



DAMA-25: UN PROGRAMMA DI INTERVENTO SU ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA IN DONNE GIOVANI (25-49) CON FAMILIARITÀ PER TUMORE DELLA MAMMELLA

Responsabile Scientifico

dr.ssa Giovanna Masala, Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO), Firenze

PRIMI RISULTATI

Il Programma **DAMA25**, finanziato dalla **Associazione Corri la Vita Onlus**, è nato con l'obiettivo di sviluppare e valutare la possibilità di realizzare un cambiamento della dieta e un aumento del livello di attività fisica tramite un programma di attività e iniziative sia a livello individuale che di gruppo, che potesse avvicinare le partecipanti ad uno stile di vita in linea con le più recenti raccomandazioni per la prevenzione dei tumori.

Il programma è iniziato con 107 partecipanti e ben 98, cioè più del 90%, hanno completato il percorso. Questa adesione così alta è già per noi un primo risultato importante.

All'inizio e alla fine del progetto sono stati proposti questionari sullo stile di vita e sulle abitudini alimentari, sono state raccolte alcune misure (altezza, peso, circonferenza vita e fianchi) ed è stata valutata la composizione corporea (massa magra e massa grassa) per vedere se ci sono stati dei cambiamenti rispetto alla condizione di partenza

Di seguito troverete alcuni dati che abbiamo elaborato.

Una avvertenza: ad alcune di voi sembrerà di aver fatto di più o di meno in alcuni degli aspetti considerati rispetto a quanto vi comunichiamo ma è importante ricordare che questi sono dati medi relativi a tutto il gruppo di 98 partecipanti che hanno concluso il programma.

Le abitudini alimentari



Tra gli obiettivi del programma c'era **un aumento del consumo degli alimenti di origine vegetale** in particolare verdura e legumi e l'aumento del consumo dei prodotti integrali. In effetti al termine del periodo di intervento è stato registrato un aumento del consumo di verdure totali, del 10% in media. Il consumo di legumi è aumentato molto, in media del 65% rispetto ai consumi prima dell'inizio del programma, questo aumento corrisponde ad un incremento di circa 2 porzioni la settimana.

Il consumo di pane è rimasto sostanzialmente invariato come quantità, ma **il pane bianco è stato sostituito in gran parte dal pane integrale.**

Aumento del consumo di legumi, pane integrale e verdure vuol dire più fibre, uno dei componenti dell'alimentazione più importanti per la prevenzione dei tumori.

Per quanto riguarda gli alimenti che vi abbiamo indicato di ridurre, abbiamo riscontrato che il consumo **di alimenti di origine animale** si è ridotto in modo considerevole. **Il consumo di carne rossa fresca e di salumi si è dimezzato** e si è molto ridotto anche il consumo di pollame e di formaggi. Nella vostra dieta hanno assunto più importanza le proteine di origine vegetale come quelle derivanti dai legumi e poi è aumentato anche il consumo di pesce, in media di una porzione la settimana.

È diminuito in modo significativo il consumo di dolci (in media due porzioni e mezzo in meno alla settimana).

I livelli di attività fisica



Complessivamente è stato registrato un **incremento medio di quasi 3 ore di attività ricreativa settimanale** arrivando a superare le 8 ore settimanali. In accordo con le indicazioni del programma. L'aumento ha riguardato sia le attività di intensità moderata, come il camminare, sia le attività più strutturate di tipo ricreativo-sportivo che al momento sembrano essere quelle più rilevanti nelle donne giovani per la riduzione del rischio di tumore al seno.

I risultati relativi all'attività fisica sono per noi molto importanti perché nella valutazione delle caratteristiche di stile di vita all'inizio del programma era emerso che la percentuale di partecipanti che riferivano un livello di attività fisica in linea con le raccomandazioni era molto bassa.



Le misure

Nelle partecipanti che all'arruolamento erano in sovrappeso più o meno marcato è stata evidenziata, al termine dell'intervento, una riduzione di peso di oltre 3 chili e un riduzione del giro vita di quasi 6 centimetri.

Anche qui è importante ricordare che si tratta di valori medi, alcune di voi hanno fatto anche cambiamenti più importanti ma comunque anche per chi ha avuto un effetto più modesto è importante aver iniziato un percorso. Inoltre è stata riscontrata una riduzione significativa della massa grassa senza perdita significativa di massa muscolare. Questo grazie ad un programma nel quale alla componente alimentare è stata affiancato un lavoro mirato ad aumentare il livello di attività fisica favorendo il mantenimento della massa muscolare. **Nelle donne normopeso**, alle quali quindi non è stato proposto un programma per la riduzione del peso abbiamo comunque riscontrato una **riduzione della circonferenza vita e del rapporto vita/fianchi**, che sappiamo vanno comunque tenuti d'occhio in quanto indici di adiposità centrale.



Utilità percepita e gradimento del programma

Come abbiamo ripetuto più volte **DAMA25** aveva anche l'obiettivo di valutare il modello di intervento sviluppato, entrando nel dettaglio dei singoli strumenti e delle diverse attività proposte con l'idea di estendere questo modello al di fuori del periodo dello studio a altri gruppi di donne con problematiche e interessi simili.

Per questo **è stato molto importante raccogliere le vostre impressioni sulla utilità di quanto abbiamo proposto**. I dati che riportiamo di seguito sono tratti dall'analisi del questionario che vi è

stato chiesto di compilare alla fine del progetto esprimendo un parere su vari aspetti con una scala da 1 (pochissimo) a 5 (moltissimo).

L'87% di voi (86 su 98 rispondenti) ha dichiarato di essere complessivamente molto soddisfatta (punteggio 4 o 5) della esperienza fatta.

Gli incontri di cucina sono stati considerati molto utili dall'83,3% delle partecipanti, le passeggiate di gruppo dal 66,2%, gli incontri di informazione dall'85,7%, i diari attività fisica dal 75,5% e quelli dieta dal 79,5% delle partecipanti. L'88 % delle partecipanti ha utilizzato il kit di attrezzi e gli schemi di esercizio relativi, mentre i programmi di auto allenamento distribuiti all'inizio del progetto, e i tutorial sono stati utilizzati da un po' più della metà delle partecipanti. Circa l'88% delle partecipanti ha visitato il sito internet anche se solo il 50% lo ha consultato regolarmente.

Circa il 60% di voi ci ha riferito poi che il programma ha suscitato molto interesse nella cerchia familiare ma anche tra gli amici.

In generale ci pare di poter concludere che programmi come **DAMA25** potrebbero essere proposti su larga scala alle donne con storia familiare che abitano in Toscana.

5.1.2018