

Docenti proponenti: Donati R., Catania G., Putzolu P., Spadoni M.

1) Premessa

- Nell'ultimo cinquantennio le malattie cardiovascolari (MCV) hanno avuto un aumento drammatico specialmente nei paesi occidentali a maggior sviluppo economico. L'incremento delle MCV è coinciso con le modificazioni dello stile di vita, le variazioni comportamentali legate alle maggiori possibilità economiche e, quindi, ad un più facile approccio verso abitudini quali il fumo, l'alimentazione scorretta ed abbondante, la sedentarietà, l'abuso di alcolici e le conseguenze metaboliche in parte connesse a questi fattori come il diabete mellito, l'obesità e l'ipertensione arteriosa. Questo insieme di anomalie vengono identificate come fattori di rischio cardiovascolari in quanto facilitano il processo evolutivo dell'aterosclerosi che è la malattia che colpisce le arterie e che causa le principali patologie cardiovascolari: l'infarto del cuore, l'ictus del cervello, l'angina.

Le MCV che attualmente rappresentano la prima causa di mortalità, di morbilità e di disabilità, prevedibilmente continueranno a crescere nel prossimo futuro tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ritiene che i morti per dette malattie, che oggi giungono a 15-16 milioni nel mondo, saliranno a 20-22 milioni nel 2020.

La chiave per ridurre l'incidenza delle MCV è la prevenzione attraverso la promozione di comportamenti miranti a correggere, ridurre, eliminare i vari fattori di rischio cardiovascolari.

2) Obiettivi del progetto

- Rilevare le preconoscenze, le percezioni e le rappresentazioni mentali degli studenti sulla problematica del rischio cardiovascolare
- Far conoscere le strutture e le funzioni essenziali del sistema cardiovascolare
- Rendere consapevole gli studenti dell'incidenza degli stili di vita sul rischio cardiovascolare
- Far comprendere le relazioni tra l'apparato muscolare e quello cardiovascolare al fine di comprendere i possibili svantaggi/vantaggi di una attività sportiva
- Sperimentare la raccolta e l'elaborazione statistica di dati

3) Classi a cui è rivolto: classi prime, seconde e terze

4) Modalità di svolgimento e tempi

Fase di individuazione delle preconoscenze e degli stili di vita:

Compilazione di schede e discussione con la classe (2 ore).

Fase di conoscenza

A cura di un docente di scienze

- Lezione interattiva sulle funzioni del sistema cardiovascolare e preparazione con la classe di domande da rivolgere ad un cardiologo (1 ora)
- Incontro con un cardiologo della Croce Rossa (1 ora)

Fase pratica di attività fisica in palestra ed al campo sportivo

A cura di un docente di educazione fisica

- Lezione interattiva in cui schematizzare il rapporto tra apparato cardiovascolare e attività motoria (1 ora in palestra)
- Determinare le variazioni del ritmo cardiaco durante l'attività fisica (1 ora in palestra)
- Lezioni sui metodi di allenamento alla resistenza (8 ore al campo sportivo)

Fase di rielaborazione dei dati

A cura di un docente di matematica o fisica

- Rielaborazione statistica dei dati delle schede compilate e dei risultati rilevati nell'attività fisica a cura di un docente di fisica, con il supporto di un docente di matematica con l'eventuale coinvolgimento degli studenti (attività di 4 ore circa)
- Presentazione dei dati alle classi coinvolte con collegamento alla programmazione di area sull'elaborazione di dati sperimentali (1 ora)

Firenze, 10 Gennaio 2011-01-16

Referente del Progetto: Prof.ssa Rita Donati

Dopo aver già contattato negli anni precedenti oltre 12.000 ragazzi delle scuole medie milanesi e dell'hinterland, estendere a macchia d'olio la copertura dell'iniziativa a tutto il territorio nazionale, spiegando ai nuovi studenti, ai loro genitori e ai loro insegnanti la gravità degli effetti delle malattie cardiovascolari, tramite messaggi mirati e con suggerimenti sui comportamenti e stili di vita corretti.

Il tutto si realizzerà con presentazioni fatte in classe da medici, alla presenza degli insegnanti, e con la compilazione di questionari anonimi, molto semplici, condivisi quando possibile anche con i genitori.

In particolare nel corso del 2008 si approfondirà ulteriormente il tema dell'abuso di alcolici fra studenti e giovani dai 14 ai 18 anni sul territorio via via più esteso preso in considerazione.

Tutto questo

- _ Basandosi sui risultati di iniziative precedenti
- _ Coinvolgendo gli enti locali e nazionali (Comune, Regione, ecc.)
- _ Fruendo del fattivo appoggio del Distretto e del Gruppo 4
- _ Proponendo il progetto ad altri Club italiani.
- _ Coinvolgendo la Rotary Foundation
- _ Pensando ad uno spazio temporale di almeno 3 anni

4) Descrizione del progetto

Un po' di storia.

Negli ultimi cinque anni il Rotary Club Milano Porta Vercellina ha monitorato circa 12.000 ragazzi delle scuole medie milanesi e dell'hinterland allo scopo di valutare l'impatto positivo di un'informazione medica comprensibile ai giovani, corretta scientificamente e concentrata sul tema delle malattie cardiocerebrovascolari.

Gli incontri con gli studenti sono sempre stati coordinati dal prof. Antonio Pezzano, socio del Milano Porta Vercellina, primario emerito di cardiologia dell'Ospedale Niguarda di Milano, e condotti da un gruppo di giovani medici, che hanno potuto creare un clima di grande simpatia con i ragazzi destinatari del messaggio.

I risultati, verificabili anche dalla lettura dei questionari anonimi compilati dagli studenti durante le giornate di lavoro, e dai relativi genitori successivamente, dimostrano una grande disponibilità da parte dei giovani ad approfondire l'argomento e a fare proprie le tematiche di prevenzione e stile di vita presentate.

3

Il progetto oggi.

I destinatari cui è stato affidato il messaggio in questi anni crescono e passano alle classi superiori, portando spesso con sé la convinzione che un comportamento corretto aumenta le aspettative della loro qualità di vita.

Nuovi studenti si affacciano alla scuola media, e nulla ancora sanno di prevenzione delle malattie cardiocerebrovascolari.

Il Rotary Club Milano Porta Vercellina (e tutti gli altri Club che si sono uniti a noi o vorranno unirsi in futuro) desidera continuare questa iniziativa di successo anche con questi nuovi interlocutori, giovani e svegli, che meritano di sapere come la loro vita può essere migliore.

La prima fase (fino al 2006-2007) si è concretizzata con la realizzazione di un apposito libro dove sono sintetizzate

- _ La metodologia seguita
 - _ La sintesi dei messaggi presentati ai ragazzi
 - _ Un'analisi statistica dei risultati ottenuti sui primi 8.000 questionari anonimi
- Il risultato è stato presentato nel giugno 2006 a una conviviale Interclub di grande risonanza presso il Palazzo delle Stelline di Milano con la partecipazione di 25 giornalisti e decine di ospiti (materiali informativi pubblicati su oltre 20 testate).

La seconda fase (anno 2006/2007) ha raggiunto questi obiettivi:

- _ Allargare gli interventi a nuove scuole del territorio milanese e dell'hinterland
- _ Preparare una seconda stesura del questionario
- _ Continuare le indagini statistiche
- _ Risolvere problemi di privacy.
- _ Coinvolgere oltre 3.000 studenti in un concorso a premi basato sul concetto di prevenzione delle malattie cardiocerebrovascolari
- _ Organizzare e condurre una "Kermesse" di fine anno (27 maggio 2007 presso il Circolo Filologico di Milano) con presentazione dei risultati e premiazione dei vincitori del concorso

La terza fase (anno 2007/2008) permetterà di

- _ Proseguire le indagini e le analisi statistiche
- _ Analizzarle con metodologie statistiche proposte da specialisti
- _ Creare nuovo materiale informativo basato su CD e on line, tramite il nuovo sito internet "Io e il mio cuore"
- _ Pubblicare un nuovo volume contenente non solo i risultati dell'iniziativa, ma soprattutto facili, comprensibili e aggiornate norme di comportamento corretto atto alla prevenzione delle malattie cardiocerebrovascolari, pensate prevalentemente per un pubblico giovane, con un taglio fresco e divertente (ad es. fumetti, disegni, ecc.)
- _ Ampliare a macchia d'olio l'iniziativa in nuove aree suburbane

4

5) L'informazione alla cittadinanza

Il successo dell'operazione fin qui svolta, e il grande numero di nuovi studenti che andremo a coinvolgere nei prossimi anni, ci permettono di comunicare sui media tradizionali, con la stampa e la distribuzione del libro già accennato, e con una conferenza stampa nel corso di una apposita conviviale, una sintesi dei risultati più significativi, non solo in termini quantitativi (parliamo di una ricerca svolta a tappeto sul territorio milanese con ormai oltre 15.000 questionari sul comportamento di

studenti e famiglie), ma anche e soprattutto in termini qualitativi. Continueremo inoltre a pubblicare le decine e decine di deliziosi disegni e simpatiche dediche che gli studenti contattati finora, soprattutto fra i più giovani, hanno desiderato realizzare per ringraziare i medici che si sono prestati all'iniziativa. Siamo certi che questa risposta spontanea di chi ha ascoltato il messaggio di prevenzione cardiocerebrovascolare confermerà a tutti la validità della nostra iniziativa e l'importanza di continuare ad estenderla su nuove aree del territorio italiano.

6) I nuovi sviluppi nel 2007-2008

Già da settembre 2007 sono ripresi i contatti con le scuole e sono stati fissati gli incontri con i primi 500 studenti. Si prosegue nel contatto con presidi e professori sensibili alla tematica trattata, con l'obiettivo di eguagliare e superare i risultati dell'anno scolastico precedente (3000 allievi coinvolti con presentazioni e premiazioni). In particolare si affronterà anche il tema dell'abuso di alcolici fra i giovani e dei danni non solo immediati (nel mondo 2 milioni di morti all'anno per incidenti stradali, nel 30% dei casi giovani sotto i 25 anni), ma a lungo termine (malattie cardiocerebrovascolari).

A tale scopo il prof. Pezzano sta realizzando un CD contenente gli ultimi dati rilevati in relazione ai danni provocati dall'abuso di alcolici, non solo da utilizzare nel corso degli incontri con i giovani, ma anche da distribuire e utilizzare come documentazione per conferenze e incontri in ambito rotariano.

Inoltre nel corso del 2008 inizieremo a organizzare incontri con giovani fra i 14 e i 18 anni dell'hinterland milanese, per valutare sia il loro stile di vita sia il numero degli studenti stranieri e le loro abitudini comportamentali ed alimentari.

Sono già state contattate scuole di Gorgonzola, Melzo, Vimodrone e Cassina de' Pecchi e si continueranno i contatti in zona.

7) Il patrocinio della Regione Lombardia e il coinvolgimento dei rotariani.

La Regione Lombardia, tramite il suo Assessorato alla Sanità, è stata la prima istituzione politica in Italia ad affrontare, mediante apposite norme, riportate nel Piano Socio Sanitario 2002-2004, il problema della prevenzione della malattie cardiocerebrovascolari.

Sfruttando questa crescente sensibilità al problema, il Rotary Club Milano Porta Vercellina ha ulteriormente potenziato il proprio progetto coinvolgendo nell'iniziativa via via nuovi Rotary Club del territorio (Arco della Pace, Castello, Monforte, Nord, Porta Vittoria, Ovest, San Babila, oltre al Distretto 2040 e alla Rotary Foundation) e

5 allargando nel 2006-2007 a macchia d'olio la propria azione preventiva alle scuole dell'hinterland milanese.

Nell'ultimo mese siamo stati contattati da rappresentanti di tre Rotary Club (Tradate, Lissone e Monza) che ci hanno chiesto di poter adottare il nostro Progetto per la lotta alle malattie cardiovascolari.

8) Budget di previsione 2007-2008

Vedasi tavola allegata

9) Timing 2007-2008

Vedasi tavola allegata

La sintesi dei risultati raggiunti, con tutte le tavole statistiche elaborate fino ad oggi, è a disposizione di quanti vorranno farne richiesta al Rotary Club Milano Porta Vercellina (e-mail info@rotarymilanoportavercellina.org) o alla segreteria organizzativa del progetto "Io e il mio Cuore" (sig.ra Elvira Chiello tel. 335-6116643 e-mail elvira@siec.it).

Paolo Brambilla è raggiungibile al cellulare 335-220221

o via mail: paolo@brambilla.net

Paolo Brambilla

Presidente della Commissione "Io e il mio Cuore"

Rotary Club Milano Porta Vercellina

Milano, 19 novembre 2007

Vers. 002 del 19-11-2007