



**way
woman's
health**

segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Una “App” per migliorare gli stili di vita

Roberta Castagno, Marta Dotti; Lina Jaramillo, Francesca
Di Stefano, Cristiano Piccinelli, Livia Giordano

Epidemiologia Screening - CRPT

SMART – Strategie Innovative per Migliorare le Abitudini di vita e Ridurre l'incidenza di Tumori e malattie croniche non trasmissibili

OBIETTIVO:

incoraggiare l'adozione di stili di vita salutari attraverso lo sviluppo di strumenti innovativi, personalizzati e interattivi promossi all'interno di alcuni programmi di screening per i tumori femminili.

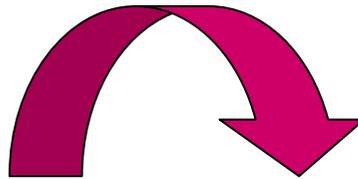
PARTNERS:



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

Che cosa volevamo fare...

Costruire uno strumento che invogliasse le donne a intraprendere un percorso di miglioramento e mantenimento del proprio stile di vita attraverso ...



... l'elaborazione di un **percorso personalizzato** che lavorasse sulle conoscenze e sulla disponibilità al cambiamento di ciascun soggetto e
... lo sviluppo di una **'relazione' costante con le persone** in modo da favorire il mantenimento dei cambiamenti effettuati.

il tutto....



...capace di unire un'alta efficienza e qualità con un basso costo in modo da rendere lo strumento riproducibile



way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Come fare?



Le App



La tecnologia legata allo sviluppo di APP scaricabili ed utilizzabili su smartphones e tablet, poteva essere una strada...

... per condensare in uno strumento di facile utilizzo (e ampia diffusione) indicazioni e consigli per lo sviluppo e il mantenimento di stili di vita salutari...



Le App

...da qui nasce l'App "Way woman's health"



L'App way woman's health

← Google Play 🔍 ⋮



Way Woman's Health

Ediguida srl

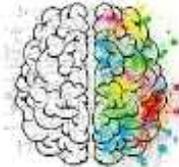
Salute e fitness

DISINSTALLA

APRI

📌 Questa app potrebbe non essere ottimizzata per il tuo dispositivo

Ti potrebbero anche piacere ALTRO

			
Campo minato 4,6★	Allenamento del Cervello 4,5★	Testo sulla foto - Quota... 4,3★	Perdere grasso... 4,9★



L'App way woman's health

☰ Tour Guidato

SALTA

Tour guidato in cui si descrivono le principali funzioni dell'App



benvenuto in
way woman's health

il programma studiato per aiutare le donne a mantenere uno stile di vita sano, abbassando i fattori di rischio e aumentando la salute del proprio corpo.

L'App way woman's health

La dott.ssa Bea
accompagnerà le
utenti in tutto il
percorso
suggerendo loro
come utilizzare i
vari strumenti
proposti.

☰ Tour Guidato

SALTA



la dottoressa Bea ti aiuterà
in tutto il percorso

In ogni parte della App
sarà disponibile una guida che ti aiuterà
ad orientarti in tutti gli strumenti proposti.

La scelta dell'avatar

La prima azione richiesta all'utente è la scelta di un'immagine che la rappresenti.





way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

APP - struttura del percorso

Questionario di triage

Questionario di triage

1. Fumo

Lei fuma?

2. Attività fisica

Quanta **attività fisica vigorosa** svolge nell'arco di una settimana? (descrizione..)

3. Attività fisica

Quanta **attività fisica moderata** svolge nell'arco di una settimana? (descrizione)

4. Alimentazione

IMC - Quanto pesa? Quanto è alta?

4.a. Alimentazione

Quanta **verdura** al giorno mangia? (cut-off > 3 al giorno)

4.a. Alimentazione

Quanta **frutta** al giorno mangia? (cut-off > 2 al giorno)

4.b. Alimentazione

Quante volte alla settimana mangia **legumi**? (cut-off > 3 a settimana)

4.c. Alimentazione

Quante volte mangia **prodotti alto contenuto calorico e zuccheri**? (cut-off > 1 a settimana)

4.d. Alimentazione

Quante volte mangia **carni conservate/insaccati**? (cut-off > 1 a settimana)



way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

APP - struttura del percorso

Questionario di triage



Registrazione (dati anagrafici e equity)

Registrazione e equity

Nome, Cognome, Data di nascita

Codice fiscale (opzione di calcolo)

Residenza (regione, provincia, comune, CAP)

Sul codice fiscale viene
eseguito un controllo di
consistenza e di coerenza
con i dati inseriti

Titolo di studio (*Nessun titolo, Licenza elementare, Licenza media o avviamento professionale, Diploma di scuola superiore di 2-3 anni, Diploma di scuola superiore di 4-5 anni, Diploma universitario o più*)

Quante persone (conviventi, lei esclusa) compongono il suo nucleo familiare? - *testo numerico da inserire*

Di quante persone si prende cura regolarmente? (minori; anziani; disabili)

In caso di bisogno quanto può contare sul supporto di queste persone?

	sempre	spesso	qualche volta	mai
Familiari o altri parenti				
Amici/conoscenti/vicini di casa				
Altre persone a titolo gratuito (es. volontari di associazioni)				
Altre persone a pagamento (es. badante, colf)				

Registrazione e equity

Indirizzo email

Controllo mail: si richiede di digitare 2 volte l'indirizzo e si verifica la struttura name@dominio.ext

Password

Consenso informato e al trattamento dei dati da spuntare al fondo del testo scritto.

Consenso informato

15:29 Lun 16 dic 49%

< Back Autenticazione

MODALITÀ DI ESERCIZIO DEI DIRITTI

In qualunque momento Lei avrà diritto a:

- accedere ai Suoi dati personali e alle informazioni relative agli stessi;
- chiedere l'aggiornamento, la rettifica dei dati inesatti e l'integrazione di quelli incompleti;
- chiedere la cancellazione dei dati personali che La riguardano al verificarsi di una delle condizioni indicate all'art. 17, paragrafo 1 del GDPR e nel rispetto delle eccezioni previste al paragrafo 3 del medesimo articolo e purché non sussistano obblighi di conservazione del dato previsti dalla legge;
- chiedere la limitazione del trattamento dei Suoi dati al ricorrere di una delle ipotesi previste dall'art. 18 del GDPR;
- chiederne la trasmissione dei Suoi dati ad altro Titolare in formato leggibile con le più comuni applicazioni informatiche (cd. "diritto alla portabilità"), ove tecnicamente possibile;
- opporsi in qualunque momento al trattamento dei Suoi dati personali al ricorrere di situazioni particolari che La riguardano;
- revocare il consenso in qualsiasi momento, limitatamente alle ipotesi in cui il trattamento sia basato sul Suo consenso per una o più specifiche finalità e riguardi dati personali comuni oppure particolari categorie di dati. Il trattamento basato sul consenso ed effettuato antecedentemente alla revoca dello stesso conserva, comunque, la sua liceità;
- presentare reclamo all'Autorità Garante per la Protezione dei Dati Personali (i cui recapiti sono rinvenibili sul sito www.garanteprivacy.it) in caso di illecito trattamento o di ritardo nella risposta del Titolare ad una richiesta inerente nei Suoi diritti.

La richiesta per l'esercizio dei diritti di cui sopra, deve essere presentata per iscritto ed indirizzata a: privacy@stilingioco.it;

La partecipazione al progetto è esclusivamente su base volontaria;

Il testo integrale dell'informativa è consultabile seguendo il link: <http://www.stilingioco.it/informativa>

INFORMATIVA SULLO STUDIO E CONSENSO INFORMATO

Avendo letto l'informativa sullo studio, acconsento liberamente, spontaneamente e in piena coscienza a partecipare allo studio

INFORMATIVA PRIVACY E TRATTAMENTO DATI PERSONALI

Acconsento al trattamento dei miei dati personali secondo le modalità e nei limiti di cui all'informativa

registrati

Feed-back registrazione

Una volta acconsentito viene visualizzato un messaggio in cui si segnalano le aree messe a disposizione per il percorso in base alle risposte fornite al questionario di triage.



☰ Completato

Grazie di avere risposto: ora sappiamo come aiutarti.

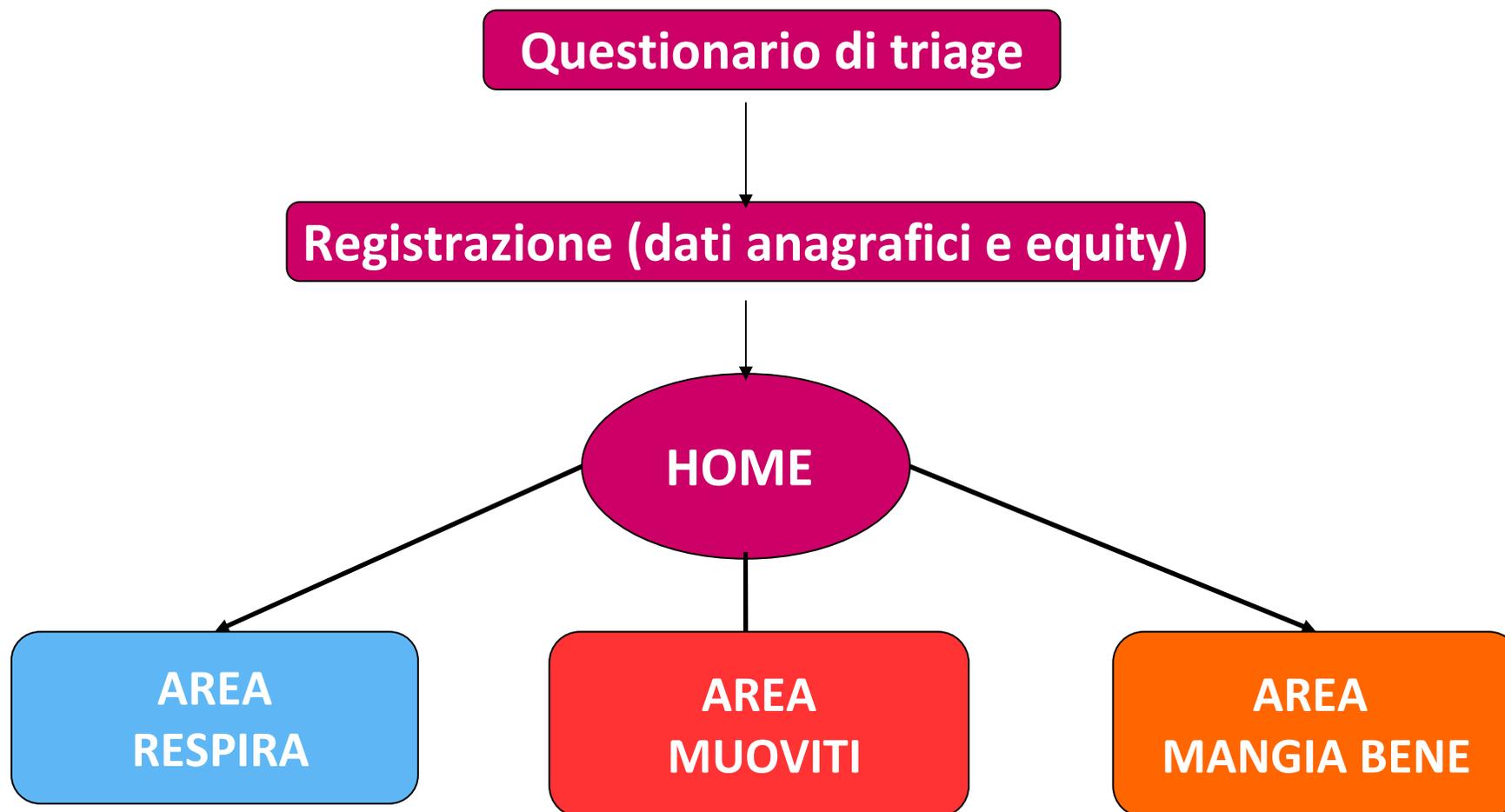
Sei pronta? Per te sono attive le aree:

-  **Respira**
smettere di fumare è possibile!
Inizia il cambiamento...
-  **Muoviti**
area dell'attività fisica
aumenta il tuo benessere fisico e mentale...
-  **Mangia Bene**
area dell'alimentazione
migliora le tue abitudini a tavola,
migliora la tua salute...

Se hai delle patologie o sei in gravidanza, consulta un medico prima di iniziare questo percorso.

VA ALLA HOME

APP - struttura del percorso





way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Home page

Home



way
woman's
health



benvenuta **Maria**

segui il percorso
migliora il tuo stile di vita
e se hai dei dubbi... **contattaci!**



respira
smettere di fumare è possibile!
Inizia il cambiamento...

ENTRA



muoviti
aumenta il tuo benessere
fisico e mentale...

ENTRA



mangia bene
migliora le tue abitudini a tavola.
migliora la tua salute...

ENTRA

Respira

liberi dal fumo

Scopri i benefici di non essere fumatore. Il fumo fa male a te e a chi ti circonda...

il percorso

la tua agenda	i tuoi risultati!

gli strumenti

causava i sintomi	invece di rinunciare...
serve relax?	un aiuto vicino a te...

il glossario

Muoviti

una vita attiva

L'attività fisica nella vita quotidiana ti aiuta a stare in salute e a ridurre lo stress. Allaccia le scarpe e scopri come farlo!

il percorso

la tua agenda	i tuoi risultati!

gli strumenti

consigli in movimento	tutorial degli esercizi
serve relax?	un aiuto vicino a te...

il glossario

Mangia Bene

la salute è in quello che mangi

verdura, cereali, legumi... come comporre il tuo piatto ideale? Segui il percorso: diventerà facile e divertente

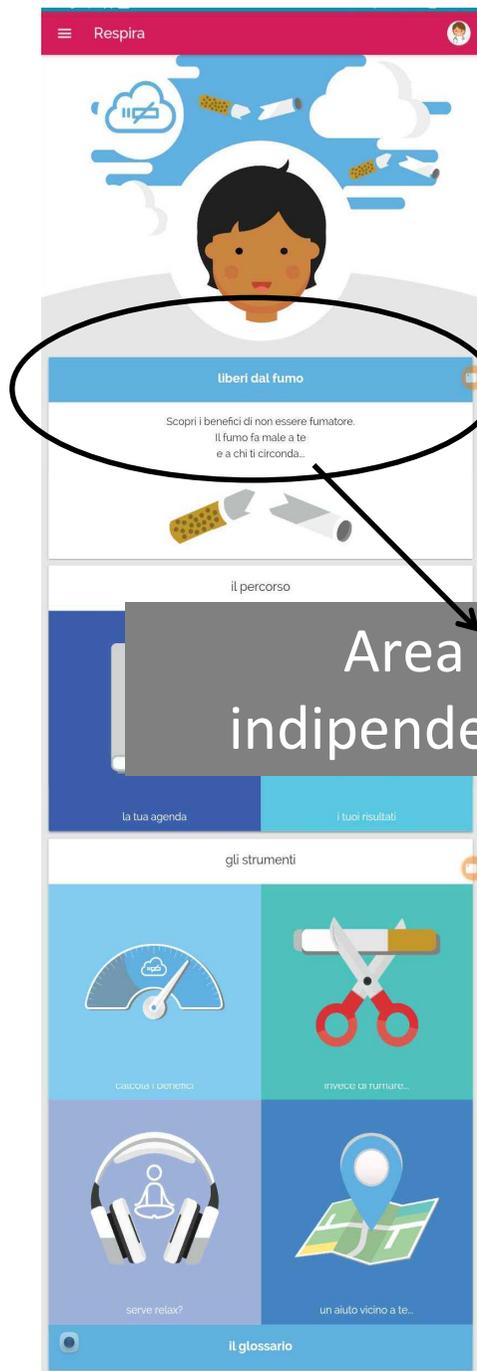
il percorso

la tua agenda	i tuoi risultati!

gli strumenti

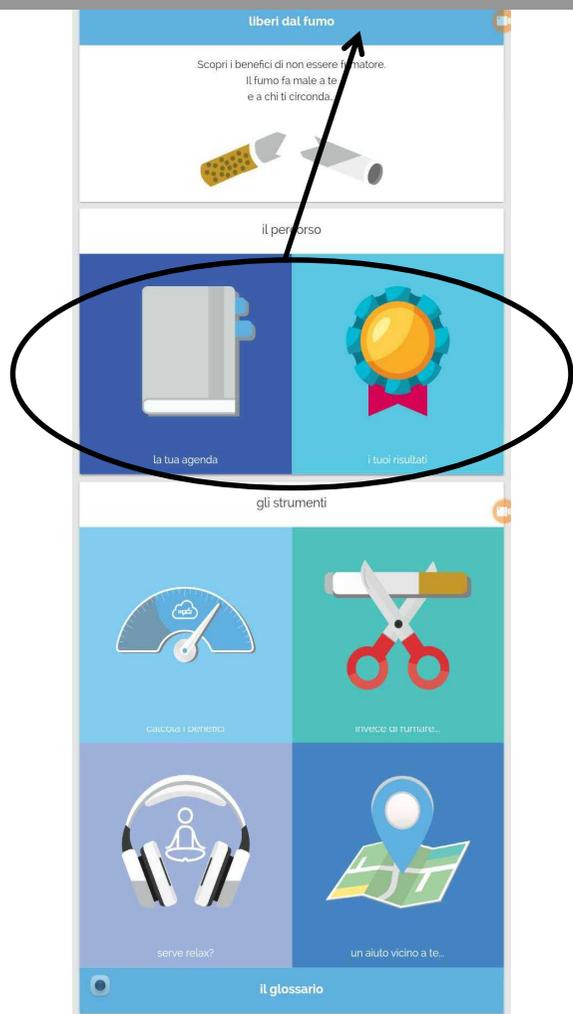
ricettario	qualche dritta
serve relax?	un aiuto vicino a te...

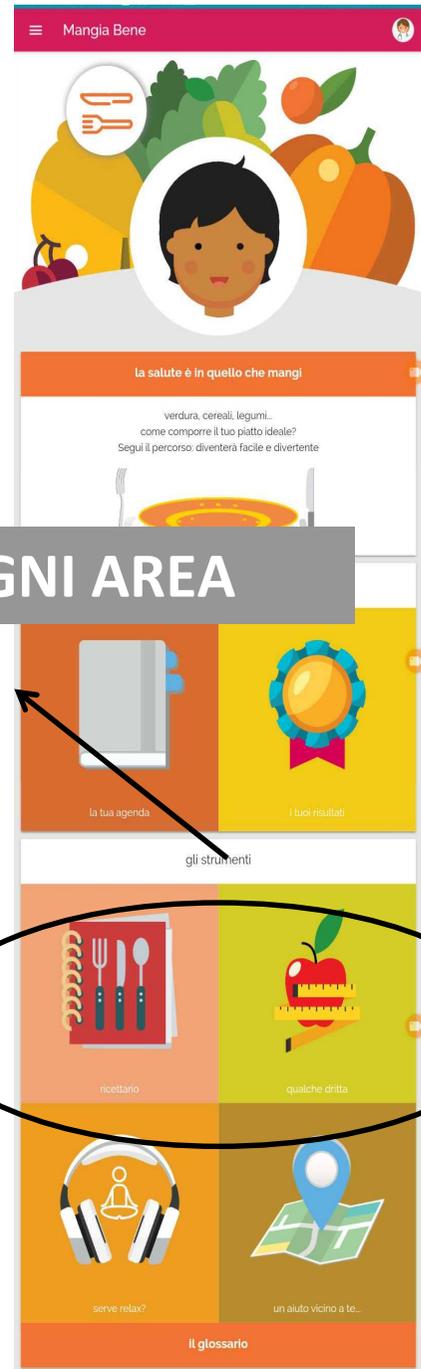
il glossario



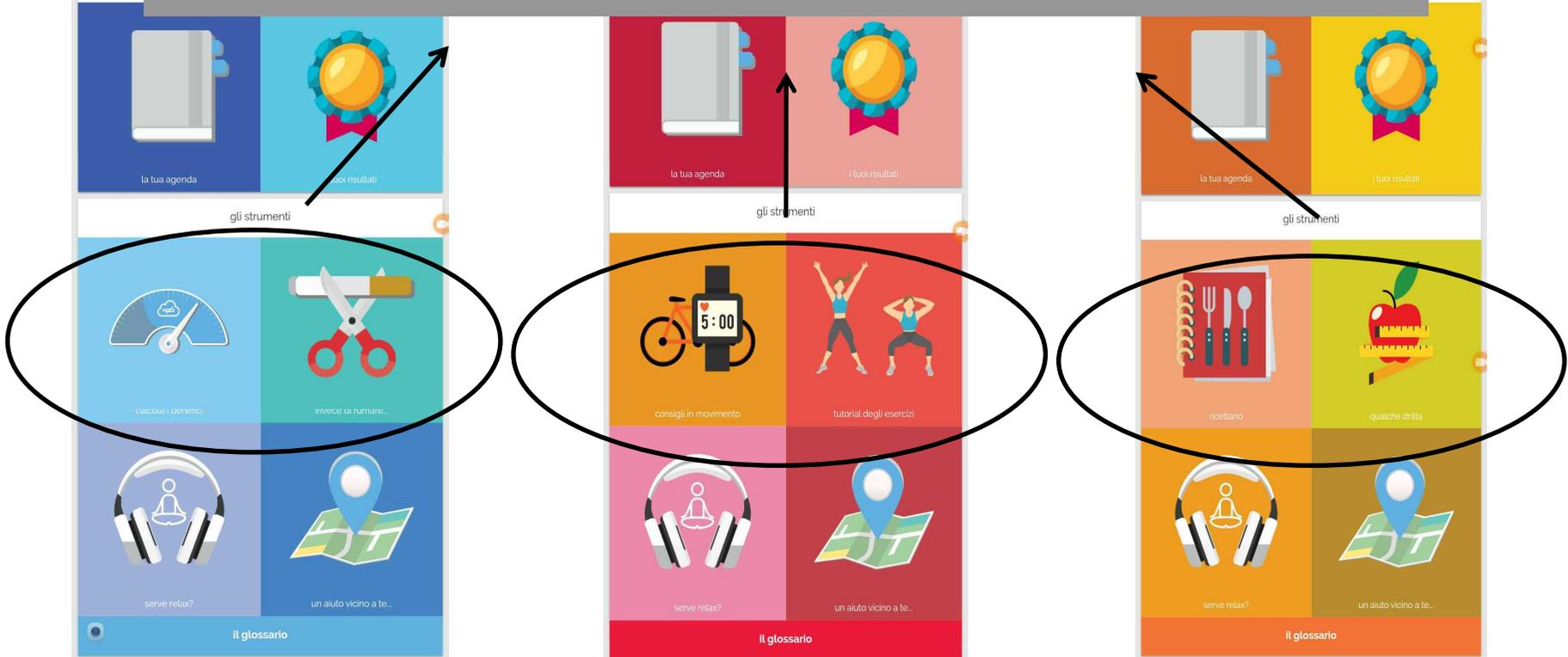
Area con i consigli visibili a tutti gli utenti indipendentemente dalle risposte date del triage.

Sezione agenda – risultati. Le utenti possono caricare a seconda dell'area le azioni sviluppate nella settimana, verificando la loro coerenza con quanto previsto dalle linee guida.





STRUMENTI SPECIFICI PREVISTI PER OGNI AREA





Area relax video di *mindfulness* (collaborazione dott. Ostacoli – progetto *Nevermind*)

Area risorse territoriali specifiche per area e per territorio



Area Respira - Consigli visibili a tutti



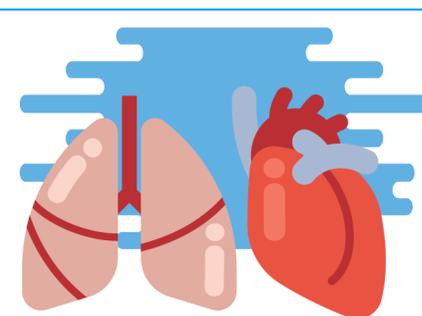
smettere di fumare
per vivere di più e meglio

Lo sai che i fumatori vivono in media 10 anni in meno dei non fumatori e che la forma di consumo di tabacco più nociva è il fumo di sigaretta?
Smettere di fumare è sempre una buona idea a qualsiasi età perché riduce il rischio di morte per fumo oltre a migliorare il benessere della persona!



il tabacco contiene tante
sostanze cancerogene

Il tabacco è la prima causa di cancro.
Alcuni agenti cancerogeni sono parti naturali della pianta di tabacco, mentre altri si generano durante la combustione o le fasi di lavorazione.



smettere di fumare migliora
il tuo benessere

Già **dopo 20 minuti** senza fumo la pressione sanguigna si abbassa. **dopo 12 ore** il monossido di carbonio nel sangue torna a livelli normali. **dopo 1 / 9 mesi** la tosse e il respiro corto diminuiscono. **Dopo 1 anno** si dimezza il rischio di malattie cardiache e comincia a ridursi il rischio di cancro. **Dopo 15 anni** il rischio di una malattia cardiaca torna uguale a quello di chi non ha mai fumato.



non fumare ti fa bella

Smettere di fumare farà tornare la tua pelle più fresca evitando il processo di invecchiamento causato dal fumo!
Il colore dei tuoi denti tornerà più bianco e i tuoi capelli saranno più lucidi.



non fumare aumenta
la tua fertilità

Il fumo abbassa le probabilità di rimanere incinta!
Smettendo di fumare, tornerai ad avere gli stessi livelli di fertilità delle donne non fumatrici.



il fumo passivo
è pericoloso

Il tabacco ha effetti dannosi per la salute anche quando subisci il fumo di qualcun altro. L'esposizione al fumo passivo in casa e sul posto di lavoro è associata a svariate malattie, tra cui il cancro. Proteggi i tuoi cari, soprattutto i bambini!

Area Muoviti – Consigli visibili a tutti



Una vita attiva è salutare a tutte le età

Contribuisce a sviluppare, migliorare e conservare le capacità motorie e l'efficienza fisica. Ha effetti positivi su tutto l'organismo e aiuta a prevenire molte patologie: malattie cardio-vascolari, osteoporosi, malattie oncologiche (mammella, colon, endometrio), diabete mellito, obesità e altre ancora.



l'esercizio fisico è amico del tuo cuore

Un regolare esercizio fisico produce dei graduali adattamenti per l'apparato respiratorio, e ancor più per quello cardio-circolatorio, che diventano poco per volta più efficienti. Ci si sente più in forma nello svolgimento delle attività quotidiane.



l'attività fisica accresce l'autostima e contribuisce a combattere la depressione

L'attività fisica stimola la produzione di endorfine e di altri neurotrasmettitori del cervello, che hanno effetti positivi su tono dell'umore, ansia, depressione, affettività, attenzione e stress.



L'esercizio cardio-respiratorio per sentirsi bene

L'attività fisica cardio-respiratoria è quella che provoca un aumento della frequenza respiratoria e cardiaca. Gli effetti positivi sono già garantiti da un regolare esercizio fisico moderato (quindi né leggero, né pesante): quando si svolge questo tipo di attività si riesce a conversare, ma con qualche difficoltà.



tieni d'occhio la frequenza cardiaca

Il controllo della frequenza cardiaca serve a praticare un esercizio fisico sufficiente e adeguato al proprio sistema cardiovascolare. La formula di Cooper **FCmax = 220 - età** è utile per misurare indicativamente la frequenza cardiaca massima. Con aumenti della frequenza cardiaca tra il 55% e il 70% l'intensità dell'esercizio è moderata, tra il 71% e l'85% l'intensità è elevata (in questo caso occorre essere allenati)

Area Muoviti – Consigli visibili a tutti



forza muscolare e flessibilità
per una lunga vita in salute

Gli esercizi per aumentare la forza dei muscoli e la flessibilità sono utili nel migliorare equilibrio e postura e ridurre lombalgie e altri dolori osteo-articolari e muscolari.

Inoltre il rafforzamento muscolare stimola la formazione delle ossa e ha effetti positivi sul metabolismo, sulla pressione e sul controllo del peso.



la continuità è
la chiave verso il benessere

L'esercizio fisico non deve essere necessariamente di intensità elevata:

l'importante è che si mantenga nel tempo.

Non concentrare l'attività fisica in 1 solo giorno della settimana, ma cerca di fare un po' di movimento ogni giorno.

Ricordati di far passare almeno un giorno tra una sessione di rafforzamento muscolare e l'altra.



il massimo dei benefici si ottiene
abbinando divertiti tipi di attività fisica

Associare l'attività fisica cardio-respiratoria, di durata prolungata, con quella di rafforzamento muscolare, produce ulteriori e maggiori benefici rispetto alla pratica di una sola delle due attività.



a ognuna il suo esercizio...

Scegli l'esercizio fisico più adeguato per te, non darti obiettivi impossibili

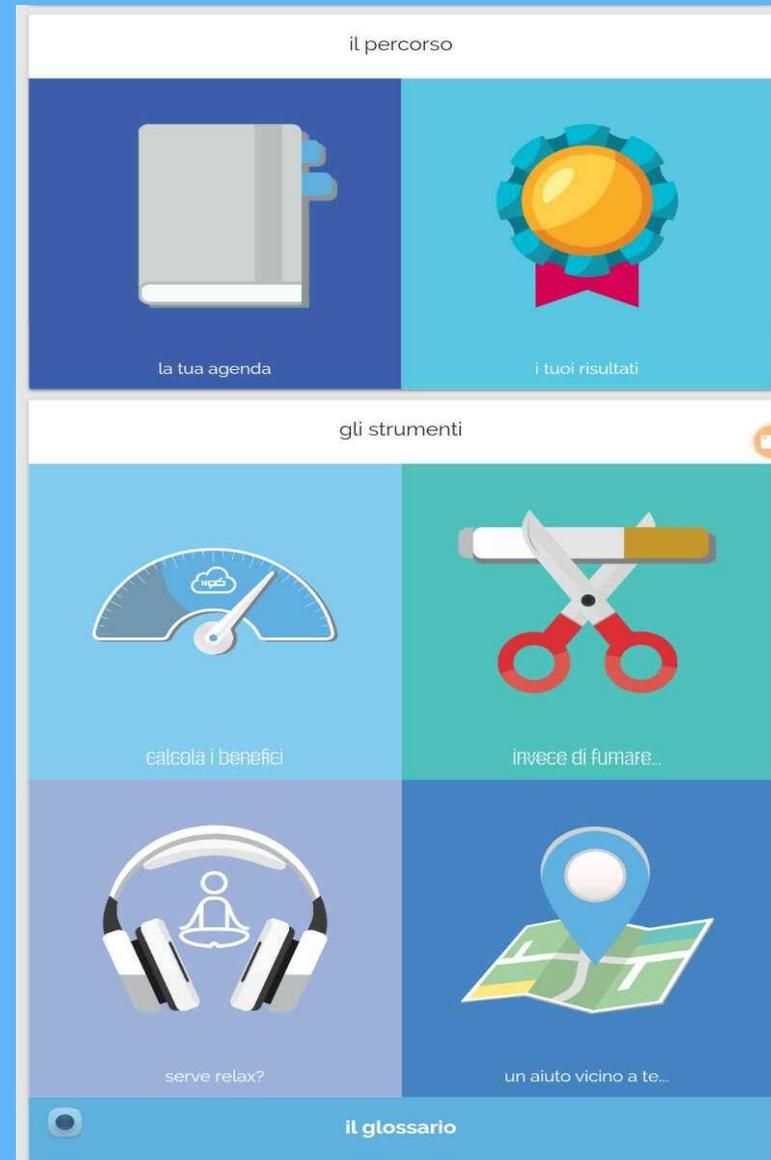
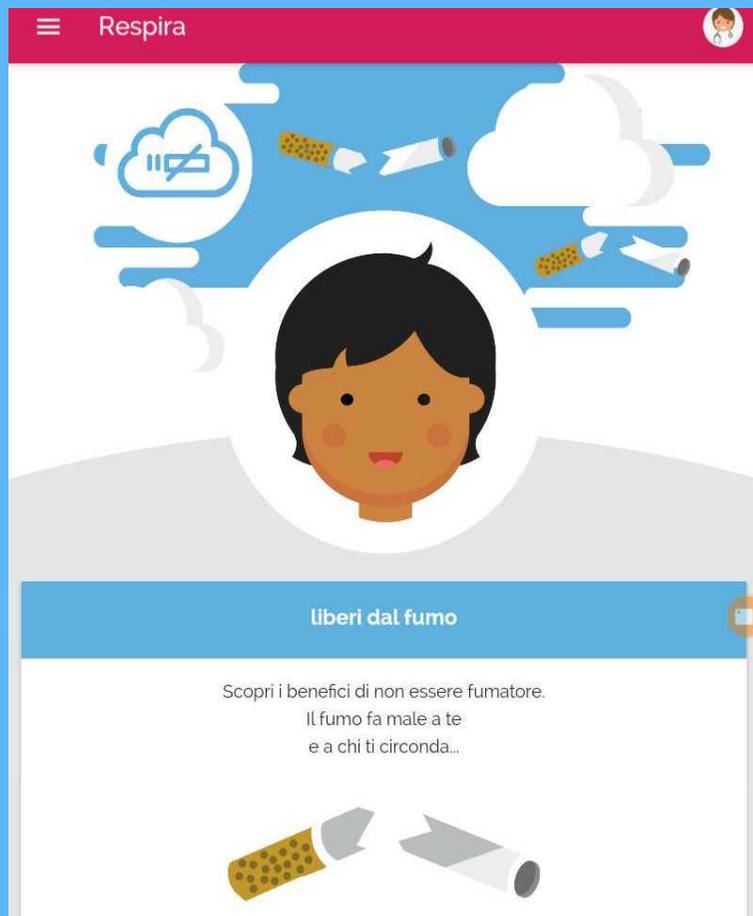
Specialmente se non fai movimento da un po' di tempo,

inizia con un esercizio leggero e incrementalo poco per volta.

Vedrai che riuscirai ad aumentare il tuo livello di attività fisica con facilità

Muoversi fa bene a tutti, ma se hai dei dubbi relativi al tuo stato di salute consulta il tuo medico curante.

Area RESPIRA



Area RESPIRA – questionario baseline

Test di Fagerstrom

Quali sono le principali ragioni per continuare a fumare?
Tra queste scegli la più importante per te:

Al primo ingresso nell'area alla donna verrà richiesto di compilare un questionario più approfondito sul tema.

- il fumo mi rilassa e mi dà energia
- è un'occasione conviviale, un rito quotidiano
- mi dà sicurezza e mi aiuta nei rapporti con gli altri
- posso smettere quando voglio
- tanto il mondo è inquinato.
- non saprei come farne a meno

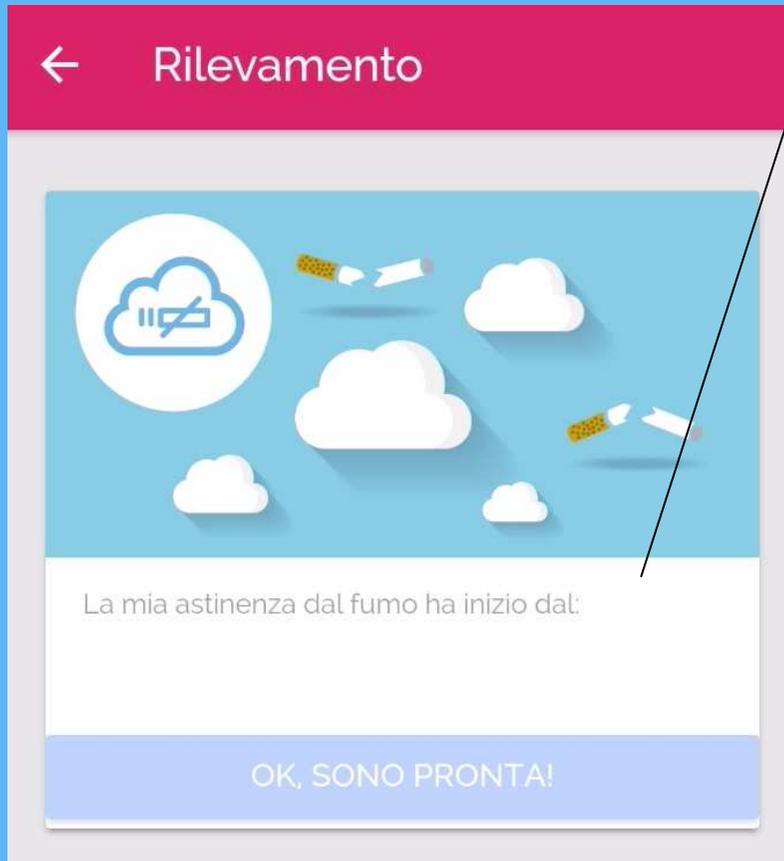
Il questionario verrà riproposto ogni 12 settimane.

VALUTA LA TUA
DIPENDENZA

Quali sono le principali ragioni per smettere?
Tra queste scegli la più importante per te:

- sento il respiro sempre più affannato
- ho paura di ammalarmi
- voglio avere un figlio
- voglio essere un buon esempio per i miei figli
- voglio sentirmi libero da una dipendenza
- sento di dare fastidio agli altri
- voglio migliorare l'aspetto fisico ed estetico
- costa troppo

Area Respira - L'agenda



- Cliccando sullo spazio vuoto l'utente inserisce la data in cui sceglie di smettere di fumare.
- La data è selezionabile nell'arco di una settimana dalla data corrente.

Complimenti!

Ora mantieni i tuoi buoni propositi aiutandoti con gli strumenti dell'app.

Mi raccomando! Ricorda di aggiornare l'agenda ogni 7 giorni per valutare i tuoi progressi.

OK

A partire dal giorno selezionato la App chiede quotidianamente, tramite notifica push se l'utente è ancora astinente dal fumo o ha ricominciato. Nella sezione risultati vengono mostrati i progressi quotidiani.

Area Respira - L'agenda

**...se l'utente ha
ricominciato a
fumare...**

The screenshot shows a mobile application interface with a red header bar containing a back arrow and the text "Rilevamento". Below the header, there is a white card with a light blue top section. The card contains the following text: "La mia astinenza dal fumo ha inizio dal:", "01/01/2018", "Ad oggi, sei astinente dal fumo?", and a blue button labeled "SI". Below this card is another white card with a light blue top section. This card contains the text: "In questi ultimi giorni ho ricominciato a fumare...", "So che è difficile smettere, ma sono sicura che posso farcela.", and "Numero di sigarette fumate al giorno:". At the bottom of this card is a red button labeled "NO, HO INTERROTTO".

Area Respira - Invece di fumare...



rilassati e respira

Invece di fumare, fai un lungo e profondo respiro, conta fino a 10 e poi espira. Ripetilo 5 volte. In alternativa inspira contando mentalmente fino a 4 ed espira lentamente contando fino a 8. Ripetilo 10 volte.



fai attività fisica

Magari una bella corsa o una passeggiata all'aria aperta. Bastano anche pochi minuti impiegati a salire e scendere le scale. L'attività fisica riduce lo stress, il tuo desiderio di fumare e migliora l'umore mantenendoti in forma.



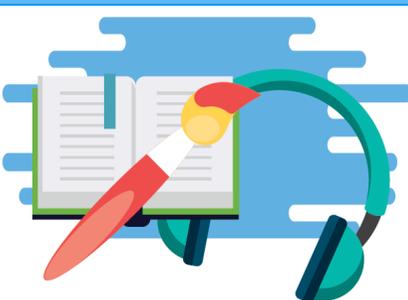
resisti, fatti forza!

Di solito la crisi di astinenza passa in meno di 10 minuti. Ricorda che ogni volta che riesci a superare una crisi di astinenza, aumenta la tua capacità di superare la successiva. L'importante quindi è iniziare.



fai due chiacchiere

Parlare con un collega o con la tua vicina può essere un buon modo per distrarti dalla voglia di fumare. E se non c'è nessuno vicino a te, telefona a un'amica!



coltiva i tuoi interessi

Cerca di fare le cose che ti piacciono di più, soprattutto nei momenti in cui la voglia di fumare si fa più forte. È importante che tu possa ricavare più tempo per dedicarti a te stessa: parlane con la tua famiglia!



mastica qualcosa

Mangia cibo sano: un frutto, delle noci o dei semi. Smettere di fumare potrebbe aumentare il tuo appetito, fai piccoli spuntini salutari per placare la fame.



fatti una bella risata

Ridere è un ottimo sistema per ridurre lo stress e per distrarti. Fai una piccola pausa magari guardando un video divertente on line.



bevi un bicchier d'acqua

La nicotina è idrosolubile, quindi bevendo almeno due litri d'acqua al giorno depuri più rapidamente l'organismo e riduci anche la sindrome di astinenza. Ogni volta che ti viene voglia di fumare bevi un bicchier d'acqua e tieni duro.

Area Respira - L'agenda

Calcolo dei benefici

Ogni giorno di astinenza si aggiorna la pagina dei benefici, in caso di cessazione dell'astinenza il calcolo dei benefici si azzerava e ricomincia con la nuova data di astinenza programmata.

← Benefici



Hai risparmiato
262.5 €

Hai evitato di fumare
1050 sigarette



Il tuo battito cardiaco si regolarizza. Anche il monossido di carbonio nel sangue torna a livelli normali.

100%



Le tue funzioni cardiache e polmonari migliorano. La tua pelle è più fresca ed i capelli diventano più lucenti.

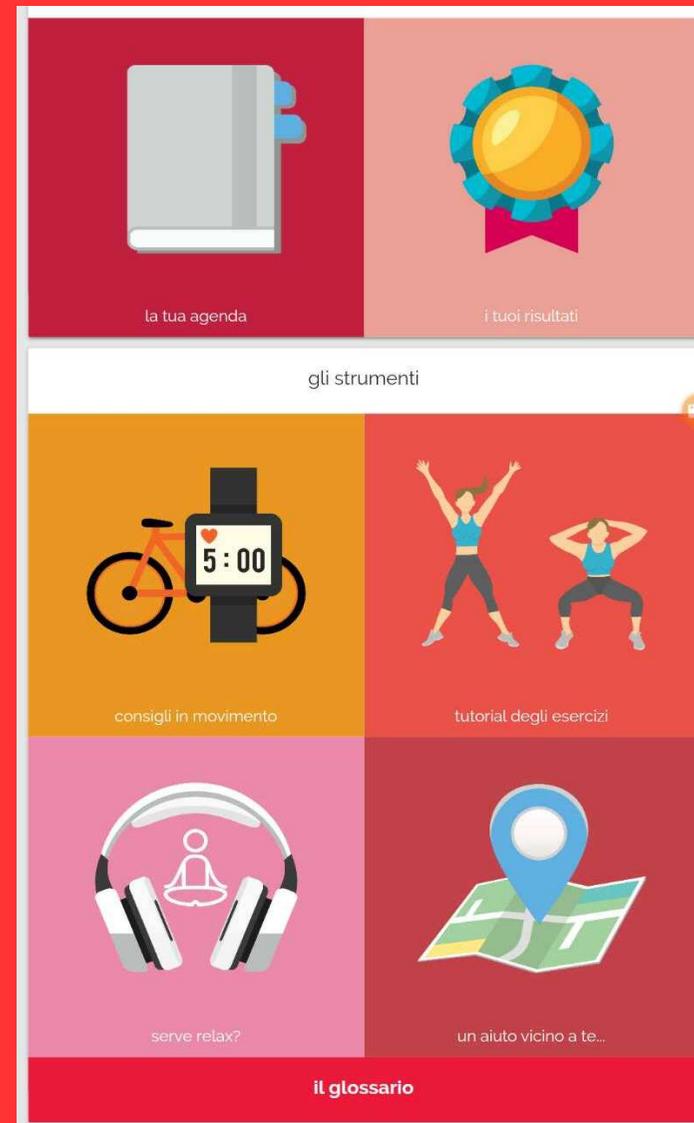
100%



Hai diminuito la tosse ed il respiro corto. Consenti inoltre la rigenerazione delle ciglia polmonari.

42%

Area Muoviti



Area Muoviti

Al primo ingresso nell'area alla donna verrà richiesto di compilare un questionario più approfondito sul tema.

Il questionario verrà riproposto ogni 12 settimane.

1. Abitualmente quanta attività fisica vigorosa svolgi nell'arco della settimana? *(tieni come riferimento gli ultimi 3 mesi)*

2. Abitualmente quanta attività fisica moderata svolgi nell'arco della settimana? *(tieni come riferimento gli ultimi 3 mesi)*

3. Abitualmente quante volte svolgi attività fisica di tonificazione muscolare, impegnando i maggiori gruppi muscolari, nell'arco della settimana?

4. Svolgi attività lavorativa?

No

Sì, in modo continuativo

Sì, ma in modo non continuativo

Se sì,

Prevalentemente svolgo un lavoro pesante che richiede un notevole sforzo fisico (ad es. lavoro in campagna o altri lavori che richiedano spostare/spingere oggetti pesanti o l'utilizzo di strumenti pesanti)

Prevalentemente svolgo un lavoro in cui cammino o faccio lavori che richiedono uno sforzo fisico moderato (ad es. operaia in fabbrica, cameriera, addetta alle pulizie)

Prevalentemente svolgo un lavoro in cui sto seduta o in piedi (ad es. sto al computer, guido la macchina, faccio lavori manuali senza sforzi fisici)

Altro

Viene già inserita la risposta data nel triage, con richiesta di confermare o cambiare

5. Abitualmente come ti sposti? (tieni come riferimento gli ultimi 3 mesi)

Camminando

In bicicletta

Auto/mezzi pubblici

6. Tra gli ostacoli alla pratica di attività fisica qual è il più rilevante per te?

Ho delle patologie/disturbi che mi impediscono di farlo (ad es. malattie cardiopatiche, artro muscolari, diabete insulino-dipendente, ecc.)

Non ho tempo

Per me è più importante dedicare il mio tempo a seguire le varie incombenze familiari

Non so come praticare attività fisica

Non ho risorse economiche per farlo

Riesco a iniziare un'attività fisica, ma di solito non riesco a mantenerla nel tempo

Nessuna delle precedenti

7. Fare attività fisica ha degli effetti positivi, come quelli che ti elenchiamo di seguito. Tra questi, scegli il più importante per te:

Sentirmi in forma e piena di energia

Avere un bell'aspetto

Avere una vita sociale attiva

Evitare acciacchi e dolori

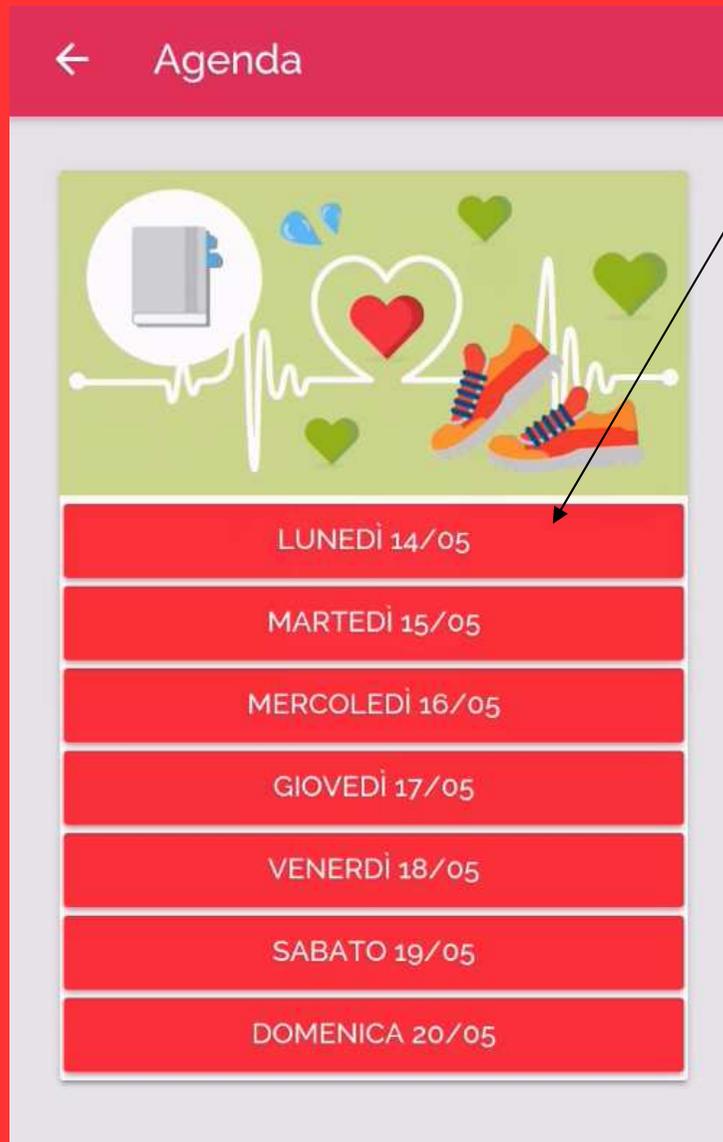
Sentirmi giovane

Essere più autonoma nelle mie attività quotidiane

Mantenere la mente attiva

Vivere più a lungo

Area Muoviti – L'agenda



Cliccando sul
giorno si passa alla
pagina dove
inserire le attività
praticate



Area Muoviti – L'agenda

Card “gold standard”

▪ **150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata** in sessioni di almeno 10 minuti.

▪ **75 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa** in sessioni di almeno 10 minuti.

▪ **Una combinazione equivalente di entrambe**
(1 min. vigorosa = 2 min. moderata)

▪ **Due volte alla settimana: attività di tonificazione / mobilizzazione / stretching.**

Ricordati che è importante distribuire l'attività in diversi giorni della settimana. Farne di più fa solo bene ma attenzione ad aumentare gradualmente.

Nella sezione dei risultati è presente una “card” che riporta quello che dovrebbe essere l'obiettivo finale del percorso. Costruito in base alle linee guida OMS

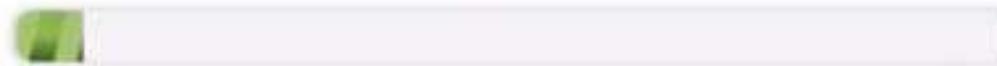
Criteria valutati nei risultati:

- Attività cardiovascolare
- Attività di rafforzamento muscolare
- Attività divisa su almeno 2 giorni alla settimana

Area Muoviti – L'agenda

Mano a mano che vengono inserite delle attività svolte nell'agenda la sezione risultati si aggiorna, presentando la sintesi di tutte le attività svolte, su una barra che si colora mano a mano che ci si avvicina al risultato "gold".

Attività Cardiovascolare



Flessibilità Tonificazione



Area Muoviti – L'agenda



Messaggio visualizzato quando le attività dell'utente soddisfano 1 criterio sui 3 del gold standard.



Messaggio visualizzato quando le attività dell'utente soddisfano 2 criteri sui 3 del gold standard.



Messaggio visualizzato quando le attività dell'utente soddisfano 3 criteri sui 3 del gold standard.

Area Muoviti – Consigli in movimento



vigorosa moderata
75 min. a settimana 150 min. a settimana

crea una tua routine di esercizi piacevoli e divertenti per arrivare ai tempi consigliati dagli esperti

In una sessione di attività fisica ricorda di inserire almeno 10 minuti di attività cardiovascolare (moderata se sei all'inizio, vigorosa se sei già "allenata"), preceduta e seguita da qualche esercizio di flessibilità



ogni scusa è buona per un po' di movimento

Usa le scale al posto dell'ascensore, utilizza la bicicletta per spostarti o scendi dall'autobus qualche fermata prima per fare due passi... non te ne pentirai!



il movimento può essere connesso con le attività della vita quotidiana

Per fare attività fisica si può ricorrere anche alle occasioni offerte dalla vita di tutti i giorni: camminare di più, per esempio scendendo dal mezzo pubblico 1-2 fermate prima o parcheggiando a maggiore distanza, oppure spostarsi in bicicletta...



puoi fare molto anche in casa

Quando hai almeno 10 minuti di tempo scegli qualche esercizio del tutorial. Puoi anche utilizzare gli oggetti più comuni come attrezzi da palestra. Per esempio puoi prendere le bottiglie d'acqua come pesi e magari dopo berle! L'acqua ti fa bene!



muoversi in compagnia può essere molto divertente e coinvolgente

Divertiti a giocare al parco con i tuoi bambini, coinvolgi qualche amica o il tuo partner in un'attività all'aperto o scatenati al ritmo della musica...

Fare attività fisica insieme a qualcuno può aiutarti a mantenere la costanza nel tempo.



Il cardiofrequenzimetro: uno strumento per monitorare allenamento

I moderni cardiofrequenzimetri permettono di impostare i parametri che definiscono il range di allenamento, in modo tale da tenerli sotto controllo e guidarti mentre svolgi attività fisica... ad esempio ti avvertono quando stai superando i parametri.



non ti scoraggiare se fai una piccola pausa

Se fai una pausa nel programma che ti sei data, non ti scoraggiare, anche questo fa parte di un percorso che punta a inserire l'attività fisica nella vita quotidiana. Ricomincia a poco a poco, tenendo a mente che più stai ferma, più difficile sarà iniziare di nuovo.



Usa il talk test per valutare l'intensità dell'attività fisica

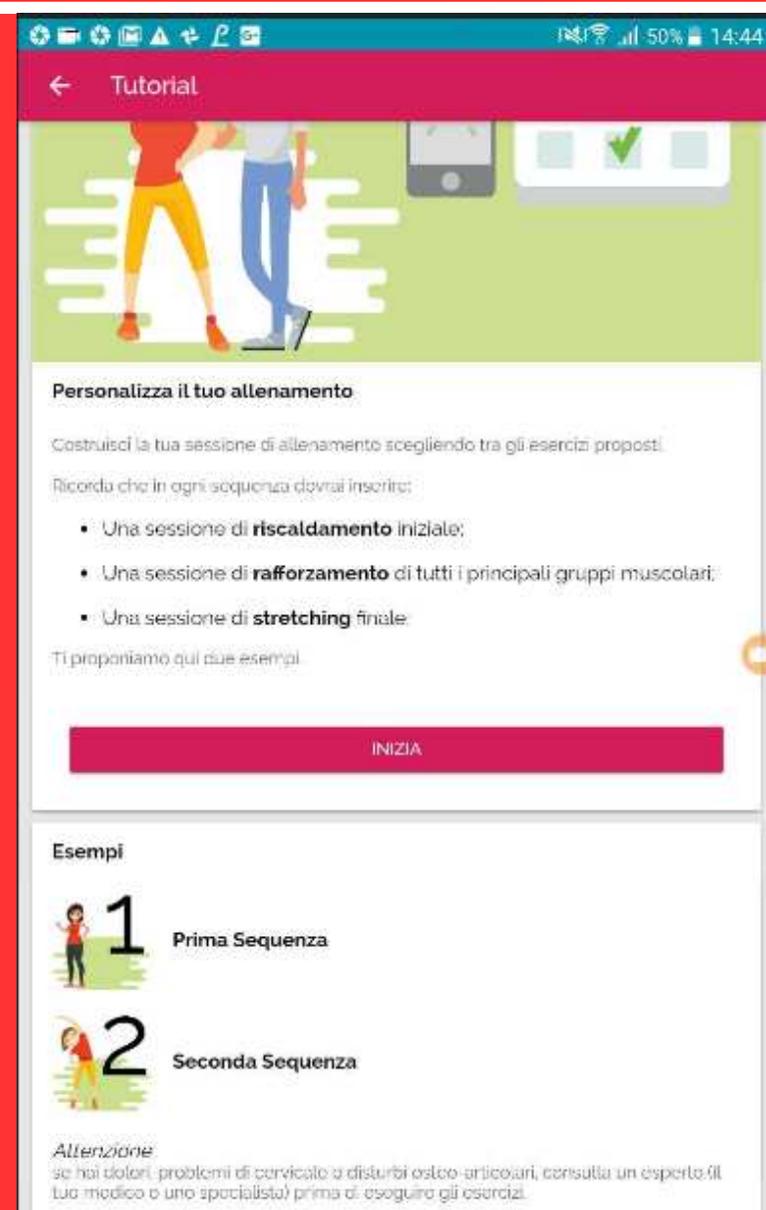
Il talk test è un modo semplice per misurare l'intensità dell'attività fisica. In generale, se stai facendo un'attività di intensità moderata dovresti essere in grado di parlare, ma non di cantare. Mentre invece, quando pratichi un'attività di intensità vigorosa, non dovresti essere in grado di dire più di poche parole senza doverti interrompere per riprendere fiato.

Area Muoviti – Tutorial

L'area Tutorial offre:

✓ Un elenco di esercizi animati con delle GIF su attività cardiovascolare, tonificazione muscolare, mobilizzazione, allungamento e stretching

✓ Alcune sequenze preimpostate



Tonificazione Muscolare



01
squat o piegamento sugli arti inferiori



02
flessioni e estensione dell'arto inferiore sul bacino



03
abduzione/adduzione arto inferiore sul bacino



04
flessione/estensione della gamba sulla coscia posteriormente



05
estensione della caviglia ed elevazione sulla parte anteriore del piede



06
abduzione/adduzione in decubito laterale arto inferiore semiteso



07
abduzione/adduzione in decubito laterale arto inferiore flessi a 90° sul ginocchio



08
combinazione abduzione e successiva estensione dell'arto inferiore e combinazione di flessione ed adduzione



09
extra/intrarotazione dell'arto inferiore

Mobilizzazione, Allungamento e Stretching



01
mobilizzazione del capo: rotazioni a destra e sinistra



02
mobilizzazione del capo: inclinazioni laterali a destra e sinistra



03
mobilizzazione del capo: flessioni/estensioni in avanti e indietro



04
mobilizzazione del capo: circonduzione del capo (combinazione di inclinazione a destra, flessione avanti, inclinazione a sinistra, estensione indietro)



05
mobilizzazione dell'articolazione scapolo-omero (apatale) elevazione/abbassamento delle spalle



06
mobilizzazione dell'articolazione scapulo-omero (apatale) anteposizione e retroposizione delle spalle



07
mobilizzazione del busto: flessione laterale del busto alternando lato destro-sinistro



08
mobilizzazione del busto: torsione del busto laterale con sostegno degli arti inferiori in appoggio sulle ginocchia, alternando il lato destro e il lato il sinistro

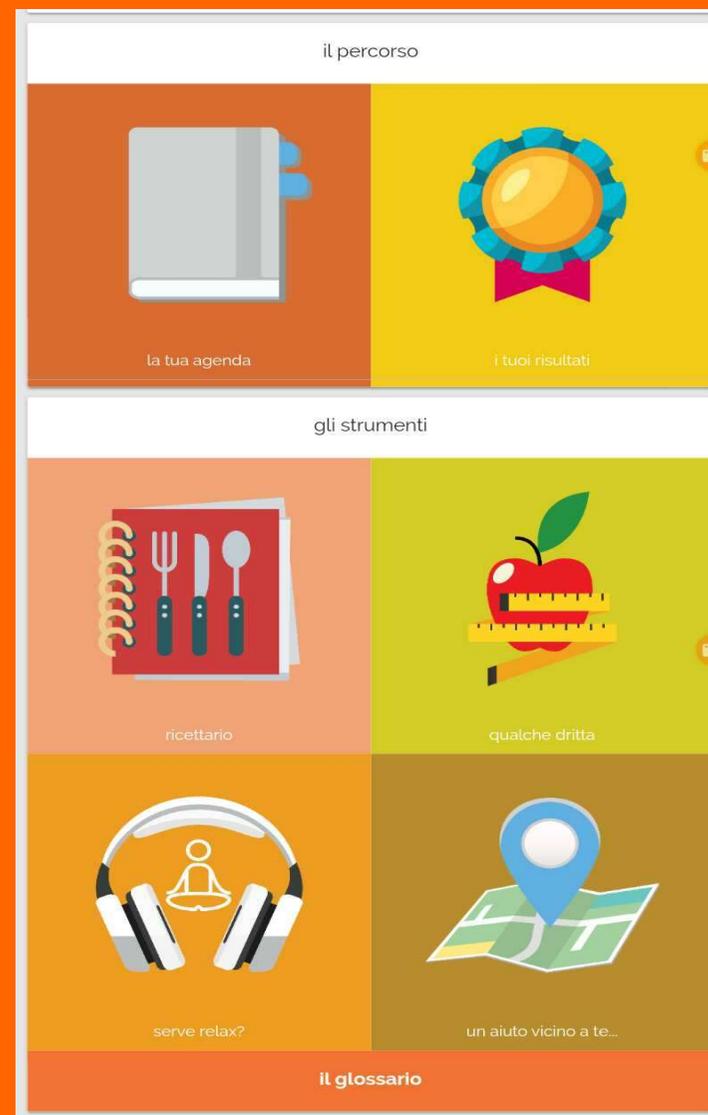


09
mobilizzazione del busto: flessione in avanti del busto

Esempio di sequenza

← Flessibilità	← Flessibilità	← Flessibilità	← Riposo
			
<p>Mobilizza il busto (come nell'esercizio n. 9 degli esercizi per la mobilizzazione): fletti lentamente il corpo portando prima il mento vicino allo sterno, poi il torace verso il bacino. Gli arti inferiori sono dapprima leggermente piegati alle ginocchia e poi estesi durante l'esecuzione della flessione. Gli arti superiori scendono verso il pavimento. Nel momento di massima flessione è lento.</p>	<p>Allunga i muscoli degli arti inferiori (come nell'esercizio n. 10 degli esercizi per la mobilizzazione): siediti con le gambe flesse al ginocchio, con la mano prendi l'estremità di un piede (o se non arrivi prendi i polpacci) e distendi l'arto lentamente. Esegui nuovamente l'esercizio con l'altro arto e successivamente con entrambi gli arti simultaneamente.</p>	<p>Allunga i muscoli del bacino (come nell'esercizio n. 11 degli esercizi per la mobilizzazione): dalla stazione seduta, con le gambe flesse al ginocchio e i piedi a contatto plantare, con le mani prendi le caviglie e tira il busto verso i piedi. Tieni la posizione per qualche secondo e porta il busto in posizione eretta lentamente.</p>	<p>Rimani seduta per qualche istante prima di alzar ti in piedi.</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>OTTIMO LAVORO!</p> <p>12</p>

Area Mangia bene



Area Mangia bene

Al primo ingresso nell'area alla donna verrà richiesto di compilare un questionario più approfondito sul tema.

Il questionario verrà riproposto ogni 12 settimane.

Area Mangia bene – questionario baseline

Le domande già presenti nel triage saranno precompilate con la richiesta di confermare o cambiare le risposte precedentemente date.

- Quando mangi fuori casa hai l'abitudine di aggiungere sale a i piatti che ti vengono serviti?

- Tra le barriere che ti elenchiamo, quale ostacola di più l'adozione di un'alimentazione più sana?

Ho delle patologie che mi impediscono di farlo

Non ho tempo

I miei famigliari non gradiscono cambiamenti nelle nostre abitudini

Non voglio rinunciare al piacere di alcuni cibi

Non so come fare

Non ho risorse economiche per farlo

Non faccio fatica a iniziare una dieta più salutare, ma di solito faccio fatica a mantenerla nel tempo

Nessuna delle precedenti

- Mangiare sano ha degli effetti positivi, come quelli che ti elenchiamo di seguito. Tra questi, scegli il più importante :

Sentirmi in forma e piena di energia

Avere un bell'aspetto

Migliorare la mia salute

Mantenere la mente attiva

Scoprire gusti nuovi e nuove ricette

Esserci per i miei figli e nipoti

Nessuna delle precedenti

Area Mangia bene – Consigli visibili a tutti

Card “gold standard”

Cosa fare per ottenere il massimo dei benefici



Alimenti da consumare

- **Verdure** (almeno 3 porzioni al giorno)
- **Frutta** (2 porzioni al giorno... attenta a non eccedere!)
- **Legumi** (almeno 3 porzioni alla settimana)
- **Cereali Integrali** (almeno 3 porzioni alla settimana)



Alimenti da evitare

- **Salumi e insaccati** (non più di 1 porzione la settimana)
- **Dolci** (non più di 1 porzione la settimana)
- **Bevande zuccherate** (non più di 1 lattina la settimana)

POCO SALE!

Area Mangia bene – L'agenda



Area Mangia bene – L'agenda

← Agenda 

effetti negativi di un consumo eccessivo di zuccheri (dolci e bevande zuccherate) e carni insaccate.

Frutta

Una porzione corrisponde a circa:

- frutta fresca = 150 gr.
- frutta secca = 30 gr.

porzioni: 0 + -

Verdura

Una porzione corrisponde a circa:

- insalata a foglie = 80 gr.
- verdure e ortaggi (crudi/cotti)=200 gr.

porzioni: 0 + -

Legumi

Una porzione corrisponde a circa:

- freschi o in scatola = 150 gr.
- secchi = 50 gr.

porzioni: 1 + -

I TUOI RISULTATI



Mano a mano che vengono inseriti gli alimenti che vengono consumati nel corso della settimana nella pagina dei risultati si colorano le barre relative



Per gli alimenti il cui consumo eccessivo è sconsigliato, vengono visualizzati messaggi di alert.

Area Mangia bene – L'agenda



< 3 elementi
positivi raggiunti



4 < 6 elementi positivi
raggiunti



Raggiungimento gold
standard

Area Mangia bene – Qualche dritta...



Attenta al condimento

Metti poco condimento. I cibi sono saporiti anche senza sale o con poco sale e olio.
Ad ogni pasto dovresti aggiungere massimo 10 ml di olio d'oliva o di semi.



Come cucinare i legumi

Spesso si ritiene, erroneamente, che i legumi possano causare disturbi intestinali. In realtà è un problema legato alla nostra scarsa abitudine a mangiare (e quindi a digerire) questi cibi. Esistono però alcuni accorgimenti che possono aiutarci nella preparazione di questi preziosi alimenti. Aggiungere, sia in ammollo che in cottura, alloro, maggiorana o alga kombu, può rendere infatti i legumi più facili da digerire. È possibile anche acquistare alcuni legumi decorticati (privati della buccia esteriore) che sono più facili da digerire.



Usa le farine integrali

Noi siamo ormai abituati ad usare la farina tipo 00 che è la più raffinata in assoluto. In questa farina vengono eliminate tutte le parti migliori del grano a livello nutrizionale oltre a contribuire all'aumento della glicemia. Farina di tipo 1 di tipo 2 e farina integrale sono tutte ottenute invece macinando l'intero chicco senza eliminarne nessuna parte e mantenendo così intatte tutte le proprietà nutritive. In tutte le preparazioni domestiche (torte, pasta, pizza etc.) è possibile sostituire la comune farina (tipo 00) con farina di tipo 1, 2 o integrale.



Per sostituire il sale usa le spezie

Per diminuire l'utilizzo di sale abbiamo a disposizione un'ampia gamma di spezie ed erbe aromatiche, con cui possiamo ottenere piatti sfiziosi e saporiti.

Le spezie e le erbe aromatiche contengono gli oli essenziali, che hanno importanti proprietà salutistiche, fra cui, in particolare, quelle anti-infiammatorie e anti-tumorali. Anche l'uso di aglio, scalogno e cipolla, secondo i gusti, può rendere saporite le pietanze senza bisogno di aggiungere molto sale.



La misura della circonferenza vita

La misura della circonferenza vita è un importante indicatore di una forma fisica salutare. L'accumulo di grasso a livello addominale è uno dei più pericolosi per la salute della donna. La circonferenza vita si misura nel punto più stretto tra la gabbia toracica e le creste iliache (non sempre corrisponde all'ombelico), stando in piedi e con i muscoli addominali rilassati, usando un comune metro da sarta.



La misura della circonferenza vita

La circonferenza vita in una donna non dovrebbe superare gli 80 cm. Tra gli 80 e gli 88 cm si è in condizioni di rischio aumentato, mentre sopra gli 88 il rischio è elevato.

rischio	uomo	donna
normale	< 94	< 80
aumentato	94 - 102	80 - 88
elevato	> 102	> 88

Area Mangia bene – Strumenti utili...

www.stilingioco.it

[home](#) | [il progetto](#) | [mangia bene](#) | [muoviti](#) | [respira](#) | [Dr.ssa Bea risponde](#)



Stagioni

Tipo piatto

Ingredienti

Bavarese ai mirtili

Bavarese alle fragole

Biancomangiare

Bocconcini di salmone
all'uccelletto

Bocconcini di tacchino con
cumino e crauti

Broccoli al vapore con salsa
all'arancia

Bulgur ai broccoli

Camille di carote e mandorle

Scarica le ricette in pdf



Esempio di ricetta

Riso integrale ai sapori dell'orto



 Piatto

Primo piatto

 Cucina

Primavera



 Porzioni

6 persone

INGREDIENTI

- 360 gr **riso integrale**
- 240 gr **cavolfiore** a cimette
- 120 gr **peperone**
- mezza **cipolla** tritata
- 1 cucchiaio **capperi** dissalati e tritati
- 2 cucchiai **olio extravergine di oliva**
- quanto basta **sale** iodato
- quanto basta **basilico**

ISTRUZIONI

1. Misurate il volume del riso integrale, lavatelo e ponetelo in una pentola a pressione. Aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 35 minuti. Potete anche farlo tostare prima di lessarlo.
2. Nel frattempo scaldate l'olio e i capperi tritati, saltate la cipolla, i peperoni e le cimette di cavolfiore per 20 minuti, aggiungendo all'occorrenza qualche cucchiaio di acqua calda.
3. Mettete da parte due terzi delle verdure e alle rimanenti aggiungete il miso sciolto in una tazza d'acqua calda (o del brodo di verdura quanto basta). coprite e cuocete

Area Mangia bene – Strumenti utili...

Guarda le video ricette

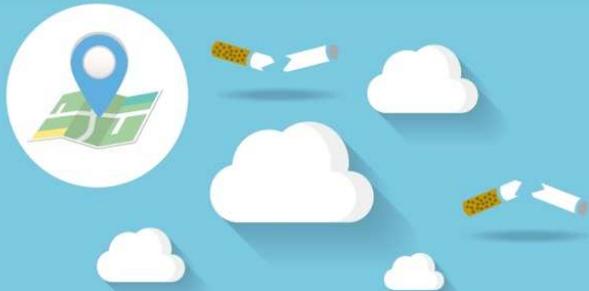


www.stilingioco.it

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Stilingioco App'. At the top, there is a search bar with the text 'Cerca' and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are icons for home, grid, and menu, followed by a blue 'ACCEDI' button. Below the search bar is the channel's profile picture, a logo consisting of a stylized pink and white figure, and the channel name 'Stilingioco App'. To the right of the channel name is a red 'ISCRIVITI' button. Below the channel name are navigation tabs: 'HOME PAGE', 'VIDEO' (which is underlined), 'PLAYLIST', 'CANALI', 'DISCUSSIONE', and 'INFORMAZIONI' with a right-pointing arrow. Below the navigation tabs, it says 'Video caricati' and 'RIPRODUCI TUTTI' on the left, and 'ORDINA PER' with a menu icon on the right. The main content area displays a grid of eight video thumbnails. Each thumbnail has a title, a duration, and a view count with a time stamp. The videos are: 1. 'Riso integrale' (5:15, 7 visualizzazioni • 1 anno fa), 2. 'Insalata finocchi' (5:27, 2 visualizzazioni • 1 anno fa), 3. 'Dessert cioccolato' (5:57, 2 visualizzazioni • 1 anno fa), 4. 'Tegame ceci asparagi' (5:34, 6 visualizzazioni • 1 anno fa), 5. 'Insalata songino' (3:39), 6. 'Schacciata lenticchie' (5:31), 7. 'Sgombro' (3:10), and 8. 'Mesciua' (5:34).

Le risorse territoriali

Area Respira – Centri antifumo



TORINO E PROVINCIA

Ospedale Mauriziano "Umberto I"
UOC Pneumologia
Centro Trattamento Tabagismo
Largo Turati, 62
10128 Torino (TO)

CONTATTI

- Tel: 011/5082444-5
- Fax: 011/5681601
- E-mail: pneumologia@mauriziano.it
- Contatto tel.: lun.-ven. ore 8.00-13.00...
- Presso il Servizio: lun.-ven. ore 8.00-1...

Area Muoviti

Servizi e infrastrutture per facilitare la mobilità, e l'attività fisica (impianti sportivi, piste ciclabili, gruppi di cammino, itinerari, ecc..) nelle aree coinvolte nel progetto.

Area Mangia bene

Strutture e servizi di dietetica e nutrizione e strumenti per l'adozione di abitudini alimentari salutari nelle aree coinvolte nel progetto.

Serve relax?



Tasto comune per le tre aree ...

Cliccando si accede ad un video su youtube con
un audio di *mindfulness* accompagnato da
immagini

Grazie per l'attenzione e ...

