



**ALLENATORE
ALLEATO** di
Salute

“Allenatore Alleato di Salute” è il primo progetto realizzato al mondo per sensibilizzare e insegnare ai coach ad educare i giovani agli stili di vita sani (e alla prevenzione delle gravi malattie). È promosso da **FOCE** (la ConFederazione che riunisce gli Oncologi, Cardiologi e Ematologi italiani)

Preserva anche la salute mentale



ConFederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori).

La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza!

Ma attenzione, c'è anche un altro aspetto fondamentale da preservare del benessere generale degli adolescenti...

... la salute mentale

I disturbi mentali dei giovani sono diventati un problema di salute pubblica, non solo perché ostacolano il rendimento scolastico, ma soprattutto per l'elevata possibilità che persistano fino nell'età adulta. Secondo gli esperti **il 30% degli adolescenti soffre di disagio psicologico** che si manifesta sottoforma di depressione, ansia e disturbi psicosomatici. Questi eventi possono essere segnali precoci e minori di disturbi psichiatrici più gravi e specifici.

Le condizioni di salute mentale sono le maggiori cause di malattia e disabilità tra i giovani. Tra queste, epilessia, disabilità nello sviluppo, deficit di attenzione/iperattività (ADHD), disturbi dell'alimentazione e dipendenza da alcol e droghe.

Per il benessere mentale dei giovani, sono fondamentali una buona salute fisica, un'alimentazione bilanciata, l'attività fisica regolare, tempo e libertà di gioco. **L'attività sportiva contribuisce a ridurre i disturbi dell'umore.** Gli atleti degli sport di squadra riportano meno ansia e depressione rispetto agli atleti che praticano sport individuali.

Un programma di allenamento strutturato e da svolgere almeno un paio di volte alla settimana, integrato nel percorso terapeutico di un paziente con problemi psichici, può aumentare la sua aderenza alle cure e contrastare i sintomi della malattia. L'esercizio fisico aiuta inoltre a ridurre gli episodi di rabbia e aiuta a migliorare l'autostima.



I disturbi mentali sono **tra le cinque principali cause di disabilità e morte prematura**, per questo è così importante la prevenzione dei problemi di salute mentale nei bambini e negli adolescenti. Diagnosticarli e comprenderli è compito degli specialisti della salute mentale che, attraverso specifici interventi terapeutici, possono supportare la persona nella comprensione, gestione e risoluzione dei problemi riscontrati.

Alcuni dei sintomi di un possibile disagio psicologico possono essere: **apatia, senso di solitudine, perdita di motivazione, disturbi del sonno, ipocondria e significative alterazioni dell'umore.**

Le cause possono essere biologiche, ma anche ambientali (contesto di vita sociale, culturale ed economico, eventi stressanti o abusi) e familiari.

Nel caso si senta il bisogno di un sostegno psicologico o anche solo qualcuno con cui parlare, ci sono professionisti su cui fare affidamento come comportamentalisti, psicologi o psichiatri.



Altri consigli di benessere

Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. E poi **il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro** tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Confederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Francesco Cognetti, Presidente
Giordano Beretta, Vicepresidente
Paolo Corradini, Vicepresidente
Ciro Indolfi, Vicepresidente
Fabrizio Pane, Tesoriere
Francesco Romeo, Segretario
Mauro Boldrini, Direttore della comunicazione

Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma
06 8553259
segreteria@foce.online
intermedia@intermedianews.it

Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

