

Padova, 14 febbraio 2025

**GIOVANI E STILI DI VITA,  
UN INVESTIMENTO PER IL BENESSERE DEL FUTURO**  
**L'Università di Padova va a scuola per aiutare gli studenti alla scelta  
consapevole delle buone abitudini**

La promozione di stili di vita sani sin dalla giovane età permette di diffondere consapevolezza e conoscenza volte a prevenire malattie e creare nelle scuole un ambiente di apprendimento inclusivo e sicuro.

L'Università di Padova promuove una serie di incontri nelle scuole dedicati alle buone abitudini, andando a correggere alcuni dei più comuni comportamenti che possono avere impatti negativi sulla qualità della vita dei giovani oggi e in futuro. Tra questi, **l'importanza dell'attività fisica** (in Italia solo il 19% degli adolescenti raggiunge il livello giornaliero raccomandato dall'OMS e la percentuale diminuisce con il crescere dell'età ed è più bassa tra le ragazze); **le abitudini alimentari**, dove rimane troppo alto il consumo di bevande zuccherate e cibi processati; **l'abuso di alcol e fumo** in giovane età; **la sessualità** (circa il 25% dei 15enni sessualmente attivi dichiara di non aver usato alcun metodo contraccettivo e/o di protezione dalle infezioni sessualmente trasmesse durante l'ultimo rapporto sessuale); **l'uso problematico dei social media e la salute mentale degli studenti**.

Il programma del progetto di Terza Missione del Dipartimento di Scienze chirurgiche, oncologiche e gastro-enterologiche (DISCOG) dell'Ateneo **“Benessere nelle scuole. La prevenzione parte da noi”**, che coinvolge 7 istituti secondari di secondo grado e oltre 700 studenti di Padova, sarà dettagliatamente illustrato nel corso di una

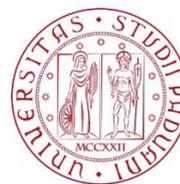
**CONFERENZA STAMPA**  
**Venerdì 14 febbraio 2025 – ore 11,30**  
**Sala da Pranzo di Palazzo del Bo – Padova**

Interverranno:

Umberto **Cillo**, direttore Dipartimento di Scienze chirurgiche, oncologiche e gastro-enterologiche

Fabrizio **Dal Moro**, coordinatore Commissione Terza Missione DISCOG

Francesco Paolo **Russo** e Federica **Chiara**, referenti del Progetto



Padova, 14 febbraio 2025

## **PROGETTO *BENESSERE A SCUOLA. LA PREVENZIONE PARTE DA NOI***

Il progetto "Benessere a Scuola: La Prevenzione Parte da Noi" è nato in seguito all'analisi dell'ultimo rapporto internazionale "Spotlight on adolescent health and well-being" del 19 maggio 2020, realizzato dall'Ufficio regionale europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Questo rapporto offre un'interessante panoramica sulla salute fisica, le relazioni sociali e il benessere psicologico di 227.441 ragazzi in età scolare.

Dal report emergono informazioni che denotano alcuni ambiti in netto miglioramento rispetto al passato e altri per i quali è necessario potenziare gli investimenti in termini di promozione della salute e politiche sociali per le giovani generazioni.

Gli ambiti su cui è ancora fondamentale intervenire sono **l'attività fisica quotidiana** (solo il 19% degli adolescenti raggiunge il livello giornaliero raccomandato dall'OMS e la percentuale diminuisce con il crescere dell'età ed è più bassa tra le ragazze.), **le abitudini alimentari** (quasi 1 intervistato su 2 non mangia frutta e verdura quotidianamente e il consumo delle bevande zuccherate-gassate rimane troppo alto insieme al consumo di cibi processati, **il consumo/abuso di alcol e fumo, sessualità** (circa il 25% dei 15enni sessualmente attivi dichiara di non aver usato alcun metodo contraccettivo e/o di protezione dalle infezioni sessualmente trasmesse durante l'ultimo rapporto sessuale), **l'uso problematico dei social media**, riguarda complessivamente il 7% degli adolescenti, con percentuali maggiori tra le ragazze di 15 anni ed infine **la salute mentale degli studenti**.

**Partendo dalle sopra citate criticità il Dipartimento di Scienze chirurgiche, oncologiche e gastro-enterologiche (DISCOG) dell'Università di Padova ha ideato il progetto "Benessere a Scuola: La Prevenzione Parte da Noi" con il preciso obiettivo di creare una cultura capace di promuovere stili di vita sani sin dalla giovane età per diffondere consapevolezza e conoscenza volte a prevenire malattie e creare un ambiente di apprendimento inclusivo e sicuro.**

Inoltre, la prevenzione sin dall'età scolare contribuisce a ridurre le disuguaglianze, garantendo che tutti gli studenti, indipendentemente dal background socio economico, abbiano accesso a risorse e opportunità per favorire il benessere fisico e mentale. Questi sforzi migliorano non solo la qualità della vita degli studenti, ma anche la formazione di cittadini consapevoli e pronti ad affrontare le sfide globali future.

«Tali attività sono fondamentali per raggiungere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 – **spiega il prof Umberto Cillo, direttore del DISCOG** -. Il nostro progetto, in particolare, si concentra sulla promozione della salute e del benessere, sulla garanzia di un'istruzione di qualità, sulla riduzione delle disuguaglianze e sulla creazione di città e comunità sostenibili, tutti obiettivi strettamente collegati alla creazione di ambienti scolastici accoglienti e familiari.

Attraverso un approccio integrato e multidisciplinare, il progetto affronta una vasta gamma di temi cruciali per la salute degli studenti, tra cui la prevenzione del consumo di alcol e fumo, la promozione di un'alimentazione equilibrata e del benessere del microbiota intestinale, l'importanza dell'attività fisica costante, la consapevolezza sui tumori (pancreas, fegato, testicoli, intestino, polmone, mammella, ecc.) e l'importanza della diagnosi precoce degli stessi, la prevenzione delle fratture attraverso l'educazione alla sicurezza e la promozione di una sessualità responsabile e consapevole.»

## ***DESCRIZIONE DEL PROGETTO***

**Educazione alla Salute:** Fornire a studenti e studentesse informazioni chiare e accurate su diverse malattie, anche tramite materiali informativi, con particolare attenzione a quelle prevenibili attraverso comportamenti sani. Questo include l'educazione riguardo agli effetti sul corpo legati al consumo di alcol e fumo e i potenziali rischi per la salute, l'importanza di una corretta alimentazione per prevenire malattie come la steatosi epatica associata a disfunzione metabolica o associata ad eccessivo consumo di alcolici, e la consapevolezza sui tumori, con enfasi sulla diagnosi precoce e la prevenzione. Informazioni dettagliate saranno fornite anche su tematiche come la sessualità responsabile, la prevenzione delle fratture, il varicocele, e la comprensione dei rischi associati alle procedure chirurgiche.

**Consapevolezza sull'importanza del microbiota:** Favorire una maggior consapevolezza dell'importanza di mantenere un microbiota sano fornendo indicazioni pratiche su l'alimentazione sana per pazienti e caregiver, presentando i limiti e le potenzialità del trapianto di microbiota fecale (FMT), e incrementando la disponibilità alla donazione di microbiota come i donatori e le donatrici di sangue.

**Promozione di Comportamenti Sani:** Incoraggiare abitudini di vita salutari, inclusa l'alimentazione equilibrata, l'attività fisica regolare. Specifici programmi saranno dedicati alla prevenzione del consumo di alcol e fumo tra i/le giovani, promuovendo al contempo stili di vita che riducono il rischio di malattie croniche e incidenti.

**Consapevolezza sull'Importanza della Prevenzione:** far comprendere a studenti e studentesse l'importanza delle vaccinazioni, dei controlli medici regolari e di altre misure preventive. Il progetto metterà in evidenza come queste pratiche possano prevenire malattie gravi, tra cui alcuni tipi di tumori e condizioni che possono portare alla morte improvvisa. Saranno anche discussi i benefici delle procedure chirurgiche preventive in determinate situazioni mediche.

**Supporto Psicologico e Sociale:** Affrontare gli aspetti psicologici e sociali legati alla prevenzione delle malattie, promuovendo un ambiente scolastico inclusivo e supportivo. Saranno offerti servizi di consulenza per aiutare ragazzi e ragazze a gestire lo stress, sviluppare una sana immagine di sé e affrontare questioni legate alla sessualità e alle abitudini di vita, come il consumo di alcol e fumo. Inoltre, verranno create reti di supporto per studenti che necessitano di assistenza dopo interventi chirurgici o durante la riabilitazione da fratture.

#### **Transizione Pediatra-Medico degli adulti**

Far comprendere agli studenti l'importanza della transizione dal pediatra al medico per adulti per garantire continuità e qualità delle cure. Questo passaggio permette di affrontare meglio le esigenze di salute emergenti durante l'adolescenza e l'età adulta, prevenendo problemi cronici e promuovendo uno sviluppo sano. Una buona transizione aiuta anche a instaurare un rapporto di fiducia con il nuovo medico, favorendo una comunicazione aperta e un monitoraggio costante delle condizioni di salute. Infine, questa fase è fondamentale per educare il paziente all'autogestione della propria salute e alla responsabilità delle scelte sanitarie.

**Cartella stampa al link:**

**<https://drive.google.com/drive/folders/1HZB-yhrBo7ZXoRMjwKQpnN0hRBRbkedb>**