

Donare AttivaMente in Salute

INDAGINE CONOSCITIVA SUGLI STILI DI VITA DEI GIOVANI
E SULLA LORO CONSAPEVOLEZZA DELL'IMPORTANZA DELLA DONAZIONE



Per la realizzazione del report si ringraziano l'autore **Dott. Stefano Quarta** (IFC-CNR, Lecce) e il Comitato Tecnico-Scientifico di progetto oltre ai Soggetti Collaboratori.

Comitato Tecnico-Scientifico:

Dott.ssa Maria Annunziata Carluccio - IFC-CNR, Lecce

Dott. Nicola Di Renzo - Direttore Centro di Ematologia e Trapianto Cellule Staminali Emopoietiche presso O. Vito Fazzi - Lecce
Angelo Galati - Vice Presidente AIL Lecce

Dott.ssa Anna Mele - Direttore Centro di Ematologia e Trapianto Cellule Staminali Emopoietiche presso O. Card. Panico - Tricase
Mario Tarricone - Presidente AIL Lecce

Prof. Tiziano Verri - Dipartimento DiSTeBA Università del Salento

Vincenzo Zonno - Consigliere di amministrazione di AIL Lecce

Soggetti Collaboratori:

Università del Salento - Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche ed Ambientali (DiSTeBA)

Istituto di Fisiologia Clinica - Consiglio Nazionale Ricerche (CNR) - Lecce

Associazione Le ALI - Taviano

Associazione Fratres Gruppo Surano OdV

Associazione ADOVOS Messapica Alessano

Progetto grafico e illustrazioni: **Illudio**

Stampa dicembre 2024: **Tipografia Carrino**



**REGIONE
PUGLIA**

Progetto "IL D.N.A. – IL Dono di Noi agli Altri" – Avviso "Puglia Capitale Sociale 3.0 - Linea di attività A" CUP B85I23000310009

Prodotto da AIL LECCE ODV nell'ambito del Progetto "IL D.N.A. – IL Dono di Noi agli Altri" - Avviso "Puglia Capitale Sociale 3.0 - Linea di attività A" CUP B85I23000310009 Pubblicazione distribuita gratuitamente da AIL LECCE per le finalità del progetto. È fatto divieto di riprodurre con qualsiasi mezzo, in tutto o in parte, i contenuti dell'opuscolo senza l'autorizzazione espressa di AIL LECCE ODV. L'opuscolo può essere scaricato liberamente dal sito: <http://www.aillecce.it>



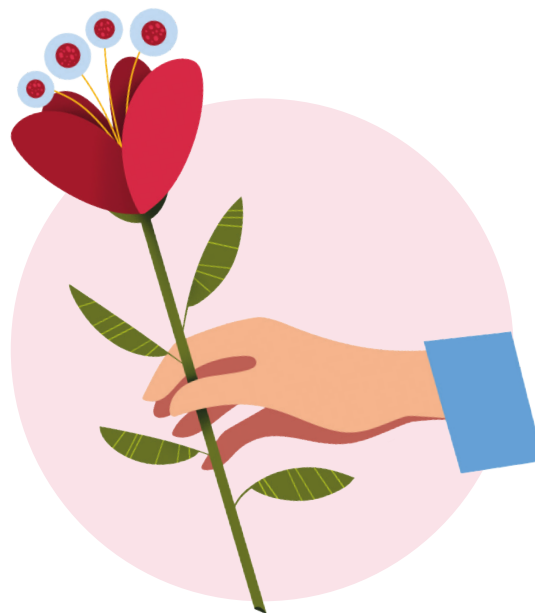
Il progetto “IL D.N.A. - IL Dono di Noi agli Altri”

AIL Lecce ODV, da oltre 10 anni, è impegnata nel sostegno, promozione, sviluppo e diffusione della ricerca scientifica per la prevenzione e la cura delle leucemie, linfomi e mieloma e delle altre ematopatie, nonché nel miglioramento dei servizi e dell’assistenza socio-sanitaria a favore dei malati e delle loro famiglie.

Il progetto “**IL D.N.A. - IL Dono di Noi agli Altri**” nasce dall’esigenza di promuovere la cultura del “**dono**” e in particolare di portare all’attenzione della società e dei giovani il tema della donazione e trapianto di “**Cellule Staminali Emopoietiche**” (CSE), quale possibilità di cura e guarigione di tanti pazienti affetti da leucemie e altre malattie del sangue.

Il progetto, realizzato nel **territorio salentino della provincia di Lecce**, intende proporre nuovi temi di discussione, con un approccio comunicativo innovativo e specificatamente diretto alla fascia di età dei giovani con un’età compresa tra 18 e 35 anni.

Essi, infatti, sono i principali destinatari delle azioni di sensibilizzazione. Il progetto, tuttavia, prevede anche la partecipazione di ragazze e ragazzi delle scuole medie e adulti di ogni genere ed età. Il progetto, inoltre, intende rafforzare la cooperazione e la rete collaborativa di AIL LECCE e delle altre Organizzazioni di Volontariato, operanti nel settore sanitario con analoga missione istituzionale, i Servizi Immuno-trasfusionali e i Centri Trapianto del Territorio e migliorare il rapporto con le Istituzioni Locali, Sanitarie e di Ricerca, presenti nella Regione Puglia. Il progetto si colloca appropriatamente nell’ambito degli obiettivi



del Bando **Puglia Capitale Sociale 3.0**, Fondo per il finanziamento di progetti e attività di interesse generale nel Terzo Settore (artt. 72 e 73 D.Lgs n. 117/2017).

AIL Lecce ODV è il soggetto realizzatore del progetto con la collaborazione di:

- **Università del Salento** - Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche ed Ambientali (DiSTeBA);
- **Istituto di Fisiologia Clinica** - Consiglio Nazionale Ricerche (CNR) - Lecce;
- **Associazione Le ALI** - Taviano;
- **Associazione Fratres** Gruppo Surano OdV;
- **Associazione ADOVOS Messapica** Alessano.

Vivere bene per star bene

È ormai noto che **stili di vita scorretti** come il fumo, l'eccesso di peso, la sedentarietà e un'alimentazione poco sana rappresentano **fattori di rischio** connessi all'insorgenza dei tumori. A livello nazionale, sono stati avviati a partire dal 2008 dei **sistemi di sorveglianza** che raccolgono in continuo, attraverso indagini campionarie, informazioni sulla popolazione generale residente in Italia. I sistemi di sorveglianza **PASSI** (*Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia*), dedicato alla popolazione adulta (18-69 anni), e **PASSI d'Argento**, dedicato alla popolazione anziana, raccolgono annualmente informazioni su salute e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza o alle complicazioni delle malattie cro-

niche non trasmissibili. Per migliorare gli stili di vita e la consapevolezza della popolazione rispetto ai programmi di prevenzione oncologica, **raccogliere dati è estremamente importante** per sviluppare politiche di Salute Pubblica mirate sia a livello Nazionale che, soprattutto, a livello territoriale.

Per questi motivi, uno degli obiettivi del progetto **"IL DNA"** è stato quello di realizzare un'azione di monitoraggio, a livello territoriale, attraverso la somministrazione di un questionario contenente 30 domande specifiche, per fotografare gli stili di vita e la propensione verso la donazione e il volontariato della popolazione giovane della provincia di Lecce.





L'indagine conoscitiva: partecipanti e metodi utilizzati

Durante le giornate di sensibilizzazione, organizzate presso le Scuole Superiori della provincia e presso la Scuola di Cavalleria dell'Esercito, sono stati distribuiti circa 1500 questionari chiedendo ai partecipanti di compilarli in maniera totalmente volontaria e anonima. In tutto, sono stati restituiti 581 questionari in cui sono state registrate le abitudini alimentari e i livelli di attività fisica svolti. La raccolta delle abitudini alimentari è stata effettuata utilizzando un questionario validato, il 14-MEDAS, che restituisce un indice di aderenza alla Dieta Mediterranea (DM). Le domande relative al consumo degli alimenti tipici della DM come verdure, legumi, frutta, pesce, olio, sono state utilizzate per calcolare, per ogni partecipante, uno score di aderenza che va da 0 a 14. Maggiore è lo score totalizzato, maggiore è l'aderenza alla DM. Il sistema di sorveglianza PASSI utilizza come indicatore del

consumo di frutta e verdura il "five a day", ossia un indicatore che calcola la quota di persone che consumano abitualmente almeno cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno (circa 400 gr). A differenza di PASSI, con questa indagine abbiamo raccolto dei dati che restituiscono un quadro molto più approfondito delle abitudini alimentari dei giovani intervistati.

I livelli di attività fisica sono stati registrati utilizzando un altro questionario validato, l'IPAQ, che include domande relative allo svolgimento di attività intense, moderate e leggere. Attraverso questo questionario, e in linea con la metodologia utilizzata nel PASSI, i partecipanti sono stati poi divisi in inattivi o in sufficientemente attivi.

Insieme a queste domande relative agli stili di vita, ai partecipanti è stato anche chiesto di rispondere ad alcune domande relative alle tematiche della donazione.



Caratteristiche della popolazione

Dei 581 questionari acquisiti, 25 sono stati scartati essendo mancante l'informazione relativa al sesso o all'età del partecipante. Dei 556 questionari utilizzati, solo 328 partecipanti (58.9%) hanno compilato il questionario in tutte le sue parti, mentre in 228 lo hanno compilato solo parzialmente.

Nella Tabella 1 sono descritte le caratteristiche dei rispondenti, che sono principalmente donne e con un'età compresa tra i 18 e i 26 anni.

Tabella 1. Caratteristiche della popolazione

Totale N	556
Sesso	
Donne; N (%)	390 (70.1)
Uomini; N (%)	166 (29.9)
Range di età (anni)	
Meno di 18; N (%)	198 (35.6)
18-26; N (%)	342 (61.5)
Più di 26; N (%)	16 (2.9)

N: Numero di individui

I risultati dell'indagine: Aderenza alla Dieta Mediterranea

L'adozione di uno stile alimentare corretto e salutare si conferma un fattore protettivo per lo sviluppo delle malattie croniche non trasmissibili. Tra gli alimenti più protettivi in assoluto, grazie alla loro ricchezza di vitamine, sali minerali e fibre, troviamo la frutta e la verdura. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ne raccomanda il consumo di almeno cinque porzioni da 80 grammi (il cosiddetto "five a day"). Le linee guida italiane per una sana alimentazione raccomandano una dieta ricca di legumi, frutta e or-

taggi freschi, e povera di grassi animali e di alimenti trasformati. Il regime alimentare che meglio rispetta le linee guida internazionali sull'alimentazione sana è la Dieta Mediterranea, i cui benefici per la salute umana sono confermati da decenni di studi scientifici. Si basa prevalentemente sul consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, frutta secca), sull'utilizzo dell'olio extravergine di oliva come fonte principale di grassi e su un limitato consumo di alimenti di origine animale ad esclusione del pesce, che

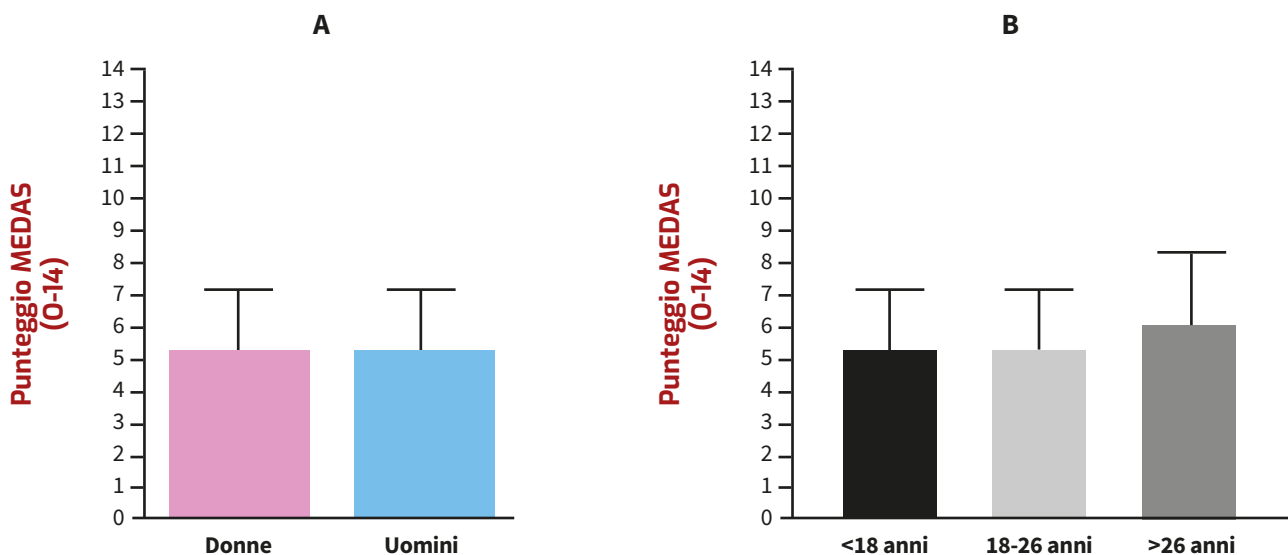


da sempre è stato una fonte proteica importantissima per le popolazioni che si affacciano sul bacino del Mediterraneo.

Per questi motivi, misurare l'aderenza della popolazione alla DM rappresenta un'ottima strategia per valutare in modo più approfondito la qualità della dieta. In questa indagine, lo strumento utilizzato per valutare le abitudini alimentari dei partecipanti misura la frequenza di consumo di 14 alimenti tipici della DM e, per ogni alimento, viene assegnato un punteggio

di 0 se il consumo è al di sotto delle raccomandazioni o di 1 se il consumo è in linea con le raccomandazioni. L'aderenza media alla DM degli intervistati è pari a circa 5 (5.26 ± 1.81) senza differenze significative né tra i due sessi né tra le diverse fasce di età (Figura 1). Questi risultati differiscono da quelli ottenuti nell'indagine PASSI, dove emerge chiaramente un maggior consumo di frutta e verdura da parte delle donne e, in generale, all'aumentare dell'età degli intervistati.

Figura 1. Aderenza alla Dieta Mediterranea per gruppi



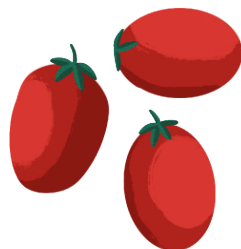
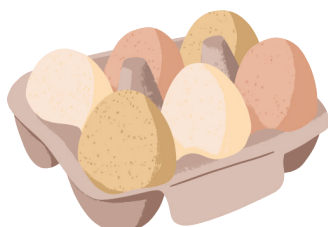
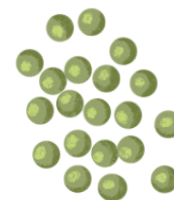
In linea con i valori medi, come mostrato nella Tabella 2, oltre il 50% dei partecipanti ha una bassa aderenza alla DM (≤ 5 in una scala che va da 0 a 14) e solo il 42.7% una aderenza media. Solo 7 partecipanti, invece, mostrano un'elevata aderenza alla DM.

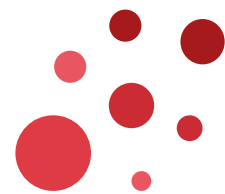


Tabella 2. Aderenza alla Dieta Mediterranea

	Totale	Donne	Uomini
N	518	366	152
Media (0-14) \pm S.D.	5.26 \pm 1.81	5.28 \pm 1.82	5.21 \pm 1.80
Mediana (0-14) (IQR);	5.00 (2.00)	5.00 (2.00)	5.00 (2.00)
Range di aderenza			
Bassa aderenza (0-5); N (%)	290 (56.0)	202 (55.2)	88 (57.9)
Media aderenza (6-9); N (%)	221 (42.7)	161 (44.0)	60 (39.5)
Alta aderenza (10-14); N (%)	7 (1.4)	3 (0.8)	4 (2.6)

IQR: Range interquartile; S.D.: Deviazione standard; N: Numero di individui



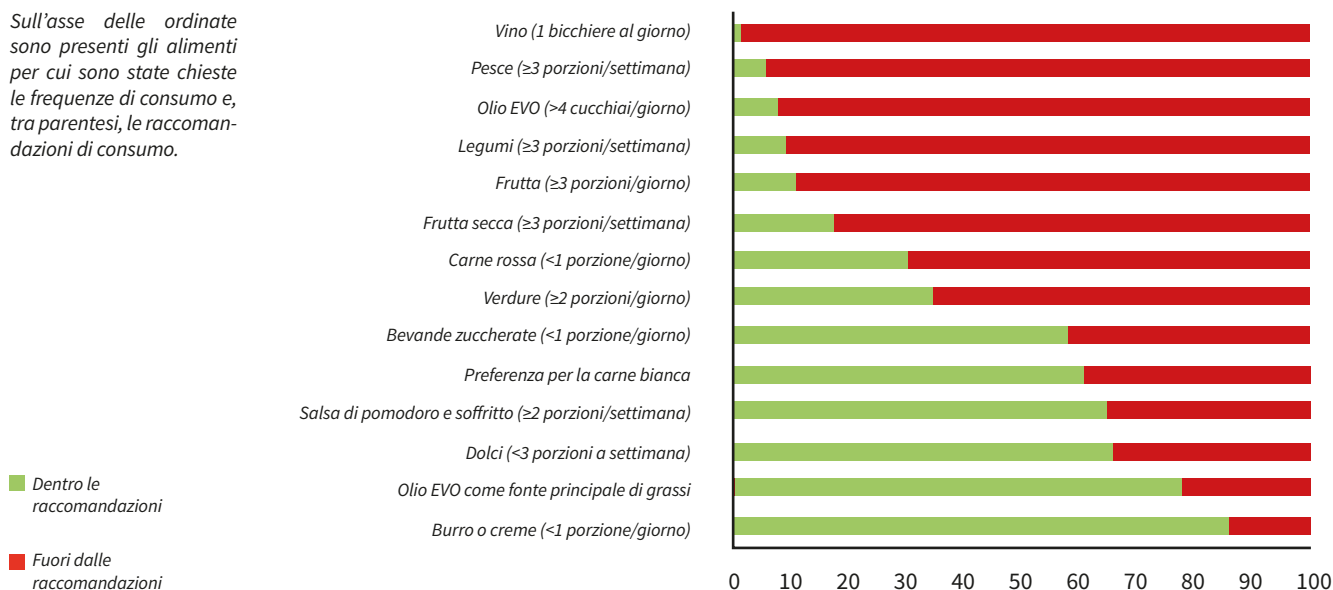


Nella Figura 2 sono riportate tutte le domande a cui hanno risposto i partecipanti e la percentuale di essi che rientra, o meno, all'interno dei range di consumo riconosciuti come ottimali. Come ampiamente atteso, meno del 35% dei partecipanti consuma la giusta quantità di verdure e questo dato scende ancora di più considerando il consumo di frutta (circa l'11%), di legumi (circa il 9.5%) e di pesce (solo il 5%). Conseguenza di questo è un elevato consumo di carne rossa, con oltre il 70% dei partecipanti che ne consuma più di una porzione al giorno. Al contrario, abbastanza positivi sono i dati relativi

al consumo di grassi animali, dolci e bevande zuccherate, con oltre il 60% dei partecipanti che rientra all'interno delle raccomandazioni. Per quanto riguarda l'olio extravergine di oliva, sebbene quasi tutti dichiarano di utilizzarlo come principale grasso da condimento, solo l'8% dei partecipanti ne consuma la quantità consigliata di quattro cucchiai al giorno. Prendendo in considerazione l'indicatore "five a day" utilizzato in PASSI, nel nostro campione solo l'8.7% dei partecipanti consuma le cinque porzioni consigliate dall'OMS di frutta e verdure, mentre oltre il 54% ne consuma meno di tre.

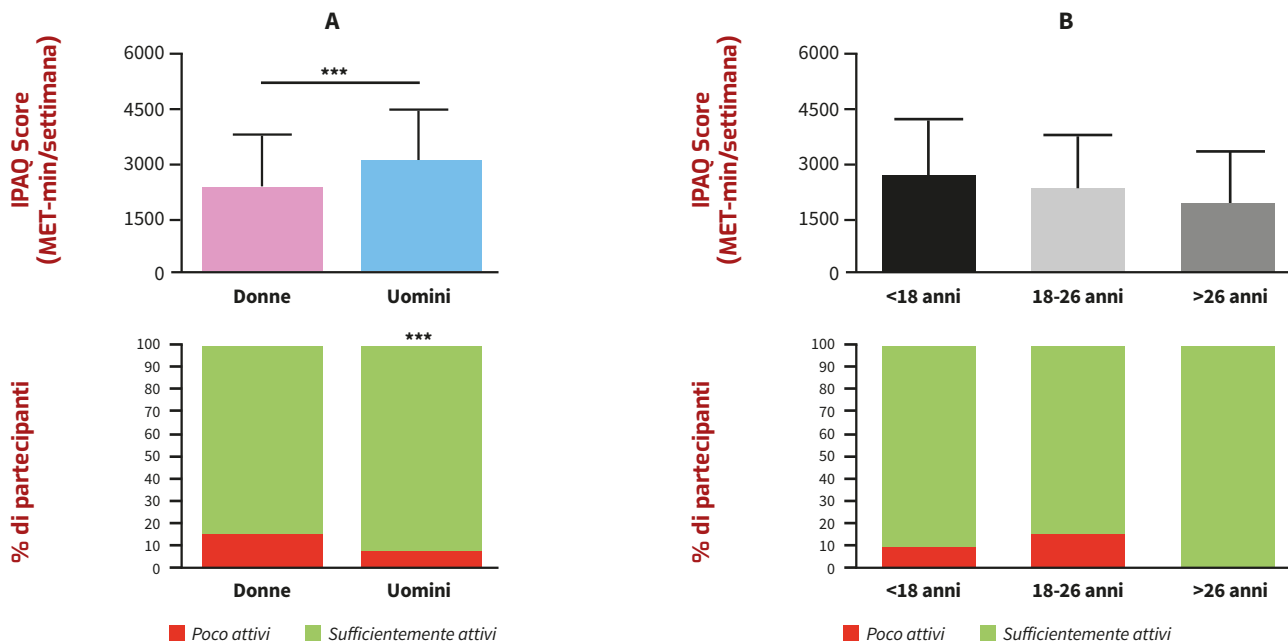
Figura 2. Scelte alimentari

Sull'asse delle ordinate sono presenti gli alimenti per cui sono state chieste le frequenze di consumo e, tra parentesi, le raccomandazioni di consumo.



I risultati dell'indagine: Livelli di attività fisica

Figura 3. Livelli di attività fisica per gruppi



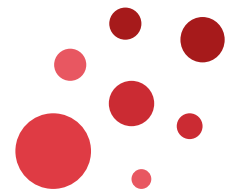
È ampiamente riconosciuto in letteratura scientifica come l'attività fisica rappresenti uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita delle persone, a tutte le età. Al contrario di quanto visto per la DM, i dati raccolti sui livelli di attività fisica sono molto **incoraggianti** con oltre l'88% dei partecipanti che risulta sufficientemente attivo.

Questi risultati sono in linea con quelli ottenuti in PASSI, dove nella fascia di età tra i 18 e i 34 anni la sedentarietà

si attestava attorno al 20%.

I ragazzi intervistati all'interno di questo progetto hanno dimostrato di passare poco tempo seduti e, quasi tutti, praticano settimanalmente attività fisiche sia moderate che intense. Alcune differenze significative sono state individuate tra uomini e donne, con i primi che risultano significativamente più attivi rispetto alle donne. Nessuna differenza significativa è stata invece individuata dividendo i partecipanti per fasce di età.

I dati ottenuti sono riassunti nella Figura 3.

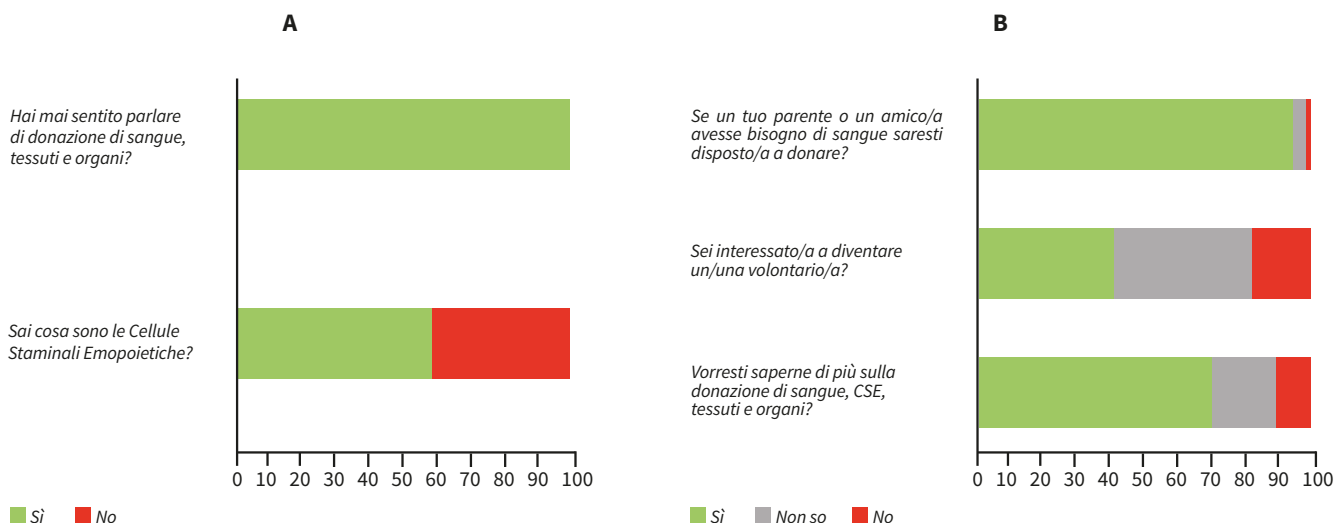


I risultati dell'indagine: Conoscenza delle tematiche relative alla donazione

L'obiettivo principale di questo progetto è stato quello di sensibilizzare ed informare i ragazzi sulle tematiche relative alla donazione e i risultati ottenuti dalla nostra indagine, riassunti in Figura 4, mostrano un quadro **molto positivo** con quasi la totalità dei partecipanti che ha già sentito parlare, almeno una volta, di donazione di sangue o organi. Inoltre, quasi tutti sarebbero disposti a donare in situazioni in cui un amico o un parente dovesse aver bisogno di sangue. Oltre il 50% dei partecipanti conosce le CSE, con la

percentuale che aumenta con l'aumentare dell'età, mentre quasi il 70% dei partecipanti si dice interessato a saperne di più sulla donazione e il 40% a diventare volontario. Questi risultati dimostrano quanto sia importante continuare a svolgere attività di sensibilizzazione sulle tematiche relative alla donazione, per informare la popolazione sull'importanza del trapianto di CSE come trattamento per i pazienti affetti da leucemie, linfomi e altre emopatie oncologiche.

Figura 4. Risposte alle domande relative alla donazione



Conclusioni

Dall'analisi degli stili di vita dei giovani intervistati emergono sia degli aspetti positivi che degli aspetti negativi. Mentre i livelli di sedentarietà sono molto bassi sia negli uomini che nelle donne, il quadro ottenuto analizzando le abitudini alimentari è **estremamente preoccupante**, con oltre la metà dei partecipanti che segue una dieta troppo ricca di grassi animali e troppo povera di alimenti di origine vegetale. Le analisi statistiche condotte dimostrano, inoltre, che una maggiore consapevolezza sull'importanza di seguire un'alimentazione sana si associa positivamente con una maggiore conoscenza delle tematiche di base relative alla donazione. Sotto questo punto di vista, la popolazione intervistata dimostra di essere

ben informata sulle tematiche che riguardano la donazione e i trapianti di organi e tessuti, con una buona percentuale di ragazzi che è interessato ad approfondire questi argomenti e/o a diventare un volontario.

Al contrario, ci sono ampi margini di miglioramento per quanto riguarda le abitudini alimentari e gli stili di vita. In conclusione, i risultati ottenuti da questa indagine ci dimostrano quanto sia indispensabile, ora più che mai, investire in politiche e in attività di sensibilizzazione all'interno delle scuole e nelle università per informare i più giovani sull'importanza di una dieta sana sia per la nostra salute che per la salute dell'ambiente.



Poli di reclutamento in Puglia

(Fonte: IBMDR - Italian Bone Marrow Donor Registry Registro nazionale Italiano Donatori di Midollo Osseo <https://ibmdr.galliera.it>)

Elenco dei Servizi trasfusionali poli di reclutamento dove è possibile iscriversi come potenziale donatore

ACQUAVIVA DELLE FONTI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

E.E. Osp. Gen. Reg. F. Miulli

Tel. 080/305.4952-4960

ALTAMURA

U.O.S.V.D. Medicina Trasfusionale

P.O. "Fabio Perinei"

Tel. 080/310 8512-8597

ANDRIA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale di Andria ASL BAT

Tel. 0883/299129

BARI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale San Paolo Bari

Tel. 080/5843.544-542

BARI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

A.O.U. Policlinico di Bari

Tel. 080/5592457

BARI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale di Venere

Tel. 080/5015228 - 5015931

BARLETTA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale di Barletta

Tel. 0883/577103

BRINDISI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Presidio Ospedaliero Perrino

Tel. 0831/537.350-351

CASARANO

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale Ferrari

Tel. 0833/508232

CERIGNOLA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale Tatarella

Tel. 0885/419575

COPERTINO

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

San Giuseppe da Copertino

Tel. 0832/936330

GALATINA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale Santa Caterina Novella

Tel. 0836/529223

GALLIPOLI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Presidio Ospedaliero di Gallipoli

Tel. 0833/270533-537

LECCE

Servizio Immuno-trasfusionale

Ospedale V. Fazzi

Tel. 0832/661533

MANFREDONIA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale S. Camillo De Lellis

Tel. 0884/5102.08-44

MOLFETTA

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale di Molfetta

Tel. 339/7262832

MONOPOLI

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale San Giacomo

Tel. 340/4152329 - 333/4087776

SAN SEVERO

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale Teresa Masselli

Tel. 0882/200.449-821

TARANTO

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale SS. Annunziata

Tel. 099/4585875

TRICASE

Servizio di Immunoematologia e Trasfusionale

Ospedale Cardinale Panico

Tel. 0833/545205-773111



AIL Lecce ODV – Sezione AIL di Lecce Organizzazione di Volontariato
Associazione Riconosciuta dotata di Personalità Giuridica – RUNTS n. repertorio: 85743
Sede legale e operativa: **Viale Don Minzoni, 11 - 73100 LECCE**
Tel./Fax: **0832 34 34 59** | Email: **segreteria@aillecce.it**
PEC: **aillecce@pec.it** | Sito web: **www.aillecce.it**

