

## FUORI DAL GREGGE – Il coraggio di scegliere se stessi

- **Obiettivo del progetto:** Promuovere la salute globale e la prevenzione oncologica tra gli adolescenti.
- **Destinatari:** Studenti delle classi di terza media e del biennio superiore.
- **Formato:** Tre incontri di 3 ore condotti da psico-oncologi e oncologi.

### INTRODUZIONE

La Fondazione Sandro Pitigliani per la lotta contro i tumori, da quasi cinquanta'anni punto di riferimento per la prevenzione, la diagnosi precoce e la ricerca oncologica sul territorio pratese, è da sempre al fianco dei cittadini per informare, sensibilizzare e proteggere.

Siamo convinti che la prevenzione cominci ben prima della comparsa della malattia: in famiglia, a scuola, nelle scelte di ogni giorno. Per questo motivo, abbiamo deciso di offrire gratuitamente alle scuole del territorio un percorso educativo rivolto agli adolescenti, per accompagnarli nella scoperta della salute come valore, diritto e scelta consapevole.

Investire nei giovani oggi significa costruire un futuro più sano e più forte. Il progetto che vi presentiamo è stato ideato in collaborazione con figure specializzate in oncologia, psicologia della salute e prevenzione, e si propone di informare senza allarmare, stimolare il pensiero critico e rafforzare nei ragazzi la capacità di compiere scelte responsabili e libere da condizionamenti.

In un mondo che cambia rapidamente, un Paese che guarda avanti non può ignorare le sfide culturali e sociali che mettono a rischio il benessere delle nuove generazioni. Sedentarietà, alimentazione squilibrata, fumo precoce, consumo di alcol, disinformazione online sono solo alcuni dei comportamenti che oggi segnano l'adolescenza, periodo cruciale in cui si formano identità, valori e prime responsabilità personali.

Per comprendere l'urgenza di un intervento educativo, è sufficiente osservare il panorama dei comportamenti a rischio tra gli adolescenti italiani. I dati epidemiologici confermano che l'adolescenza è una stagione potente e fragile, dove l'esplorazione e la vulnerabilità spesso si intrecciano.

#### *Consumo di Sostanze Psicoattive*

L'alcol è la sostanza più accessibile e consumata: il 70% dei 15enni italiani ha già bevuto almeno una volta (HBSC Italia, 2023). Ancora più preoccupante è la diffusione del binge drinking, praticato dal 36% dei quindicenni che bevono (HBSC Italia, 2023), con conseguenze immediate e gravi come incidenti, aggressioni e rapporti sessuali non protetti (ISS, 2024).

Anche il fumo resta un comportamento ad alta diffusione, con nuove forme che ne facilitano l'adozione. Tra i 14-17enni, il 9,6% fa uso di sigarette elettroniche e il 5,4% di prodotti a tabacco riscaldato, spesso in modalità combinata con il fumo tradizionale (ISS, 2023). L'errata percezione di innocuità di questi dispositivi contribuisce a una nuova ondata di dipendenza da nicotina.

Per quanto riguarda invece la sigaretta tradizionale, questa continua ad avere una presa significativa sulla popolazione giovanile. Secondo i dati della sorveglianza HBSC Italia 2023, il 10% dei 13enni e quasi un terzo (28%) dei 15enni ha fumato sigarette almeno una volta nella vita. La prevalenza dei fumatori correnti (almeno 1 sigaretta nell'ultimo mese) a 15 anni si attesta intorno al 15% (HBSC Italia, 2023). L'età di iniziazione è un fattore critico: iniziare a fumare a 13 o 14 anni, quando il

cervello è in una fase di massima plasticità, aumenta esponenzialmente il rischio di sviluppare una forte dipendenza da nicotina e di diventare un fumatore a lungo termine (Di Franza, 2008).

In riferimento alle droghe leggere invece, la cannabis è la sostanza illegale più usata: un quarto degli studenti tra 15 e 19 anni ne ha fatto uso almeno una volta (ESPADItalia, CNR-IFC, 2022), con un 15% che l'ha consumata nell'ultimo anno. Anche qui si osserva una crescente normalizzazione, alimentata da una scarsa percezione del rischio.

### *Comportamenti Sessuali a Rischio*

Per quanto concerne la sessualità, molti adolescenti iniziano la loro vita sessuale senza un'adeguata consapevolezza. L'uso del profilattico è ancora discontinuo, con effetti diretti sull'aumento delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) tra i giovani sotto i 25 anni. I casi di Clamidia, Gonorrea e Sifilide sono in aumento, segnale evidente di una mancanza di informazione e di strumenti di protezione (ISS, 2024).

Questi comportamenti non agiscono isolatamente. Secondo la teoria della “sindrome del comportamento a rischio” (Jessor, 1991), adottare un comportamento dannoso aumenta la probabilità di adottarne altri. Chi fuma ha più probabilità di bere alcol, chi consuma alcol ha più probabilità di usare cannabis e di avere rapporti sessuali non protetti. Questo “cluster” di comportamenti amplifica i rischi e impone un approccio integrato alla prevenzione, che lavori non solo sui contenuti informativi, ma sullo sviluppo di competenze trasversali come l'autoefficacia, il pensiero critico e la consapevolezza emotiva.

### **Educare alla Libertà di Scegliere**

È in adolescenza che si iniziano a compiere le prime vere scelte: cosa mangiare, a cosa dire sì, a cosa dire no. Ma scegliere davvero, sotto la pressione del gruppo, dei modelli sociali dominanti e dei condizionamenti culturali, non è semplice. È facile rinunciare a sé stessi per non sentirsi esclusi. Eppure è proprio in questi anni che si può imparare a decidere con la propria testa e il proprio cuore. Il nostro progetto parte da questi dati, da queste urgenze, e si traduce in un intervento educativo concreto, scientificamente fondato, orientato alla promozione del benessere globale. Un'azione culturale prima ancora che sanitaria, perché prevenzione significa anche cultura della salute, capacità di scegliere, voglia di vivere bene.

Pertanto, favorire nei giovani una visione attiva della salute e trasmettere loro il valore della prevenzione come scelta quotidiana non significa semplicemente dire cosa evitare, ma accompagnarli nella costruzione di una coscienza critica, capace di dire dei “no” che proteggono e dei “sì” che rafforzano.

La prevenzione oncologica – primaria e secondaria – non è quindi solo un gesto medico, ma una scelta culturale ed educativa.

Perché la salute non è solo assenza di malattia, ma una responsabilità che si coltiva nel tempo.

## **OBIETTIVI GENERALI**

Accompagnare gli adolescenti in un percorso di consapevolezza e responsabilizzazione rispetto ai comportamenti che incidono sulla salute a lungo termine, favorendo scelte informate, responsabili e orientate fin da giovani verso il benessere psicofisico.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Fornire conoscenze scientificamente fondate sui principali fattori di rischio oncologico e comportamenti a rischio per la salute globale.
- Stimolare la riflessione critica sugli stili di vita personali e familiari.
- Introdurre esperienze semplici di ascolto corporeo e mindfulness.
- Rafforzare l'autoefficacia, la capacità di scegliere e di dire "no" con consapevolezza.
- Coinvolgere indirettamente le famiglie nel percorso educativo.
- Promuovere la conoscenza degli screening oncologici come strumenti di tutela della salute.
- Valorizzare le scelte quotidiane come forma di cura di sé e responsabilità.

## **STRUTTURA DEL PERCORSO**

Il percorso può essere organizzato in tre giornate da 3 ore.

Si consiglia l'articolazione in tre incontri per una migliore gestione del tempo.

Il programma sarà rivolto a studenti delle classi di terza media e del biennio di scuola superiore.

## **PROGRAMMA DIDATTICO**

### **Giornata 1: CONTROMANO – Scelte che fanno la differenza**

#### **Sintesi contenuti:**

- Ice-breaker e attivazione partecipativa: "Cosa fa bene e cosa fa male secondo te?" (post-it, discussione)
- Blocco informativo con l'oncologo/a: alimentazione, fumo, alcol, HPV, sedentarietà, ....
- Esperienza mindfulness base: respirazione e centratura corporea
- Scheda per i genitori: breve questionario anonimo su abitudini familiari
- Scheda personale: "Scelte che fanno bene (per me e per la mia famiglia)"
- Role-play: "Dire no con rispetto" – simulazioni guidate su pressioni del gruppo

### **Giornata 2: VITA DA GATTO – Scelte libere, salute consapevole**

#### **Sintesi contenuti:**

- Riflessione condivisa: "Cosa ho scoperto su di me e sulla mia famiglia?"
- Approfondimento informativo sui principali fattori di rischio oncologico e comportamenti a rischio per la salute globale
- Mindful eating: degustazione consapevole di uno snack sano
- Scrittura guidata: "La mia giornata sana, equilibrata, sostenibile"
- Meditazione del radicamento e della cura di sé

### **Giornata 3: SEMI DI LIBERTÀ – Coltivare scelte per il futuro**

#### **Sintesi contenuti:**

- Laboratorio creativo: "Faccio la mia parte" (manifesto personale o di gruppo)
- Intervento di un/una professionista con spazio per domande, confronto e chiarimenti
- Mini-debate in piccoli gruppi: "Io la penso così"
- Riflessione finale: "Un impegno che voglio prendere per me"
- Chiusura con consegna materiali e saluti

## STRUMENTI E MATERIALI

- Schede operative cartacee
- Post-it, cartoncini colorati
- Proiettore per slide e immagini
- Snack semplici per mindful eating
- Questionario per i genitori (anonimo e non valutativo)
- QR code con materiali digitali

## MATERIALI LASCIATI AI RAGAZZI

- Mini-guida: “5 scelte che fanno bene”
- Scheda personale: “Io cosa scelgo per me”
- Elenco di contatti utili (consultori, siti autorevoli)
- QR code con brevi video informativi a cura di oncologi, psico-oncologi ed altri esperti (pillole tematiche su fumo, alcol, alimentazione, sessualità, emozioni, ....)

## NOTE ORGANIZZATIVE

- **Costo del progetto:** Gratuito per gli istituti.
- **Luogo e orario:** In classe o in aula magna, in orario scolastico.
- **Esperti coinvolti:** Due psico-oncologi (costanti) e un oncologo (a rotazione).

## COSTI DEL PROGETTO (a carico della Fondazione)

| Voce                        | Costo                             |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Oncologo/a (1 per incontro) | 70€/ora × 3 ore = 210 €           |
| Due psico-oncologi (2 × 3h) | 70€/ora × 2 × 3 ore = 420 €       |
| Totale per 1 incontro       | 630 €                             |
| Totale per 2 incontri       | 1.260 €                           |
| Totale per 3 incontri       | 1.890 €                           |
| Materiali e segreteria      | [da definire]                     |
| Costo complessivo stimato   | [da completare con la fondazione] |

## BIBLIOGRAFIA

- CNR-IFC (2023). *Consumer di Costanza psicoattive tra gli studenti in Italia. Principali risultati dello studio ESPAD®Italia 2022*. Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Fisiologia Clinica.
- DiFranza, J. R. (2008). *Hooked from the first cigarette*. Scientific American, 298(5), 82-87.

- HBSC Italia (2023). *La salute degli adolescenti in Italia. I principali risultati dell'indagine HBSC Italia 2022*. Istituto Superiore di Sanità. Roma.
- Istituto Superiore di Sanità - ISS (2023). *Rapporto sul fumo in Italia 2023*. Telefono Verde contro il Fumo, Osservatorio Fumo, Alcol e Droga.
- Istituto Superiore di Sanità - ISS (2024). *Rapporto Nazionale sulle Infezioni Sessualmente Trasmissibili in Italia. Dati 2022*. Centro Operativo AIDS e Sezione Sorveglianza ed Epidemiologia delle IST.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597-605.