o specializzazione post-laurea <input type="checkbox"/> Laureati / Diploma universitario <input type="checkbox"/> Diploma scuola media superiore <input type="checkbox"/> Licenza scuola media inferiore <input type="checkbox"/> Licenza elementare <input type="checkbox"/></p> <p>4) Professione: Dirigente, quadro intermedio, intermedio, capo operario, operaio subalterno ed assimilati, apprendista, altro (specificare) _____</p> <p>5) Peso (solo una risposta): Rilevato senza vestiti _____ kg Rilevato con i vestiti _____ kg</p> <p>6) Altezza: _____ cm</p> <p>7) Quanto misura la sua circonferenza vita? misurata senza vestiti con un metro da carta a livello dell'ombelico senza trattenere il respiro _____ cm</p>	<p>8) Dove fa colazione?</p> <p>A casa <input type="checkbox"/> Al bar <input type="checkbox"/> Al lavoro <input type="checkbox"/> Non faccio colazione <input type="checkbox"/></p> <p>9) Se fa colazione cosa consuma più frequentemente? (possibile dare più di una risposta)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Caffè <input type="checkbox"/></td> <td>Cornetto <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Latte <input type="checkbox"/></td> <td>Biscotti <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Cappuccino <input type="checkbox"/></td> <td>Cereali <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tè <input type="checkbox"/></td> <td>Pasta insortabili <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Succo di frutta <input type="checkbox"/></td> <td>Pane <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Yogurt <input type="checkbox"/></td> <td>Altro (specificare) _____</td> </tr> </table> <p>10) Quanto dista la sua abitazione dalla sua sede lavorativa?</p> <p>Meno di 5 Km <input type="checkbox"/> Tra 5 Km e 15 Km <input type="checkbox"/> Più di 15 Km <input type="checkbox"/> Altro (specificare) _____</p> <p>11) Quale mezzo utilizza per recarsi al lavoro? (possibile dare più di una risposta)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Non usa nessun mezzo vado a piedi <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bicicletta <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Auto <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Mezzo pubblico (autobus, metropolitana, treni) <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Altro (specificare) _____</td> </tr> </table> <p>12) Se utilizza solo il mezzo pubblico (autobus, treno, metropolitana) per recarsi al lavoro, quanto dista la fermata dalla sua abitazione?</p> <p>Meno di 100 metri <input type="checkbox"/> Da 100 a 500 metri <input type="checkbox"/> Più di 500 metri <input type="checkbox"/></p>	Caffè <input type="checkbox"/>	Cornetto <input type="checkbox"/>	Latte <input type="checkbox"/>	Biscotti <input type="checkbox"/>	Cappuccino <input type="checkbox"/>	Cereali <input type="checkbox"/>	Tè <input type="checkbox"/>	Pasta insortabili <input type="checkbox"/>	Succo di frutta <input type="checkbox"/>	Pane <input type="checkbox"/>	Yogurt <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____	Non usa nessun mezzo vado a piedi <input type="checkbox"/>	Bicicletta <input type="checkbox"/>	Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/>	Auto <input type="checkbox"/>	Mezzo pubblico (autobus, metropolitana, treni) <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____
Caffè <input type="checkbox"/>	Cornetto <input type="checkbox"/>																		
Latte <input type="checkbox"/>	Biscotti <input type="checkbox"/>																		
Cappuccino <input type="checkbox"/>	Cereali <input type="checkbox"/>																		
Tè <input type="checkbox"/>	Pasta insortabili <input type="checkbox"/>																		
Succo di frutta <input type="checkbox"/>	Pane <input type="checkbox"/>																		
Yogurt <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____																		
Non usa nessun mezzo vado a piedi <input type="checkbox"/>																			
Bicicletta <input type="checkbox"/>																			
Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/>																			
Auto <input type="checkbox"/>																			
Mezzo pubblico (autobus, metropolitana, treni) <input type="checkbox"/>																			
Altro (specificare) _____																			

<p>11) Come definirebbe il suo lavoro?</p> <p>Sedentario <input type="checkbox"/> Ricredente lieve/modesta attività fisica <input type="checkbox"/> Ricredente vigorosa attività fisica <input type="checkbox"/></p> <p>12) Utilizza il computer al lavoro?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>12.a) Se sì, per quante ore al giorno?</p> <p>1-2 ore <input type="checkbox"/> 3-5 ore <input type="checkbox"/> più di 5 ore <input type="checkbox"/></p> <p>13) Torna a casa per il pranzo?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>14) Durante il pranzo solitamente assume più frequentemente? (possibile dare più di una risposta)</p> <table border="0"> <tr> <td>Un primo <input type="checkbox"/></td> <td>Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Un secondo <input type="checkbox"/></td> <td>Pizzapadina/focaccia <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Un contorno <input type="checkbox"/></td> <td>Anqua <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Pane <input type="checkbox"/></td> <td>Vino <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Dolce <input type="checkbox"/></td> <td>Birra <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Frutta <input type="checkbox"/></td> <td>Caffè <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Niente <input type="checkbox"/></td> <td>Altro (specificare) _____</td> </tr> </table>	Un primo <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>	Un secondo <input type="checkbox"/>	Pizzapadina/focaccia <input type="checkbox"/>	Un contorno <input type="checkbox"/>	Anqua <input type="checkbox"/>	Pane <input type="checkbox"/>	Vino <input type="checkbox"/>	Dolce <input type="checkbox"/>	Birra <input type="checkbox"/>	Frutta <input type="checkbox"/>	Caffè <input type="checkbox"/>	Niente <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____	<p>15) Lei fuma?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>15.a) Se si, quanti sigarette al giorno fuma?</p> <p>Meno di 5 sigarette al giorno <input type="checkbox"/> Da 5 a 9 sigarette al giorno <input type="checkbox"/> Da 10 a 14 sigarette al giorno <input type="checkbox"/> Da 15 a 19 sigarette al giorno <input type="checkbox"/> Da 20 a 24 sigarette al giorno <input type="checkbox"/> 25 sigarette al giorno o più <input type="checkbox"/></p> <p>15.b) Se sì, ha mai cercato di smettere di fumare?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>16) Pratica regolarmente attività fisica?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>16.a) Se sì, che tipo di attività fisica svolge? (possibile dare più di una risposta)</p> <table border="0"> <tr> <td>Corsa <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Passeggiate all'aria aperta <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Calcio o calcetto <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Palestra <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Picnic <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Sciatte <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Altri (specificare) _____</td> </tr> </table> <p>16.b) Se pratica attività fisica, quanti giorni a settimana?</p> <p>Tutti i giorni della settimana <input type="checkbox"/> Alcuni giorni (indicare il numero) _____ <input type="checkbox"/> Solo il fine settimana <input type="checkbox"/></p>	Corsa <input type="checkbox"/>	Passeggiate all'aria aperta <input type="checkbox"/>	Calcio o calcetto <input type="checkbox"/>	Palestra <input type="checkbox"/>	Picnic <input type="checkbox"/>	Sciatte <input type="checkbox"/>	Altri (specificare) _____
Un primo <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>																					
Un secondo <input type="checkbox"/>	Pizzapadina/focaccia <input type="checkbox"/>																					
Un contorno <input type="checkbox"/>	Anqua <input type="checkbox"/>																					
Pane <input type="checkbox"/>	Vino <input type="checkbox"/>																					
Dolce <input type="checkbox"/>	Birra <input type="checkbox"/>																					
Frutta <input type="checkbox"/>	Caffè <input type="checkbox"/>																					
Niente <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____																					
Corsa <input type="checkbox"/>																						
Passeggiate all'aria aperta <input type="checkbox"/>																						
Calcio o calcetto <input type="checkbox"/>																						
Palestra <input type="checkbox"/>																						
Picnic <input type="checkbox"/>																						
Sciatte <input type="checkbox"/>																						
Altri (specificare) _____																						

<p>16.c) Se svolge attività fisica, ogni volta che la fa per quanto tempo la pratica?</p> <p>Meno di un'ora <input type="checkbox"/> 1 ora <input type="checkbox"/> 2 ore <input type="checkbox"/> più di 2 ore <input type="checkbox"/></p> <p>17) Solitamente quando deve fare degli acquisti quale mezzo utilizza?</p> <table border="0"> <tr> <td>Spesa: <input type="checkbox"/></td> <td>Shopping: <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Mezzi pubblico <input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Auto <input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bici/ciclo <input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Vada a piedi <input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Altro (specificare) _____</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> <p>18) Calcolando tutti i suoi spostamenti a piedi, per quanto tempo ritiene di camminare al giorno?</p> <p>Meno di 30 minuti <input type="checkbox"/> Dal 30 al 60 minuti <input type="checkbox"/> Più di 60 minuti <input type="checkbox"/></p> <p>19) Secondo lei fa abbastanza movimento durante il giorno?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>20) Il pomeriggio fa una spuntino?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>20.a) Se sì, che cosa prende?</p> <p>(possibile dare più di una risposta)</p> <table border="0"> <tr> <td>Tè <input type="checkbox"/></td> <td>Pasta <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Cappuccino <input type="checkbox"/></td> <td>Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Succo di frutta <input type="checkbox"/></td> <td>Dolce <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Yogurt <input type="checkbox"/></td> <td>Frutta <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Altro (specificare) _____</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Spesa: <input type="checkbox"/>	Shopping: <input type="checkbox"/>	Mezzi pubblico <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Auto <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bici/ciclo <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vada a piedi <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____	<input type="checkbox"/>	Tè <input type="checkbox"/>	Pasta <input type="checkbox"/>	Cappuccino <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>	Succo di frutta <input type="checkbox"/>	Dolce <input type="checkbox"/>	Yogurt <input type="checkbox"/>	Frutta <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____	<input type="checkbox"/>	<p>21) Generalmente a che ora cena?</p> <p>22) Durante la cena solitamente assume? (possibile dare più di una risposta)</p> <table border="0"> <tr> <td>Un primo <input type="checkbox"/></td> <td>Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Un secondo <input type="checkbox"/></td> <td>Pizza/madra/focaccia <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Un contorno <input type="checkbox"/></td> <td>Anqua <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Pane <input type="checkbox"/></td> <td>Vino <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Dolce <input type="checkbox"/></td> <td>Birra <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Frutta <input type="checkbox"/></td> <td>Caffè <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Niente <input type="checkbox"/></td> <td>Altro (specificare) _____</td> </tr> </table> <p>23) Lei normalmente beve acqua...</p> <p>Proveniente dal rubinetto <input type="checkbox"/> Incartigliata <input type="checkbox"/></p> <p>24) Quanti litri di acqua beve al giorno?</p> <p>Mezzo litro <input type="checkbox"/> 1 litro <input type="checkbox"/> 2 o più litri <input type="checkbox"/></p> <p>25) Assume bevande alcoliche?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>25.a) Se sì, tutti i giorni della settimana?</p> <p>Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	Un primo <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>	Un secondo <input type="checkbox"/>	Pizza/madra/focaccia <input type="checkbox"/>	Un contorno <input type="checkbox"/>	Anqua <input type="checkbox"/>	Pane <input type="checkbox"/>	Vino <input type="checkbox"/>	Dolce <input type="checkbox"/>	Birra <input type="checkbox"/>	Frutta <input type="checkbox"/>	Caffè <input type="checkbox"/>	Niente <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____
Spesa: <input type="checkbox"/>	Shopping: <input type="checkbox"/>																																						
Mezzi pubblico <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																						
Auto <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																						
Moto, motorino o scooter <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																						
Bici/ciclo <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																						
Vada a piedi <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																						
Altro (specificare) _____	<input type="checkbox"/>																																						
Tè <input type="checkbox"/>	Pasta <input type="checkbox"/>																																						
Cappuccino <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>																																						
Succo di frutta <input type="checkbox"/>	Dolce <input type="checkbox"/>																																						
Yogurt <input type="checkbox"/>	Frutta <input type="checkbox"/>																																						
Altro (specificare) _____	<input type="checkbox"/>																																						
Un primo <input type="checkbox"/>	Panino imbottito/tramezzino <input type="checkbox"/>																																						
Un secondo <input type="checkbox"/>	Pizza/madra/focaccia <input type="checkbox"/>																																						
Un contorno <input type="checkbox"/>	Anqua <input type="checkbox"/>																																						
Pane <input type="checkbox"/>	Vino <input type="checkbox"/>																																						
Dolce <input type="checkbox"/>	Birra <input type="checkbox"/>																																						
Frutta <input type="checkbox"/>	Caffè <input type="checkbox"/>																																						
Niente <input type="checkbox"/>	Altro (specificare) _____																																						

25.b) Se assume bevande alcoliche, quali delle seguenti assume durante la giornata (pranzo + cena)?
(possibile dare più di una risposta)

Nessuna bevanda alcolica		<input type="checkbox"/>	
Birra	Vino	Spiritosi	Cocktail alcolico
assente (0)	assente (0)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 (1 a 3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	4 (10 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	8 (1 ora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Più di 3 <input type="checkbox"/>	Più di 8 (più di un'ora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.c) Se assume bevande alcoliche, il grado vero, quali delle seguenti bevande e in che quantità?
(possibile dare più di una risposta)

Nessuna bevanda alcolica		<input type="checkbox"/>	
Birra	Vino	Spiritosi	Cocktail alcolico
assente (0)	assente (0)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 (1 a 3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	4 (10 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	8 (1 ora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Più di 3 <input type="checkbox"/>	Più di 8 (più di un'ora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26.a) Prima di cena prende un aperitivo?

- Si
- No
- Qualeche volta

26.b) Se prende un aperitivo, quali tra le seguenti bevande consuma?

- Birra
- Vino
- Bevanda analcolica
- Super alcolico
- Cocktail alcolico
- Altro (specificare) _____

27) Lei ha mai pensato che il suo consumo di alcol fosse eccessivo?

- Si
- No

28) La sera lei generalmente...

- Esce
- Rimane a casa (a vedere la TV, leggere ecc...)

28.a) Se esce le capita di bere...

- Milano
- Birra
- Vino
- Bevanda analcolica
- Super alcolico
- Cocktail alcolico
- Altro (specificare) _____

29) Assume regolarmente farmaci?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| Integratori <input type="checkbox"/> | Prodotti di erboristeria <input type="checkbox"/> |

29.a) Se sì, per la cura di quale malattia?

8

31) Considerando tutti i pasti che fa al giorno con quale frequenza consuma i seguenti alimenti?

	0	1 volta	2-3 volte	4-5 volte	Salvo quando
Biscotti	<input type="checkbox"/>				
Broccolini/colombe	<input type="checkbox"/>				
Focchi di cencelli	<input type="checkbox"/>				
Fette biscottate	<input type="checkbox"/>				
Pene	<input type="checkbox"/>				
Cracker/grassi	<input type="checkbox"/>				
Pesto e/o riso	<input type="checkbox"/>				
Carna rossa	<input type="checkbox"/>				
Carna bianca	<input type="checkbox"/>				
Legumi (anche zuppe)	<input type="checkbox"/>				
Cereali (anche zuppe)	<input type="checkbox"/>				
Patate	<input type="checkbox"/>				
Pasta	<input type="checkbox"/>				
Uova	<input type="checkbox"/>				
Salumi	<input type="checkbox"/>				
Formaggi freschi	<input type="checkbox"/>				
Formaggi stagionati	<input type="checkbox"/>				
Verdura	<input type="checkbox"/>				
Frutta	<input type="checkbox"/>				
Dolci	<input type="checkbox"/>				
Merendine/caramellate	<input type="checkbox"/>				
Panini imbottiti/insalate	<input type="checkbox"/>				
Pizza	<input type="checkbox"/>				
Cibi già pronti	<input type="checkbox"/>				
Salse (maionese, ketchup)	<input type="checkbox"/>				

32) Considera la sua alimentazione corretta?

- Si
- No

9

 MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM <p align="center">Contratto "MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM"</p> <p>Premessa Un contratto è un accordo che si discute fra due o più parti in vista del raggiungimento di obiettivi prefissati e i cui benefici restano esclusi dall'altro.</p> <p>2. CONTRATTO MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM intende avere un accordo tra i partecipanti all'interno MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM e gli operatori del SISTEMA RIS.</p> <p>Le parti contrattanti sono costituite, quindi, da entro i quali formano l'elenco di seguito indicati come OPERATORI e solo il quale fornisce il servizio di seguito indicato come UTENTE.</p> <p>L'Utente consente alle partecipazioni aderire al programma ospitato - comprensivamente per la promozione nutrizionale dei tumori da parte dei soggetti Puglia.</p> <p>I benefici che derivano dal presente contratto sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> per gli operatori: <ul style="list-style-type: none"> • la possibilità di ricevere sostegni e benefici volte alla protezione, informazione, orientamento e sensibilizzazione degli individui nel campo dell'alimentazione; per gli utenti: <ul style="list-style-type: none"> • la possibilità di imparare ed adottare un'alimentazione sana ed una vita di vita attiva che sono alla base della prevenzione della malattia oncologica. <p>Per rispondere nell'ambito tra il Servizio di Spese degli operatori e delle risorse del RIS-FOOD rappresentato dal Dott. _____ e il signor _____ si dispone il presente CONTRATTO e si avvista quanto segue:</p> <p>GI OPERATORI Nel rispetto di quelle che sono le esigenze e le esigenze di ogni singolo utente, programmano un menu che include il punto medesimo di appagamento degli stessi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cottura di dì a dì, 2,2 pastioni di carne e 2,3 pesce; • Alimentazione a base di frutta e verdura; • Invertendo nel piano alimentare le sostanze "Alimentari" (la carne, frutta e verdura, ecc.) • Attività motoria (ad esempio, 1.20.000 passi al giorno). <p>L'UTENTE Partecipa allo MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM che si articola in 1 incontro alla settimana per 10 settimane, come di seguito:</p> <p align="center">MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM 1^ edizione 2012</p>	 MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM <p align="center">Contratto "MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM"</p> <p>PARTI DI RIFERIMENTO - ETÀ PROFESSIONALE</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 90%;">Data di sviluppo</td> </tr> <tr> <td>Introduzione all'argomento/Primer generale</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari II</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari III</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari IV</td> <td>01/01/2012</td> </tr> </table> <p>ARGOMENTO DI APPRENTIZAGGIO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 90%;">Data di sviluppo</td> </tr> <tr> <td>Frutta e Verdura - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Frutta e Verdura - pesce trafilata - frutta secca</td> <td>01/01/2012</td> </tr> </table> <p>DATA DI SVILUPPO - LINEA DI SVILUPPO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 90%;">Data di sviluppo</td> </tr> <tr> <td>Introduzione / Primo generale</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari I</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari II</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari III</td> <td>01/01/2012</td> </tr> <tr> <td>Alimenti e Alimentari IV</td> <td>01/01/2012</td> </tr> </table> <p>Modello di CONTRATTO è il risultato di un accordo, la FEDUCH, di Utente avvista che contratti la seguente attività:</p> <p>I tempi di elaborazione e le modificazioni degli documenti, che sono per lo meno in linea di una precedente metodologia, sono stabiliti da quei contratti che, nel momento stesso in cui nel documento stesso saranno, possiedono la natura di cui sopra.</p> <p align="center">_____ Riporta da contratto:</p> <p align="center">Capofamiglia _____ Data _____</p> <p align="center">MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM 1^ edizione 2012</p>	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Introduzione all'argomento/Primer generale	01/01/2012	Alimenti e Alimentari II	01/01/2012	Alimenti e Alimentari III	01/01/2012	Alimenti e Alimentari IV	01/01/2012	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Frutta e Verdura - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012	Frutta e Verdura - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Introduzione / Primo generale	01/01/2012	Alimenti e Alimentari I	01/01/2012	Alimenti e Alimentari II	01/01/2012	Alimenti e Alimentari III	01/01/2012	Alimenti e Alimentari IV	01/01/2012
Argomento delle lezioni	Data di sviluppo																												
Introduzione all'argomento/Primer generale	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari II	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari III	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari IV	01/01/2012																												
Argomento delle lezioni	Data di sviluppo																												
Frutta e Verdura - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012																												
Frutta e Verdura - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012																												
Argomento delle lezioni	Data di sviluppo																												
Introduzione / Primo generale	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari I	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari II	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari III	01/01/2012																												
Alimenti e Alimentari IV	01/01/2012																												

   <p>Dirigente medico SIAN _____ Sede _____</p> <p>PARTE INTENZIONAL - FASE FORMAZIONE</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Dirigente SIAN (Nome e Cognome)</td> <td style="width: 30%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 20%;">Data di sviluppo</td> <td style="width: 40%;">Stile con alle ore</td> </tr> <tr> <td>Presentazione del programma/l'utente generale</td> <td>Dietetica mediterranea I / Dietetica mediterranea II</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alimenti / Alimentari II</td> <td>Alimenti / Alimentari III / Alimenti / Alimentari IV</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Attività motoria I / Attività motoria II</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>PARTE INTENZIONAL - FASE EXPERIMENTAZIONE</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Dirigente SIAN (Nome e Cognome)</td> <td style="width: 30%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 20%;">Data di sviluppo</td> <td style="width: 40%;">Stile con</td> </tr> <tr> <td>Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca</td> <td>Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca</td> <td>01/01/2012</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Specie / Frutta / Verdura / Olio / pesce / frutta / verdura / frutta secca</td> <td>Vino / cacciatora</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Benefici attività motoria</td> <td>MET specifici</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>PARTE INTENZIONAL - FASE SINCRONIZZAZIONE</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Dirigente SIAN (Nome e Cognome)</td> <td style="width: 30%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 20%;">Data di sviluppo</td> <td style="width: 40%;">Stile con</td> </tr> <tr> <td>Laboratorio del gusto</td> <td>Laboratorio del gusto</td> <td>01/01/2012</td> <td></td> </tr> </table> <p>PARTE INTENZIONAL - FASE CONFERIMENTO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Dirigente SIAN (Nome e Cognome)</td> <td style="width: 30%;">Argomento delle lezioni</td> <td style="width: 20%;">Data di sviluppo</td> <td style="width: 40%;">Stile con</td> </tr> <tr> <td>La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori</td> <td>La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori</td> <td>01/01/2012</td> <td></td> </tr> </table>	Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con alle ore	Presentazione del programma/l'utente generale	Dietetica mediterranea I / Dietetica mediterranea II			Alimenti / Alimentari II	Alimenti / Alimentari III / Alimenti / Alimentari IV			Attività motoria I / Attività motoria II				Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con	Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012		Specie / Frutta / Verdura / Olio / pesce / frutta / verdura / frutta secca	Vino / cacciatora			Benefici attività motoria	MET specifici			Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con	Laboratorio del gusto	Laboratorio del gusto	01/01/2012		Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con	La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori	La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori	01/01/2012		
Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con alle ore																																														
Presentazione del programma/l'utente generale	Dietetica mediterranea I / Dietetica mediterranea II																																																
Alimenti / Alimentari II	Alimenti / Alimentari III / Alimenti / Alimentari IV																																																
Attività motoria I / Attività motoria II																																																	
Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con																																														
Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	Frutta secca - Frutta secca - pesce trafilata - frutta secca	01/01/2012																																															
Specie / Frutta / Verdura / Olio / pesce / frutta / verdura / frutta secca	Vino / cacciatora																																																
Benefici attività motoria	MET specifici																																																
Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con																																														
Laboratorio del gusto	Laboratorio del gusto	01/01/2012																																															
Dirigente SIAN (Nome e Cognome)	Argomento delle lezioni	Data di sviluppo	Stile con																																														
La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori	La scuola degli sapori - Il sapore degli sapori	01/01/2012																																															

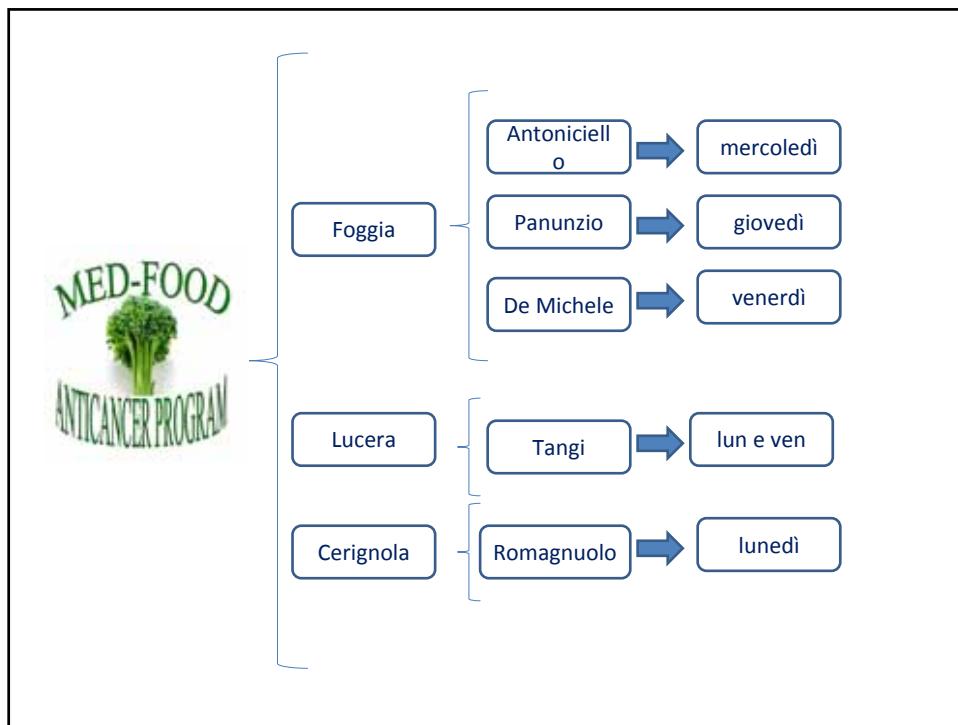


Tabella alimenti + attività motoria

ALIMENTI	FREQUENZE	ANNOTAZIONI
Frutta	2-3 volte al dì	Di stagione – circa 160 grammi in totale
Verdura/ortaggi	3 volte al dì	Di stagione – circa 240 grammi in totale
Semi di lino	1 volta al dì	10 grammi macinati al momento
Noci	1-2 al dì	
Mandorle	3-5 al dì	
Olio extra-verGINE di oliva	Ogni giorno	30 grammi al dì (= 3 cucchiai da tavola)
Pasta/cereali con legumi	2-3 volte a settimana	Pasta/cereali (riso, miglio, avena, orzo, gran saraceno) integrali
Pasta/cereali con verdure	2-3 volte a settimana	Pasta/cereali (riso, miglio, avena, orzo, gran saraceno) integrali
Pasta al sugo	2 volte a settimana	Pasta integrale
Pane	1-2 volte al giorno	Pane integrale
Carne	1-2 volte a settimana	Preferibilmente carni bianche
Pesce	2-3 volte a settimana	Preferibilmente pesci piccola taglia non predatore (salmone, alici, sgombro, ecc.)
Latticini	1-2 volte a settimana	Preferibilmente ricotta
Uova	1 volta a settimana	
Cruisfere (broccoli, broccoletti, verza, cavolfiore, ecc.)	2-3 volte a settimana	Cotte a vapore per pochi minuti, masticate bene
Liliacee (aglio, cipolla, porro, ecc.)	Ogni giorno	Preferire l'aglio secco
Curcumina (con pepe nero)	1-2 volte al dì	5 grammi di curcumina + 1-2 grammi di pepe nero
Tè verde	3 volte al dì	SENCHA' o YOKURO, 2-3 grammi di tè verde in 200 ml di acqua x 8-10 minuti di infusione, da bere entro 1 ora
Cioccolato	2-3 volte a settimana	20 grammi, con almeno il 75% di cacao amaro
Agrumi	1 volta al dì	
ATTIVITA' MOTORIA (20 – 35 MET a settimana)		
Camminare (da 3 a 4.9 MET)	Almeno 10.000 passi al giorno	1 ora di camminata al giorno oppure 20 minuti per 3 volte al giorno
Attività da 3 a 4.9 MET (giardinaggio, tennis da tavolo, ecc.)	Ogni giorno	1 ora
Attività da 5-7 MET: Danza aerobica, Danza sportiva, Bicicletta in pianura, Trekking, Attività subacquea, Pattinaggio a rotelle o su ghiaccio, Sci d'acqua, Nuoto lento	4 - 5 volte a settimana	1 ora
Attività da oltre 7 MET: Basket, Calcio, Tennis, Sci, Corsa veloce, Nuoto veloce, Ciclismo	Minimo 3 – 4 volte a settimana	1 ora



MENU' SETTIMANALE



Schema mensile alimentare + attività motoria

Scheda monitoraggio peso settimanale

		Cognome _____	Nome _____																													
Peso attuale (Kg)																																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
SETTIMANE																																

Menù personalizzato

■ Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata (vedi Tabelle 1 e 2).



TABELLA 1 - ENTITA' DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto mediano (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n. 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

TABELLA 2 - NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	PORZIONI GIORNALIERE		
	1.700 kcal ⁽¹⁾	2.100 kcal ⁽²⁾	2.600 kcal ⁽³⁾
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA, E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

⁽¹⁾ esempi:bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria⁽²⁾ esempi:adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria⁽³⁾ esempi:adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.

Indice di adeguatezza mediterraneo (IAM)

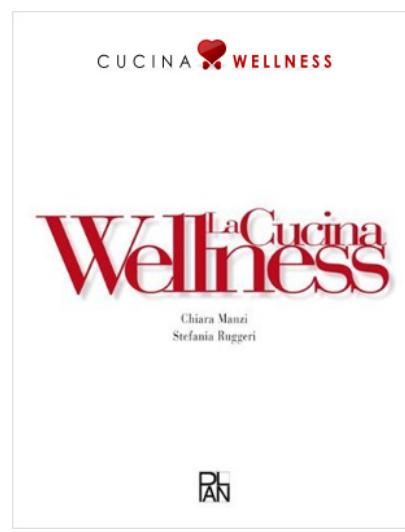
- Dividere la somma della percentuale dell'energia totale fornita dai gruppi di alimenti definiti come "mediterranei" (pane, cereali, legumi, patate, vegetali, frutta, pesce, vino rosso, olio vegetale) per la somma delle percentuali dell'energia totale fornita dai gruppi alimentari definiti "non mediterranei" (latte, formaggio, carne, uova, grassi animali e margarina, bevande dolci, biscotti/torte, zucchero).

Alberti-Fidanza A, Fidanza F.
Mediterranean Adequacy Index of Italian diets.
Public Health Nutr. 2004 Oct;7(7):937-41.

Indice di adeguatezza mediterraneo (IAM)

$$\text{I.A.M.} = \frac{\% \sum \text{ Kcal alimenti mediterranei}}{\% \sum \text{ Kcal alimenti non mediterranei}}$$

Alberti-Fidanza A, Fidanza F.
Mediterranean Adequacy Index of Italian diets.
Public Health Nutr. 2004 Oct;7(7):937-41.



Millefoglie di melanzane



Lasagnetta integrale con gamberi e fiori di zucca



Orata marinata all'arancia e allo zenzero



Soufflé al cioccolato nero, mirtilli rossi



Resilienza



Rinforzo comportamentale



Rinforzo cognitivo





International Political Science Review

Home OnlineFirst All Issues Subscribe RSS Email Alerts

Impact Factor: 0.474 | Ranking: 96/157 in Political Science

Source: 2012 Journal Citation Reports®
(Thomson Reuters, 2013)

New Evidence About the Existence of a Bandwagon Effect in the Opinion Formation Process

Richard Hadeau
Edouard Cloutier
J.-H. Guay

Abstract

This study undertakes an empirical test of the "bandwagon effect"—individuals rallying to the majority opinion. The study is done outside the electoral context on two issues: abortion and the constitutional future of Quebec. A panel is used, as well as an experimental design in which respondents are told the state and direction of public opinion. Three methodological criteria are used as minimal requirements for a satisfactory test of the bandwagon thesis. "Underdogging," as well as opinion movement due to factors outside the experiment, are both accounted for. Though the reasons for a bandwagon remain unclear, the authors demonstrate that a bandwagon effect of 5–7 percent existed on both issues.

This Article

doi: 10.1177/0022272112461342
[http://jipso.sagepub.com/content/34/3/341](#)

> Abstract Free
Full Text (PDF)
References
 Services

• Email this article to a colleague
• Alert me when this article is cited
• Alert me if a correction is published
• Similar articles in this journal
• Download to citation manager
• Request Permissions
• Request Reprints
 Citing Articles

• View citing article information
• Citing articles via Web of

Current Issue
September 2013, 34 (4)

[View this issue](#)
International Political Science Review

Alert me to new issues of International Political Science Review
 Submit a Manuscript
 Free Sample Copy
 Email Alerts
 RSS feed
 More about this journal

Giornata Mondiale contro il Cancro



Health topics Data and statistics **Media centre** Publications Countries Programmes and projects About WHO

Search Advanced search

Media centre

World Cancer Day 4 February 2013 [Share](#) [Print](#)

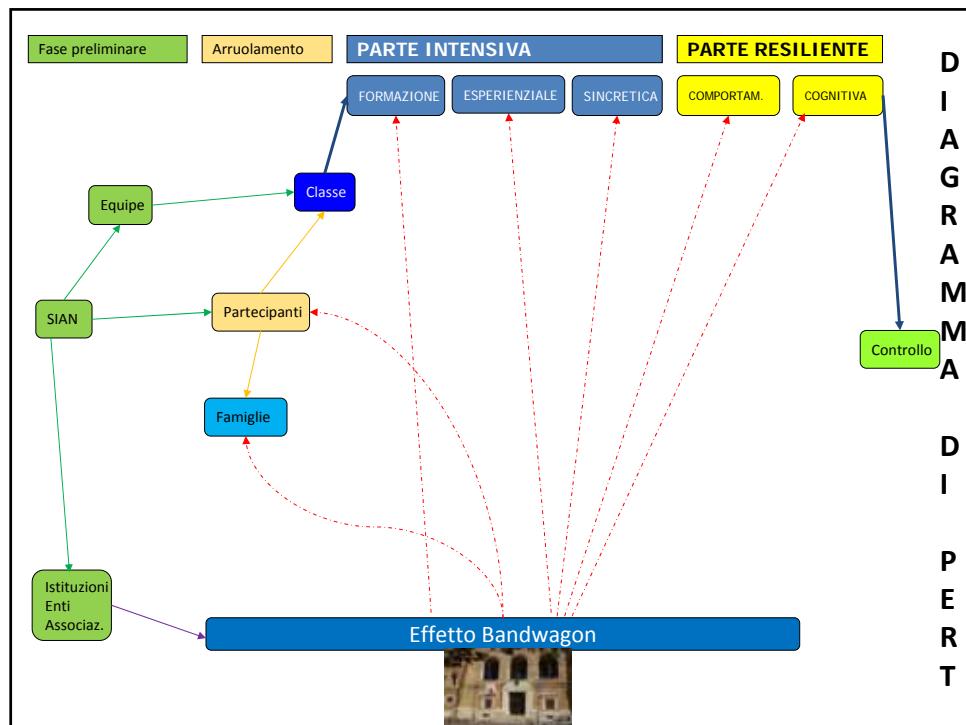
Media centre [News](#) [Events](#)

Official WHO health days [Cancer is a leading cause of death worldwide and accounted for 7.6 million deaths \(around 13% of all deaths\) in 2008.](#)

Meetings and consultations [Each year on 4 February, WHO supports International Union Against Cancer to promote ways to ease the global burden of cancer. Preventing cancer and raising quality of life for cancer patients are recurring themes.](#)

Fact sheets [Multimedia](#) [Contacts](#)





facebook

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Michele F. Pannuzio | Home | Pannello di amministrazione | Promozioni Pagina

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Aggiorna informazioni sulla Pagina | Mi piace | Aggiungi una copertina

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Aggiorna informazioni sulla Pagina | Mi piace | Aggiungi una copertina

MED-FOOD ANTICANCER PROGRAM

Aggiorna informazioni sulla Pagina | Mi piace | Aggiungi una copertina

facebook

Network di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Michele F. Pannuzio | Home | Pannello di amministrazione | Promozioni Pagina

Network di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

5.175 membri (9 nuovi) · Invita tramite e-mail

Scrivimi qualcosa...

Post recente

Michele F. Pannuzio
ALBERONA - Domenica 15 settembre 2013

... da non perdere

Meeting DIETA mediterranea

"La qualità nutrizionale e la sicurezza alimentare: dalla campagna alla tavola"
Alberona - Auditorium Comunale
Domenica 15 settembre 2013

Cosa riguarda questo gruppo?

Gruppi suggeriti

Orto antico Giuseppe Scaglia e Salvatore Tarone hanno attivato Invitati al gruppo

ANNA USA TUTTO L'AMORE RETORIO Sera Marica e Emma Fra Camuto hanno attivato Invitati al gruppo

Vedi il mio post? Prendi il solo

Andrea Riccardi e Patrizia Cammarano hanno attivato Invitati al gruppo

Le Fasi della Ricerca

LE FASI CUNICHE DELLA RICERCA

Obiettivo:
Per la prima volta il farmaco viene somministrato agli uomini.
Lo studio è effettuato su un piccolo numero di volontari, sani e malati.

- Dare una prima valutazione sulla sua sicurezza.
- Capire ciò che accade una volta dentro nel corpo umano.
- Mentre in soluzioni eventuali effetti collaterali.
- Dimostrare di non avere tossicità e quantitativo di dose con brevità accettabile in relazione all'uso previsto (rispetto rischio/beneficio).

FASE 1:
Si comincia a valutare l'efficacia del farmaco sui pazienti.
Si coinvolgono piccoli gruppi di pazienti sintomi corrispondenti a quelli che si intende trattare nella popolazione: uomini sani, anziani.

Il farmaco viene messo a confronto con un placebo oppure con altri farmaci standard.

Obiettivo:

- Studiare la minima dose efficace dell'antineoplastico.
- Valutare quali può essere le possibile collaterali.
- Osservare gli eventuali effetti collaterali che sorgono.

FASE 2:
Si valuta l'efficacia del farmaco su un numero maggiore di pazienti.
I pazienti reclutati sono spesso nell'ordine delle molte centinaia o migliaia di persone.

Obiettivo:

- Selezionare un complesso di paziente che sia il più possibile rappresentativo della popolazione generale.
- Ottenerne informazioni sull'efficacia e sulle tollerabilità.

FASE 3:
Si valuta l'efficacia del farmaco su un numero maggiore di pazienti.
I pazienti reclutati sono spesso nell'ordine delle molte centinaia o migliaia di persone.

Obiettivo:

- Verificare l'efficacia e la tollerabilità in preparazioni di sostanzia omogenee.
- Valutare gli effetti collaterali più noti.



Formazione

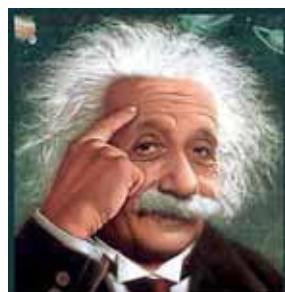


Tutoraggio

MED-FOOD
ANTICANCER PROGRAM



MED-FOOD
ANTICANCER PROGRAM



MED-FOOD
ANTICANCER PROGRAM

«Cento volte al giorno mi capita di pensare che la mia vita, quella interiore e quella pubblica, dipende dal lavoro di altre persone, vive e scomparse e mi dico che devo impegnarmi a restituire quanto ho ricevuto e ancora ricevo.»

(Albert Einstein)

MED-FOOD
ANTICANCER PROGRAM

MED-FOOD
ANTICANCER PROGRAM

facebook

Network di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Michele F. Panunzio - Modifica profilo

Cerca persone, foto e oggetti

Notizie Messaggi Eventi Foto

Network di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

3.175 membri (9 nuovi) · Invita amici e-mail

Aggiungi persona al gruppo

Scritto qualcosa...

Post recenti

Michele F. Panunzio ALBERONA - Domenica 15 settembre 2013

... da non perdere

Meeting DIETA mediterranea

'La qualità nutrizionale e la sicurezza alimentare: dalla campagna alla tavola'

Alberona - Auditorium Comunale
Domenica 15 settembre 2013

Cosa riguarda questo gruppo?

Invita amici Gruppi suggeriti

Orto antico Giuseppe Scaglia e Valente Terence Horvath abitato Inviti al gruppo

ANNA UNA TUTTO L'AMORE RETORIO Silvia Morace e Emma Fra Camogli invito attivato Inviti al gruppo

Voti il mio post? Prendi il voto Andrea Riccardi e Paesia Zammarchi-Famiglia abitato Inviti al commento