

## Progetto

### “Promuovere un corretto stile alimentare e di vita”

#### LABORATORI DI CUCINA

##### Premessa

Numerosi studi hanno confermato il ruolo dell'alimentazione e di un corretto stile di vita nella prevenzione di alcune malattie quali tumori e malattie metaboliche (sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari).

In particolare il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF, 2007) ha proposto linee guida su cibo, nutrizione e attività fisica per la prevenzione dei tumori, secondo una prospettiva globale che parte dalla diagnosi, considera la fase terapeutica (chemioterapia) e prosegue durante il follow-up per la prevenzione delle recidive.

Nel 2011 l'AMO Nove Comuni ha prodotto un documento informativo per pazienti oncologici sul tema *'Alimentazione e chemioterapia'* (allegato A) al quale ha lavorato un gruppo di operatori, ospedalieri e territoriali, assieme a malati guariti e famigliari, con la supervisione scientifica del Prof. Franco Berrino dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano. Il Progetto è stato economicamente supportato dalla famiglia di una paziente seguita dall'oncologia di Mirandola, a seguito del suo decesso.

##### Promuovere un corretto stile di vita e alimentare

Per gli anni 2014-2015 l'Associazione ha dato continuità al lavoro sul tema dell'alimentazione nei pazienti oncologici inserendolo in un Progetto più ampio sui corretti stili vita, rivolto alla cittadinanza, con il supporto di esperti nutrizionisti e dei medici di base di Mirandola e i Nove Comuni, **valorizzando un approccio preventivo e non farmacologico, anche a seguito degli eventi sismici che hanno determinato instabilità psico-fisica in ampie fasce della popolazione.**

In particolare l'Associazione ha promosso un Progetto informativo sui temi della prevenzione dei tumori e delle principali malattie metaboliche, attraverso incontri su alimentazione e corretto stile di vita, rivolti alla cittadinanza di Mirandola e i Nove Comuni.

##### Modalità

Il Progetto ha coinvolto una nutrizionista esperta in collaborazione con i medici di base e la psicologa dell'Associazione. **Ha previsto una prima fase teorica, ancora in atto, così strutturata:**

- incontri aperti alla cittadinanza sui temi dell'alimentazione e dei corretti stili di vita preventivi dei tumori e delle malattie metaboliche, secondo le principali linee guida ad oggi scientificamente riconosciute (da Settembre);
- ad ogni partecipante è stata consegnata una cartellina con specifico materiale (documento su alimentazione e chemioterapia, ricette, articoli di carattere scientifico);
- **per raggiungere in modo capillare la cittadinanza ed offrire un tempo adeguato alla condivisione di dubbi e domande, gli incontri sono stati organizzati nei specifici comuni del Distretto di Mirandola.** Al termine di ogni seminario è stato consegnato un questionario di gradimento anonimo per rilevare la percezione della qualità degli interventi e raccogliere suggerimenti.

Alleghiamo i dati dei questionari e le richieste riportate dai partecipanti.

In tutto sono stati organizzati 5 incontri:

- 23.09.2014 Medolla, aperto alla cittadinanza
- 20.10.2015 Mirandola, chiuso alle dipendenti Soring Group nell'ambito do 'Ottobre Rosa'
- 28.01.2015 Finale Emilia, aperto alla cittadinanza
- 04.02.2015 San Felice, aperto alla cittadinanza
- 19.02.2015 Medolla, chiuso ai dipendenti della Gambro Baxter.

Entro Giugno verranno organizzati altri 3 incontri a Mirandola, Cavezzo e San Prospero, aperti alla cittadinanza.

**Da Settembre 2015 verrà organizzata la seconda parte del progetto, così strutturata:**

- corsi di cucina per la realizzazione sul campo delle informazioni condivise durante i seminari, con la conduzione della nutrizionista e del cuoco;
- 3 incontri a Mirandola, Medolla e Finale Emilia, in sedi idonee da definirsi.

Anche per questa fase verrà consegnato il materiale scientifico e le ricette proposte dalla nutrizionista.