

5 regole, 10 e lode in salute!



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

Il tuo futuro comincia ora.

Vivere una vita in salute è in parte una questione di geni e in gran parte una questione di abitudini quotidiane. Per questo è importante **fare prevenzione**.

Il tuo futuro è nelle tue mani: prima cominci meglio è.

Durante l'adolescenza alcuni organi del corpo non sono ancora pienamente maturi, come il cervello e l'apparato riproduttore. **Abitudini sbagliate** a questa età ne pregiudicano il sano sviluppo.



Corrette
abitudini
da giovani

+

visite
di controllo

=

Vita
in salute

Se hai domande e curiosità,
scrivici a: scuola@fondazioneveronesi.it

Ragazze e ragazzi. Un medico per ognuno di noi.

Il nostro apparato riproduttore completa il suo sviluppo intorno ai 18 anni. Già a partire da questa età è importante fare **una visita specialistica**: con un ginecologo se sei una ragazza, con un urologo se sei un ragazzo.

Il varicocele è una dilatazione delle vene nello scroto che causa accumulo di sangue nel testicolo, aumenta la temperatura e danneggia gli spermatozoi. Alla lunga può compromettere la tua fertilità: **basta una visita da un urologo per identificarlo e curarlo!**

Lo sai che **più di 1 ragazzo su 4 dai 15 ai 25 anni** soffre di varicocele senza saperlo?

Lo sai che **il 99,7% dei tumori al collo dell'utero** sono causati dal virus del papilloma umano?

L'HPV (virus del papilloma umano) si trasmette per via sessuale.

Ne esistono oltre 150 ceppi e alcuni, come i ceppi HPV16 e HPV18, aumentano il rischio dei tumori al collo dell'utero.

Un pericolo anche per i ragazzi!

Causa problemi anche al **cavo orale** e all'**apparato riproduttore** maschile. Tutti, ragazze e ragazzi, dobbiamo essere consapevoli dei rischi.



Oggi abbiamo un'efficace arma di prevenzione:
Il vaccino contro l'HPV

In Italia il Servizio Sanitario Nazionale la offre **gratuitamente** a tutte le ragazze e ragazzi di 11 anni, ma è consigliata fino ai 25 anni. **Parlane con il tuo medico.**

Le malattie sessualmente trasmissibili: una minaccia non ancora sconfitta!

Sono tutte quelle malattie provocate da virus, batteri, funghi o protozoi che passano da un partner sessuale all'altro.

Nel mondo circa **mezzo miliardo di persone** è affetto da una di queste malattie: **i più a rischio sono gli adolescenti e i giovani tra i 20 e i 35 anni.**

● AIDS

Causata dal virus dell'HIV. Al momento non esiste una vaccinazione né una cura definitiva.

● CANDIDA

● EPATITE VIRALE C EPATITE B

● SIFILIDE

● GONORREA

● HPV

Infezione da Papilloma Virus.

● CLAMIDIA

● TRICHOMONIASI



Può bastare un solo rapporto non protetto per contrarre uno di questi agenti infettivi. Nessuno è immune.

**Sii più furbo,
non farti contagiare!**



Mangia sano

Siamo quello che mangiamo: le molecole dei cibi interagiscono con le nostre cellule e con il nostro DNA.

Quali sono i cibi che ci mantengono in salute?

- Via libera a **frutta e verdura, legumi e cereali** integrali, frutta secca, pesce e olio extravergine di oliva.
- Modera il consumo di carni rosse. Evita il più possibile salumi e carni lavorate.
- **Attenzione al cibo spazzatura.** Non consumare cibi ipercalorici ricchi di zuccheri e grassi, prodotti troppo salati e bevande zuccherate.



L'attività fisica ha tanti effetti benefici sul nostro organismo: sai quali sono?

- **Attiva** il metabolismo
- **Rinforza** le ossa e i muscoli
- **Mantiene** sano il cuore
- **Rafforza** il sistema immunitario e abbassa il rischio di infezioni
- **Fa respirare** meglio
- **Protegge** da alcune malattie come il diabete e i tumori



Muoviti



Fa bene anche al cervello!

Fa sfogare, ci fa divertire e favorisce la produzione delle **endorfine** (le molecole del buon umore).

Scegli lo sport che più ti piace e più si adatta ai tuoi gusti e alle tue esigenze.



60 minuti al giorno e resti in forma!

Camminare a passo svelto



Fare le scale invece di prendere l'ascensore



Scendere alla fermata dell'autobus più lontana



Andare in bicicletta o correre al parco

Portare a spasso il cane



No fumo

Sai quante sostanze chimiche ti fumi ogni volta che accendi una sigaretta? Circa **8.000**, di cui **80 cancerogene!**

Il fumo irrigidisce i vasi sanguigni e **fa male al cuore**. Aumenta il rischio di **asma e problemi respiratori** e di molti **tumori**. **Ingiallisce unghie e denti**, fa venire **le rughe** e **fa puzzare**. Infine, **danneggia i neuroni cerebrali** e **causa disfunzione erettile**.

Non è vero che vivere in una città inquinata sia come fumare!

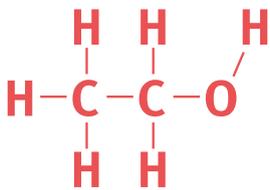


NON ESISTE IL RISCHIO ZERO!

▼
Anche una sola sigaretta fa male.

L'alcool è **dannoso per il nostro organismo**, soprattutto quando siamo giovani.

Può aumentare il rischio, da adulti, di sviluppare diverse malattie, tra cui il **tumore al fegato**, **all'intestino** e, nelle ragazze, **al seno**.



L'ETANOLO

è una molecola tossica. Il fegato fino a 18-20 anni non è ancora maturo per metabolizzarlo. **Inoltre l'alcool interferisce con il normale sviluppo cerebrale che continua fino ai 25 anni.**

No alcool

No droghe

Fatti furbo, **non rischiare!**

Fare uso di droghe **mette in pericolo la tua salute e la tua vita.**



Danneggiano il sistema nervoso e determinano una **dipendenza** da cui è estremamente difficile uscire.



Interferiscono con lo sviluppo delle connessioni nervose che nel cervello continua fino a 18-20 anni.

> Anche le droghe cosiddette "leggere" come la cannabis possono causare gravi danni al tuo organismo.





Da giovani ci sentiamo forti e invincibili ma con la salute non c'è da scherzare. Nemmeno da ragazzi. **Riconoscere subito i segnali del nostro corpo può fare la differenza.**

Stai attento ai segnali del tuo corpo:

Il tumore negli adolescenti è molto raro, ma dobbiamo essere consapevoli che può accadere.

La diagnosi precoce, che permette di individuare un tumore quando è ancora all'inizio, può fare davvero la differenza!



Hai perso molto peso negli ultimi tempi?

Hai un dolore che non ha un'altra spiegazione e torna spesso?

Sei molto stanco, senza un motivo evidente, da tanto tempo?

Hai dei sintomi che non capisci e che persistono?

Hai un gonfiore che non passa da diverse settimane e non sai perché?

Hai un neo che ha cambiato forma, colore o dimensione?

Non ti spaventare:
nella maggior parte dei casi non sarà nulla di grave, ma...

#FATTIVEDERE!

Prenota una visita di controllo dal tuo medico!



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

Fondazione Umberto Veronesi è un'organizzazione senza scopo di lucro che, dal 2003, si impegna per:

- sostenere la ricerca scientifica su tumori, malattie cardiovascolari e del sistema nervoso;
- promuovere campagne di **prevenzione** e progetti di **educazione alla salute**.

Con i progetti per le scuole sosteniamo l'adozione di stili di vita sani e di scelte responsabili in materia di salute fin dalla giovane età.

Con gli studenti parliamo della relazione tra alimentazione e DNA, del movimento come fattore di prevenzione, delle dipendenze da fumo, alcool e droga, del ruolo indispensabile dei vaccini per proteggere la salute di tutti.



Per fare questo abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti, anche il tuo contributo è importante! Dona su fondazioneveronesi.it

Perché sostenere la ricerca è sostenere la vita.

Se hai domande e curiosità, scrivici a scuola@fondazioneveronesi.it

fondazioneveronesi.it

