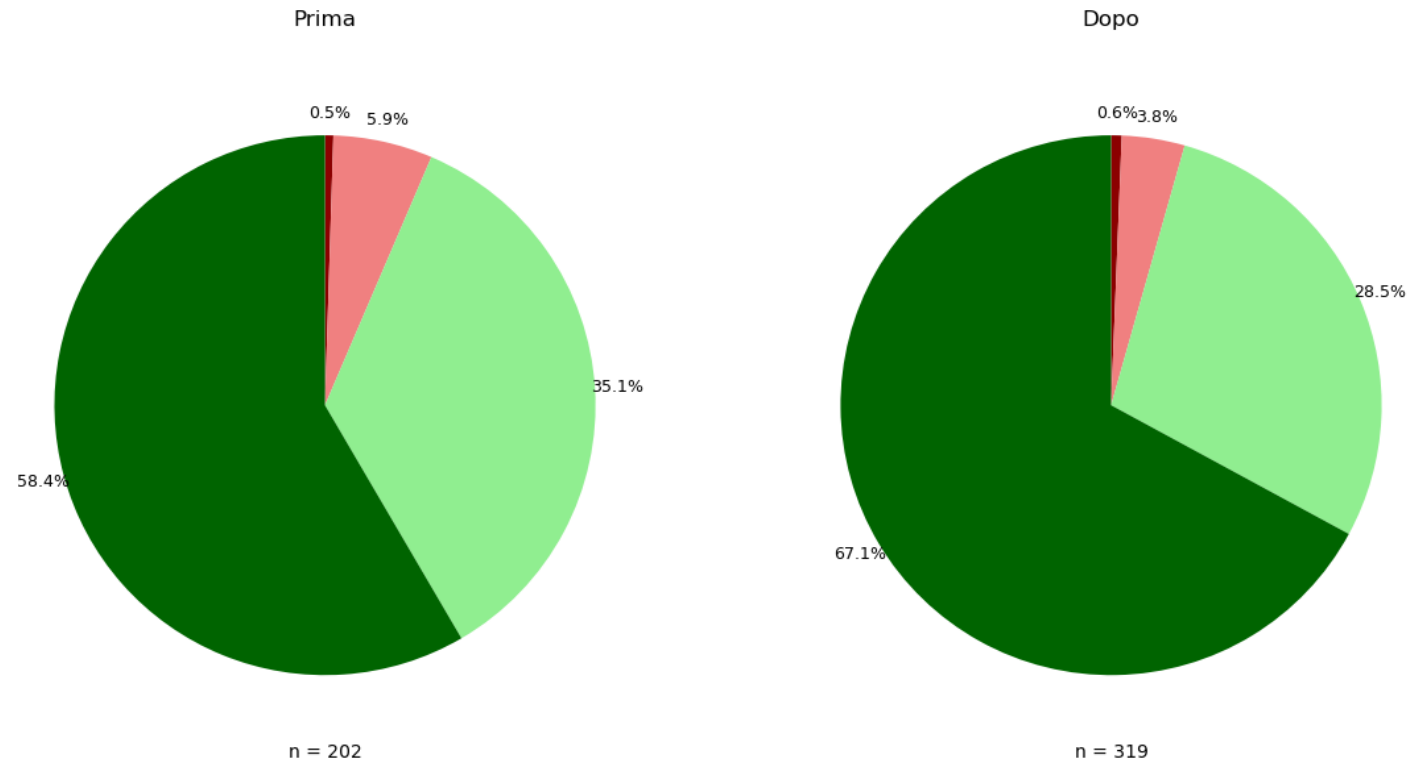


UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Benessere a scuola: la prevenzione parte da noi

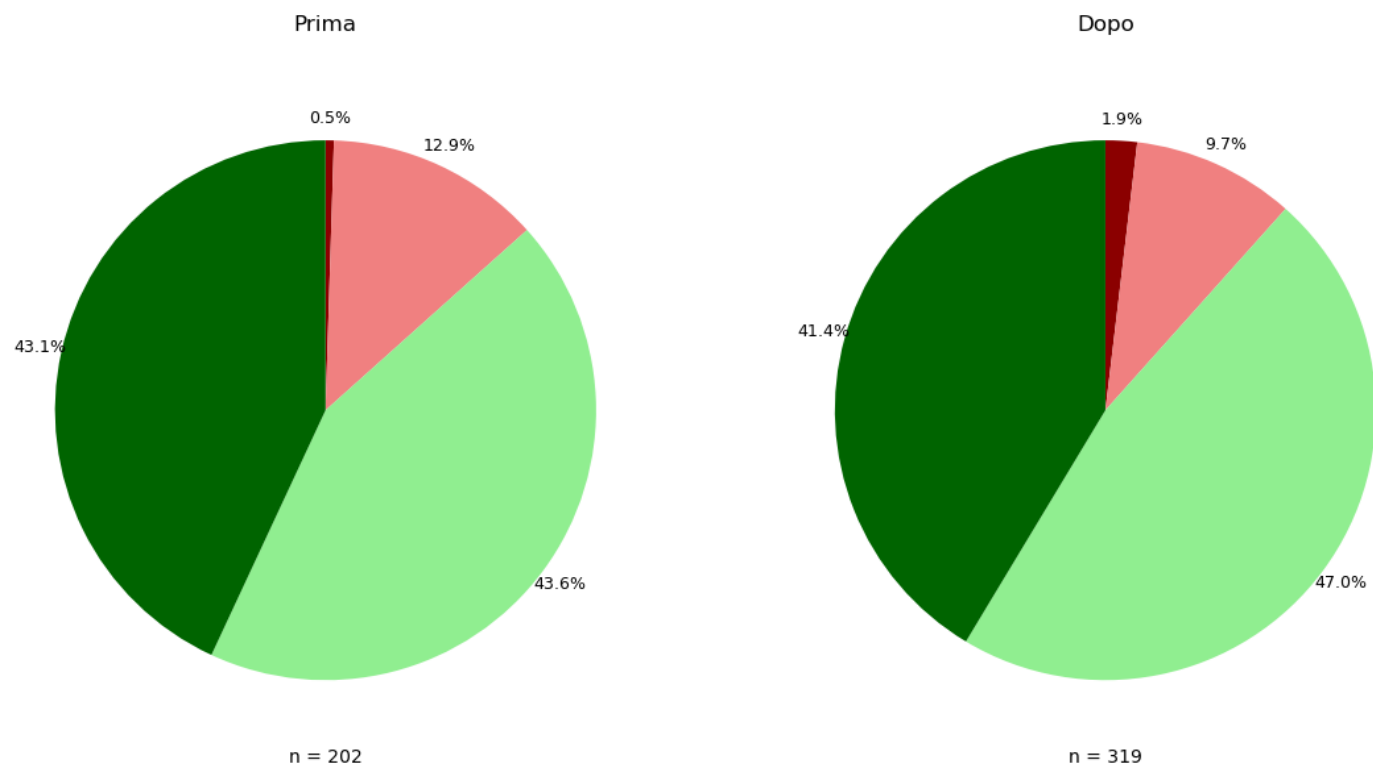


Avere amici fidati con cui parlare può migliorare il tuo benessere



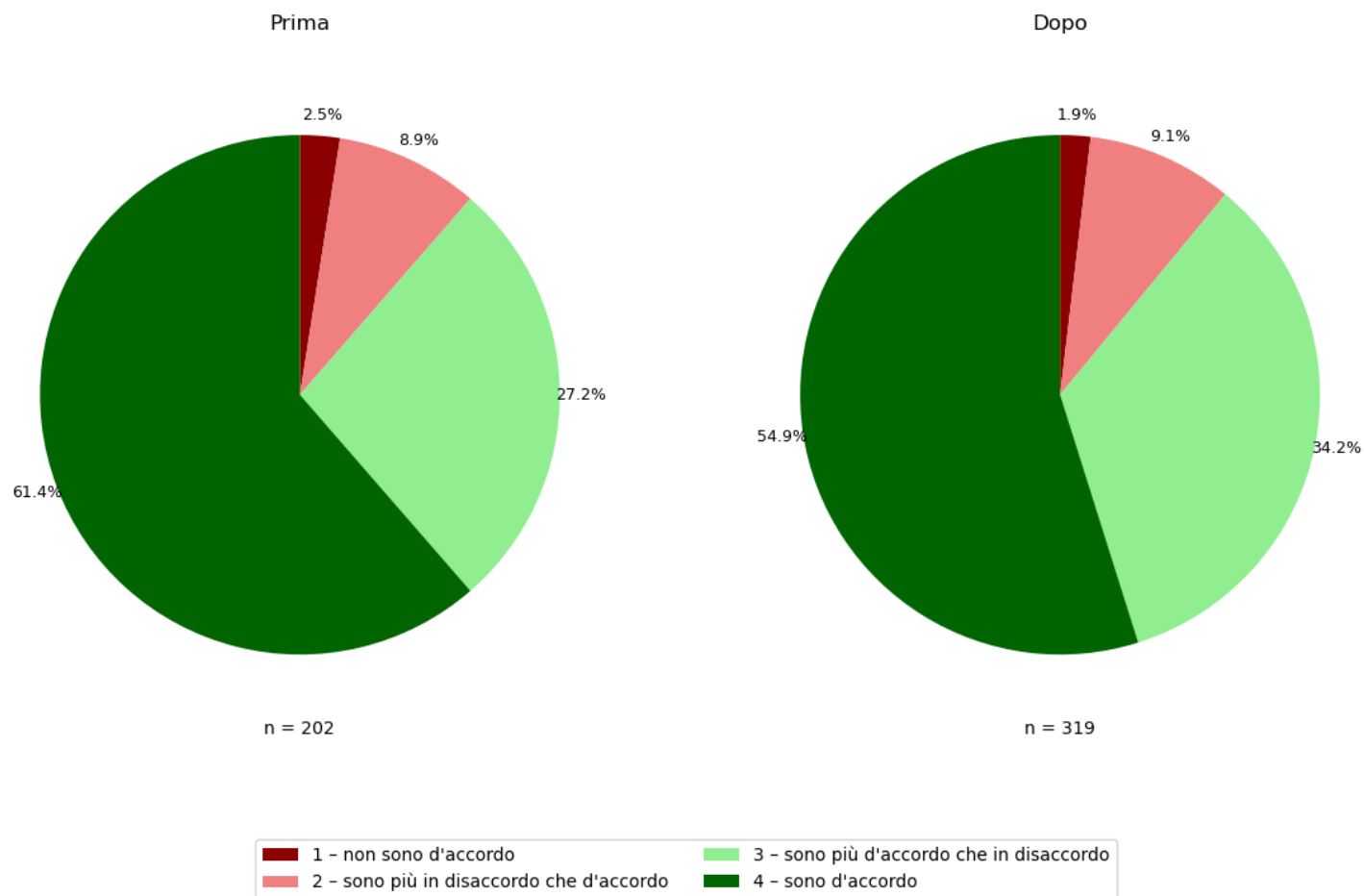


Avere una routine quotidiana ben organizzata può influenzare la tua salute mentale



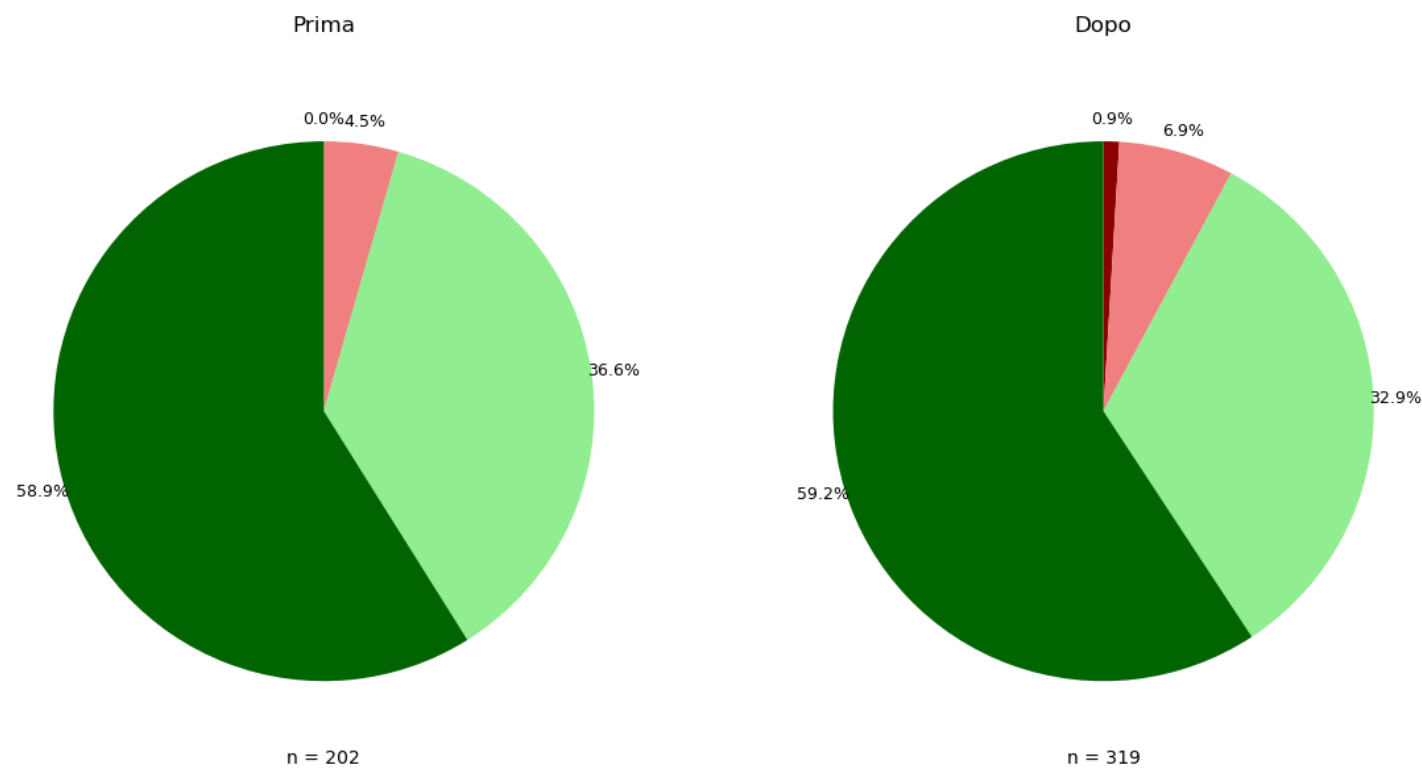


Quanto e come dormi influenza le tue attività durante il giorno



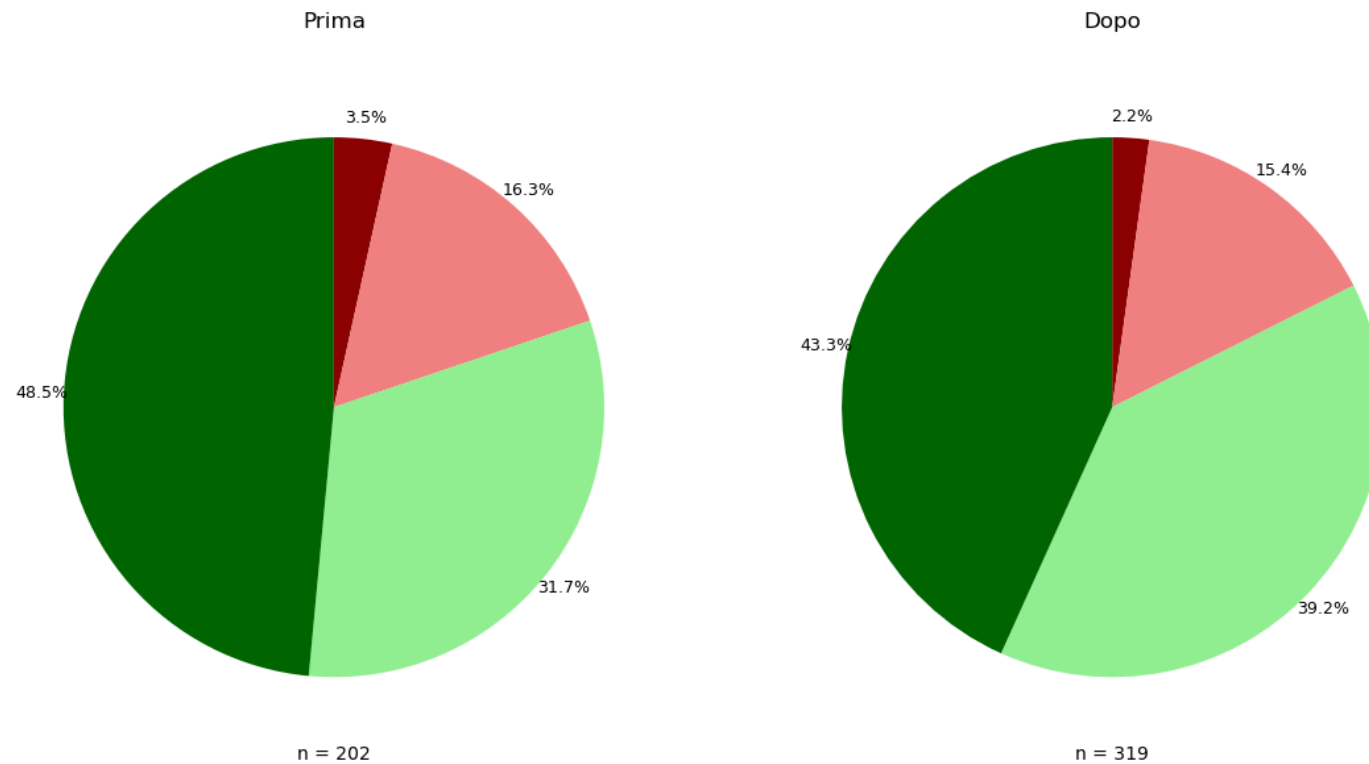


Bere molta acqua è utile a prevenire calcoli renali



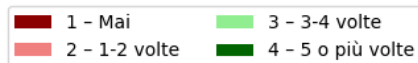
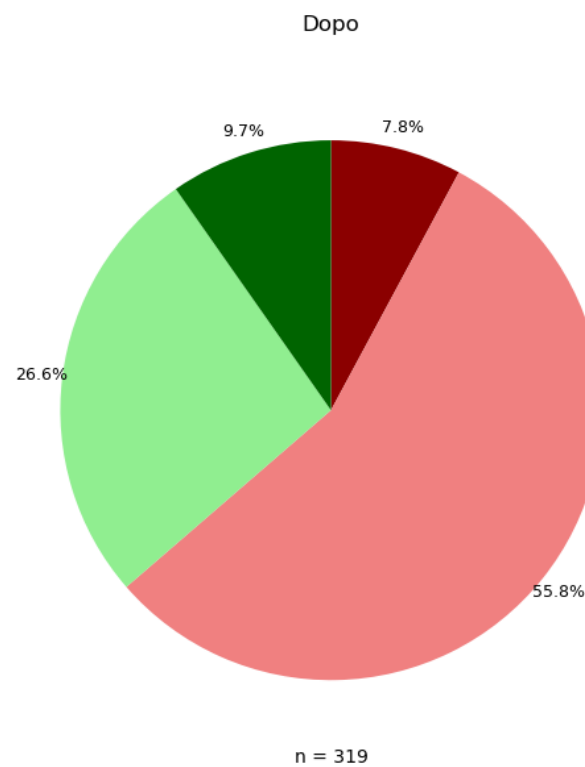
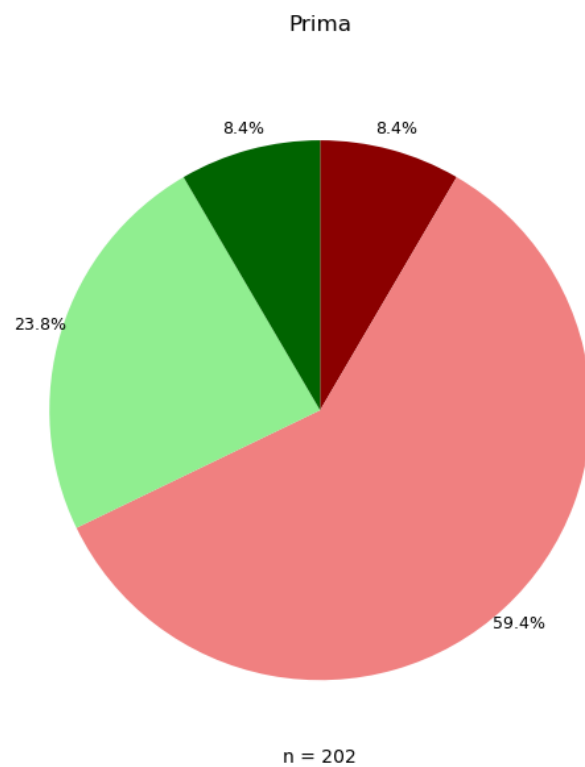


Quanto e cosa mangi ha un effetto su come stai



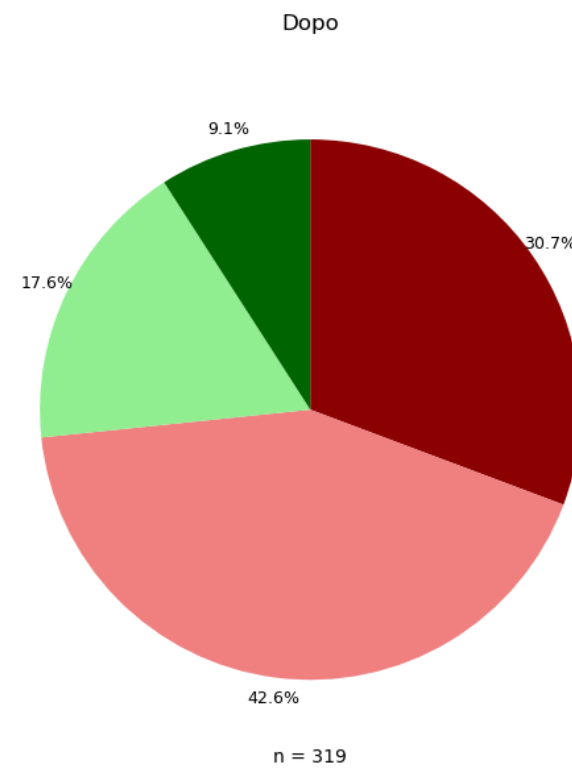
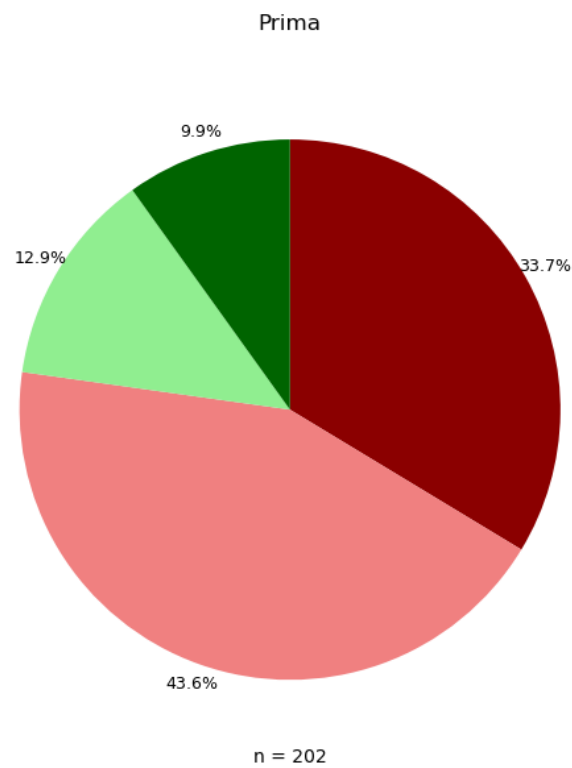


Quante volte hai mangiato cibi ricchi di grassi (come patatine fritte, hamburger o snack confezionati) negli ultimi sette giorni?



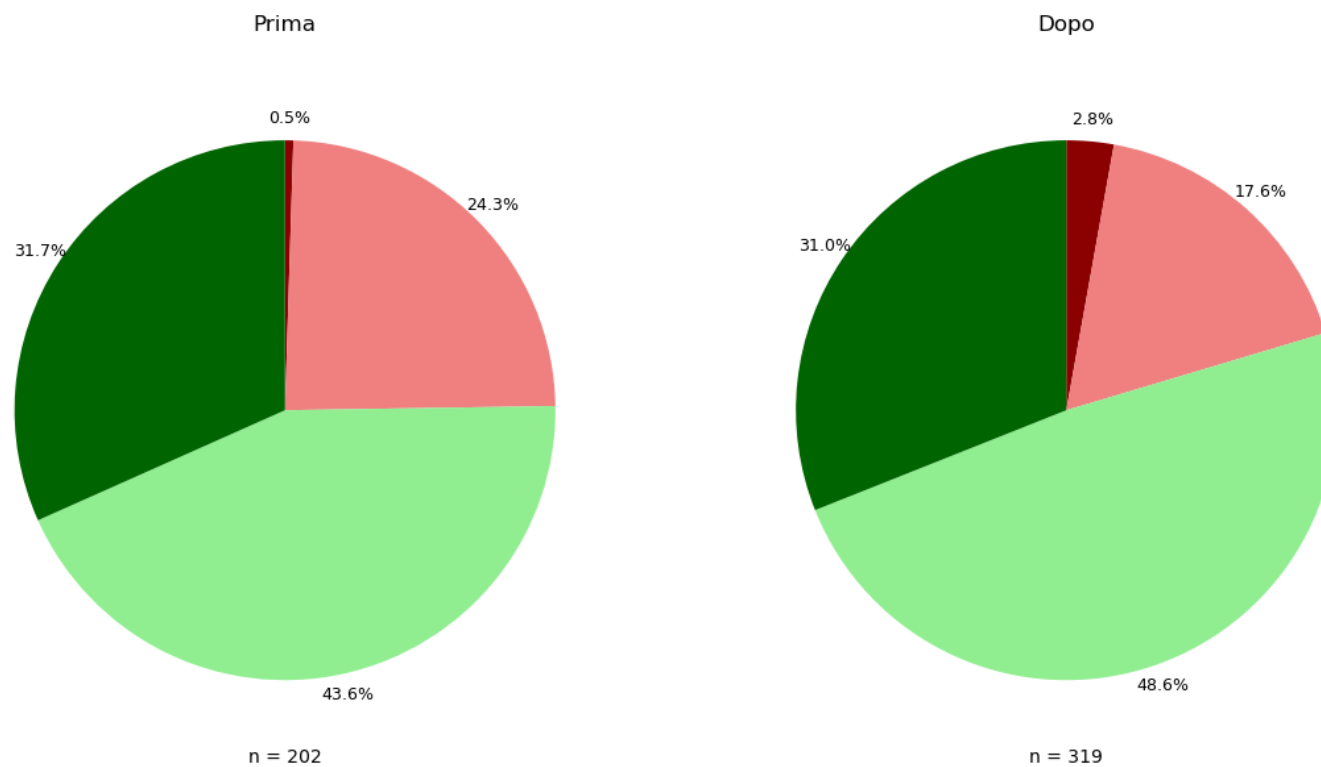


Quante bevande gassate o zuccherate (come cola, aranciata, energy drink) o similari hai bevuto negli ultimi sette giorni?



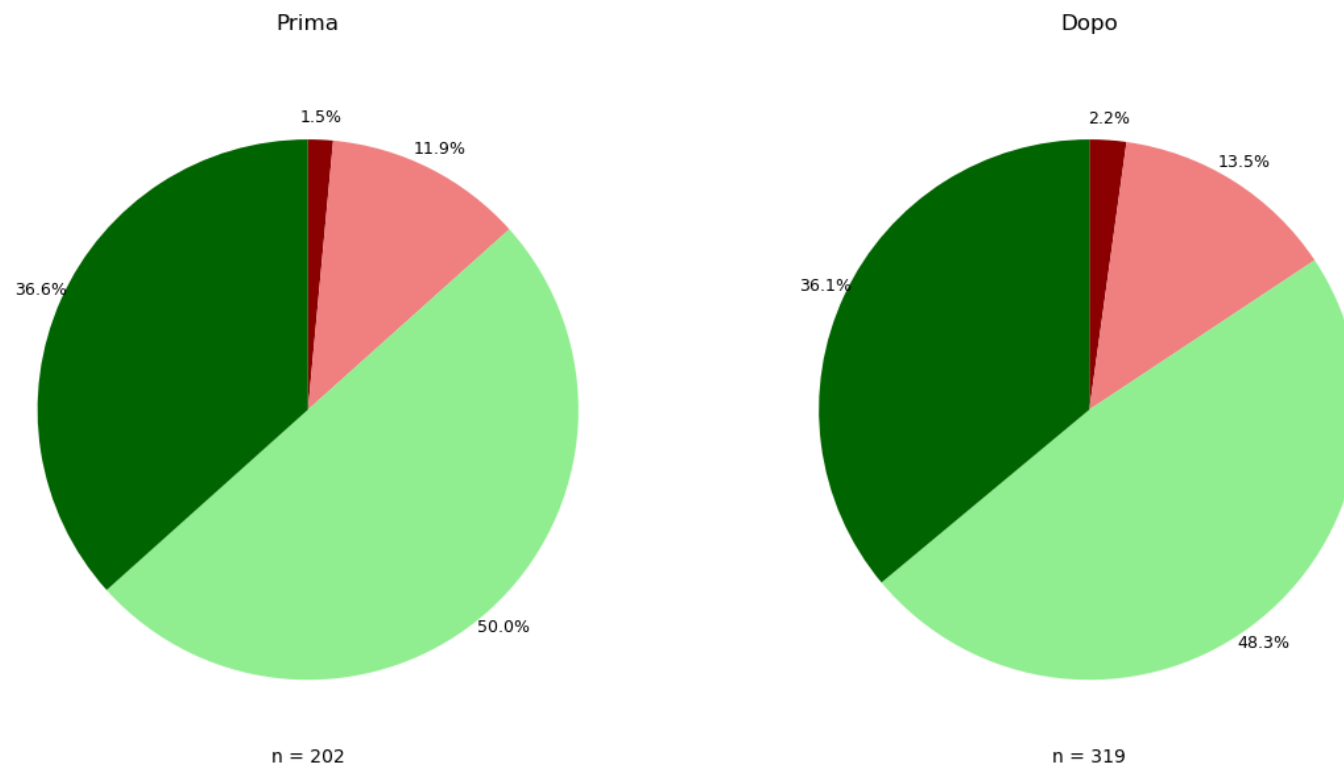


Consumare grandi quantità di zuccheri raffinati può aumentare il rischio di tumori al pancreas



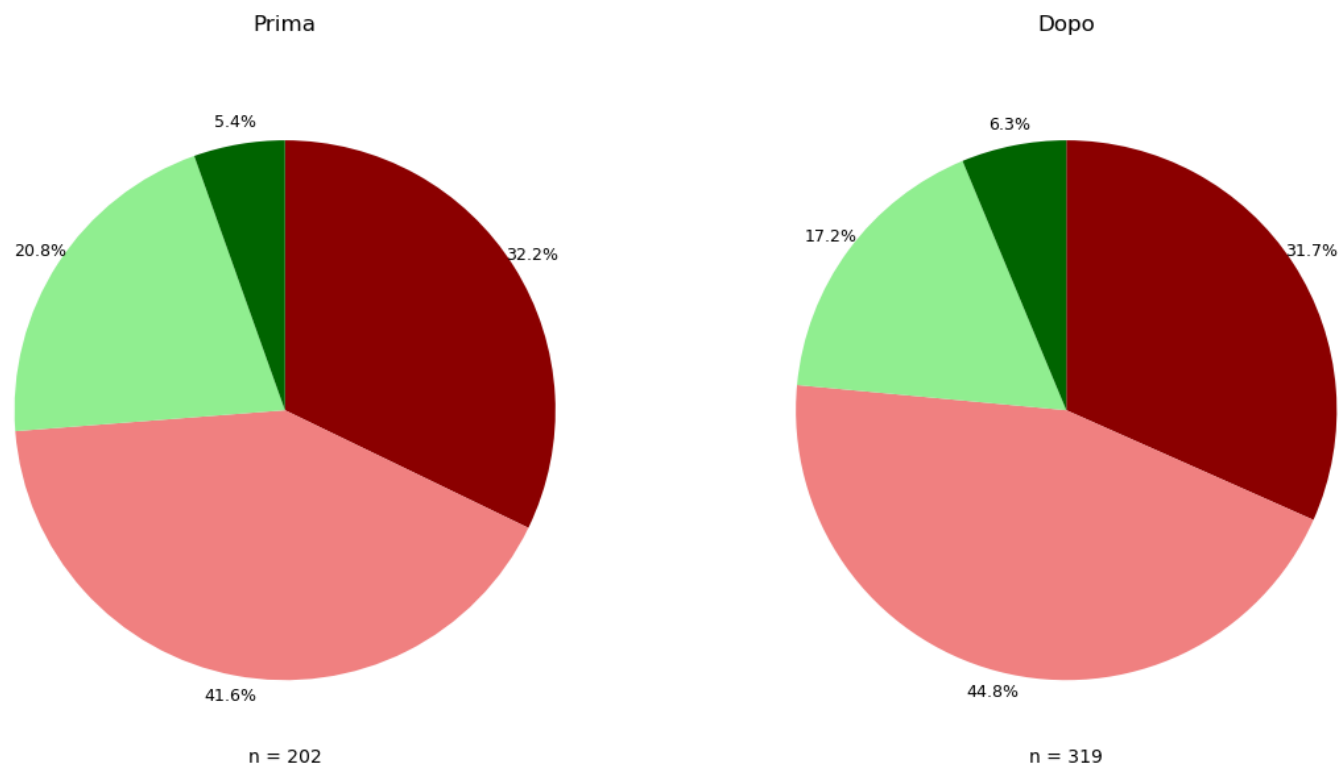


Una dieta ricca di frutta e verdura con antiossidanti può aiutare a proteggere contro i tumori al pancreas



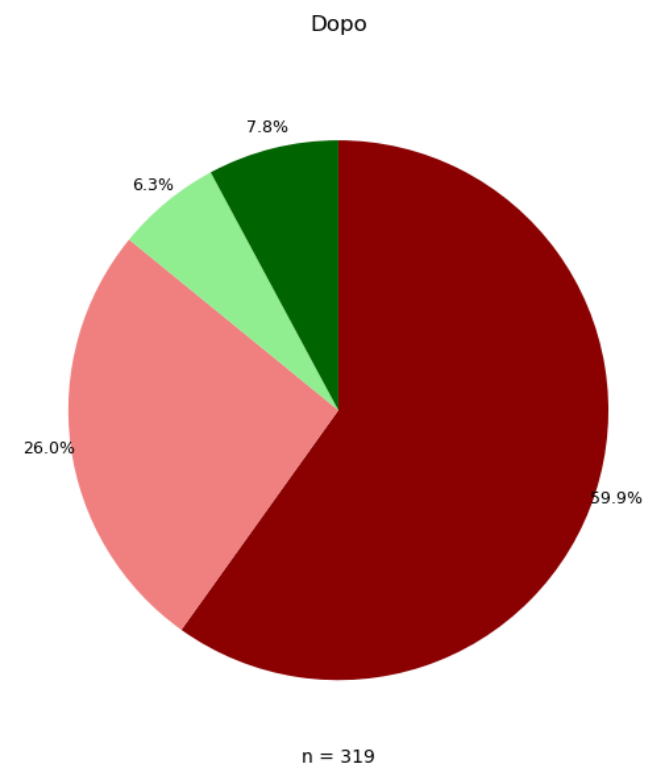
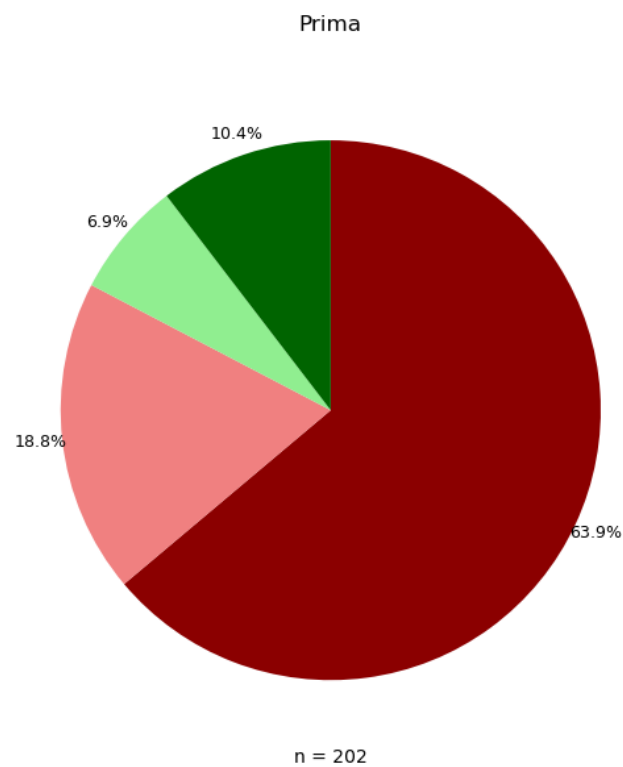


L'obesità non rientra tra i fattori di rischio per il tumore al rene



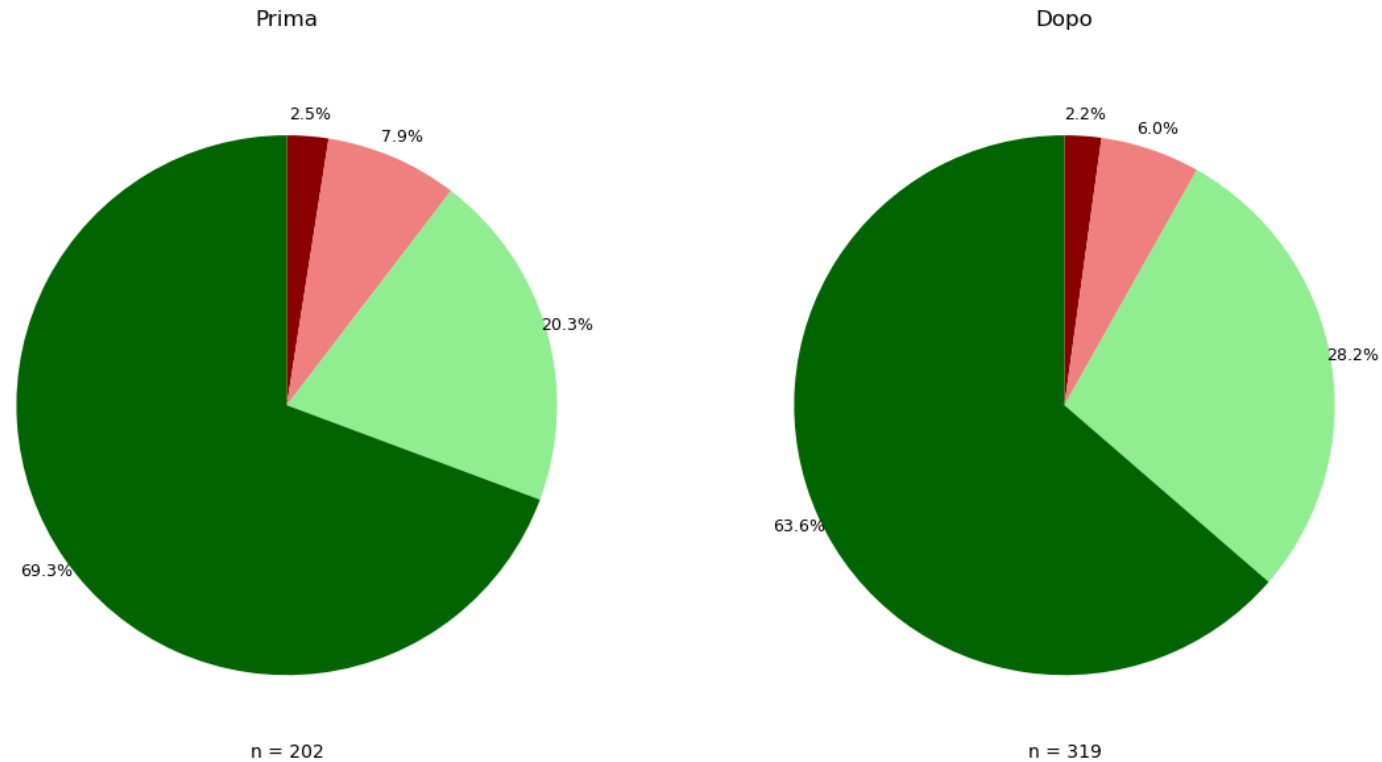


Hai consumato bevande alcoliche durante l'ultimo weekend?



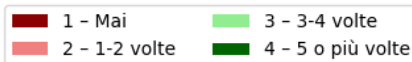
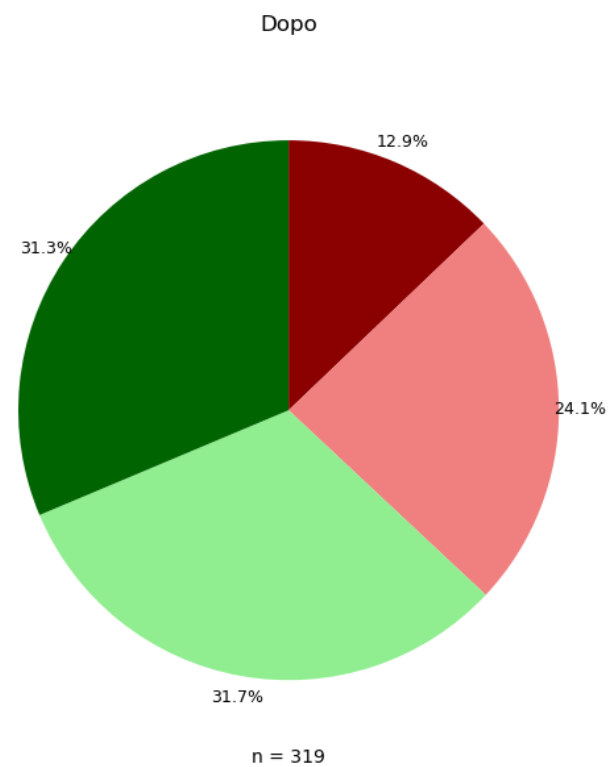
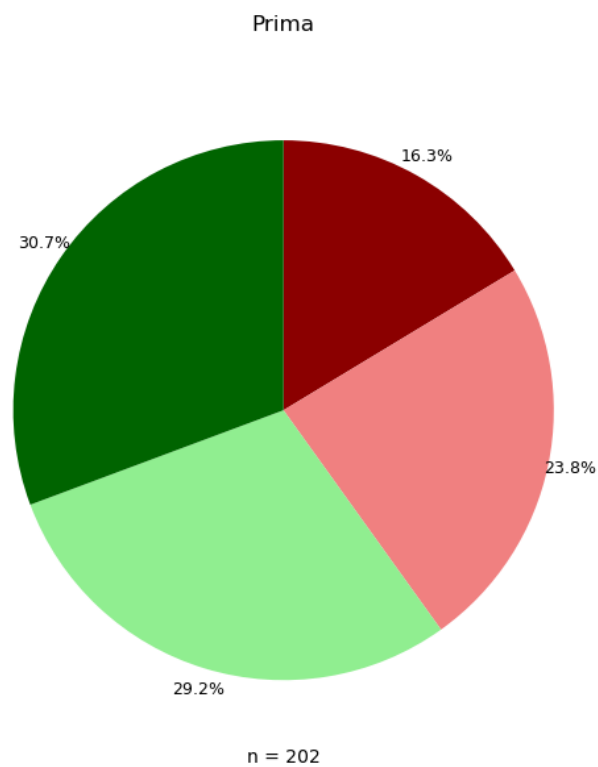


Un eccessivo consumo di alcolici è fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori al fegato



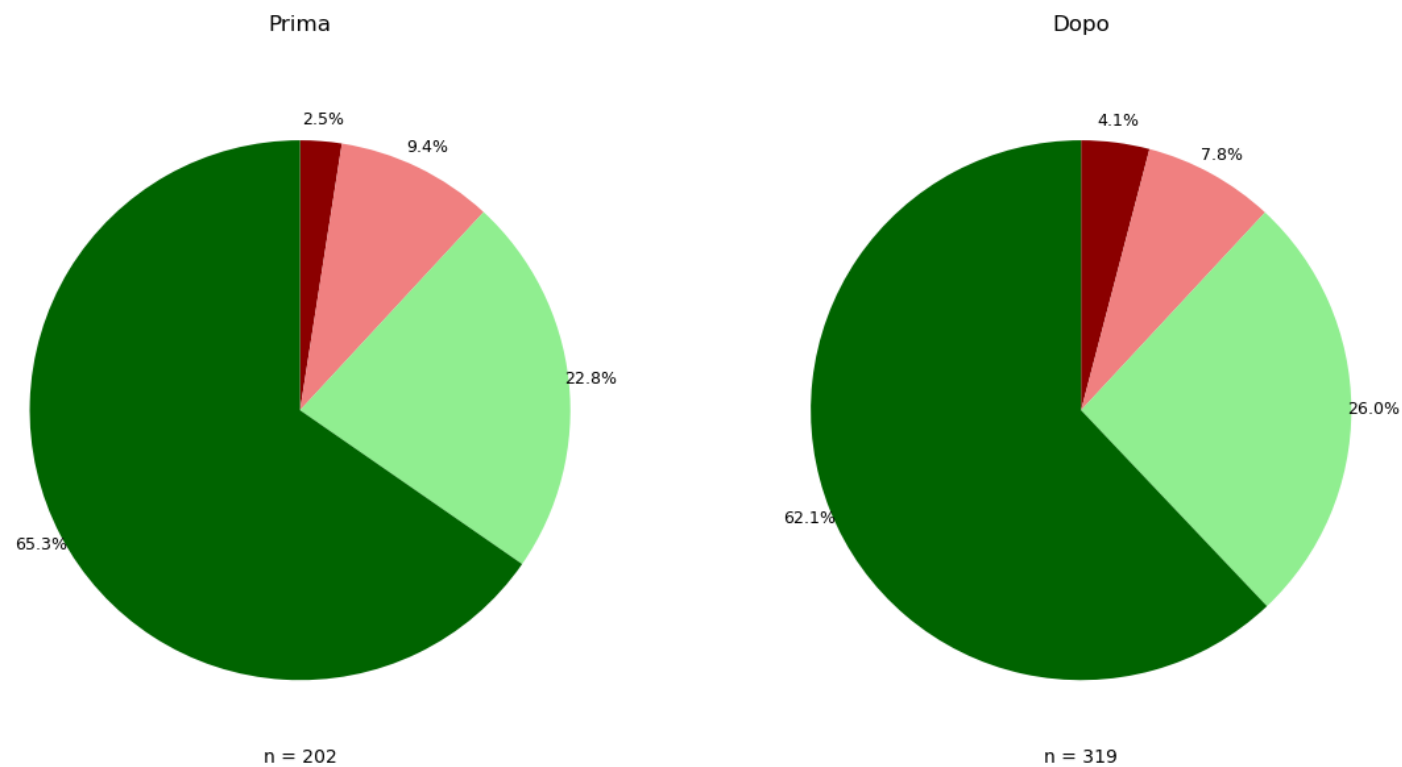


Hai praticato attività fisica (come corsa, bicicletta, sport) negli ultimi sette giorni?



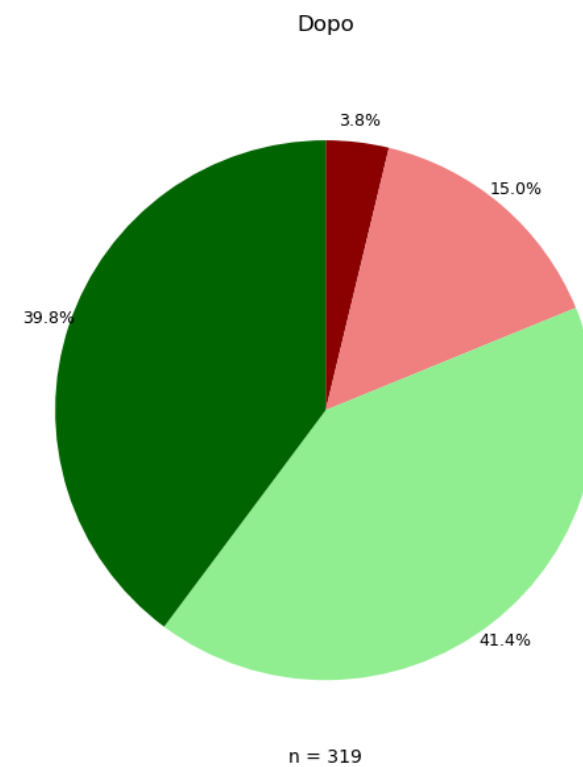
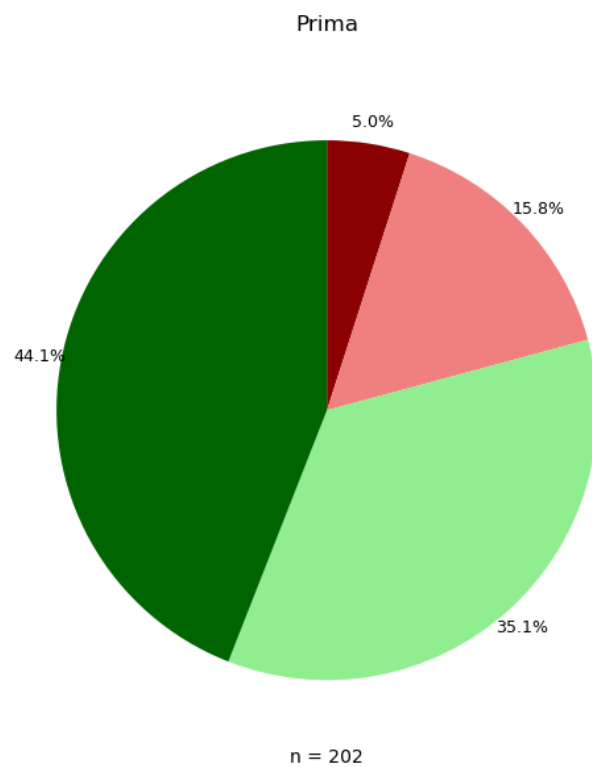


Fare sport può migliorare il tuo stato d'animo



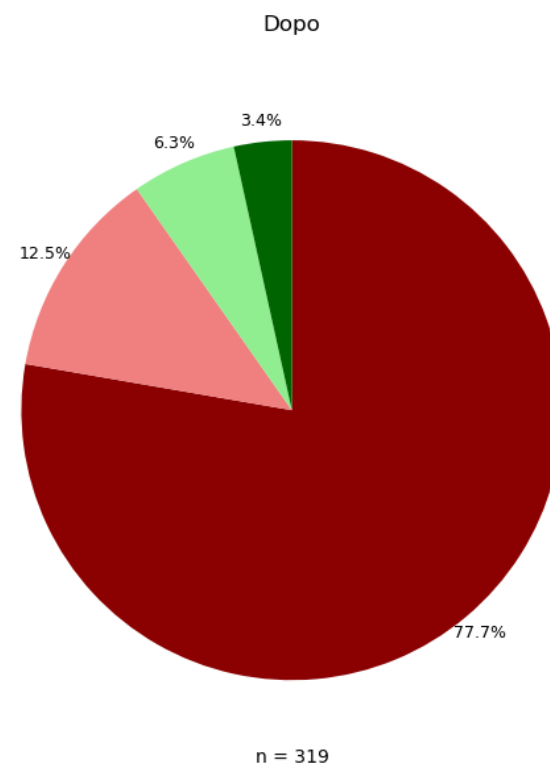
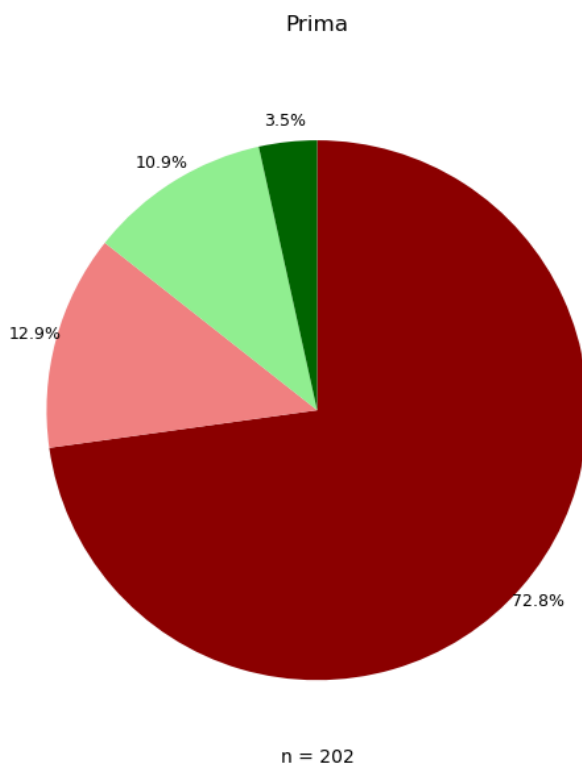


Praticare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana è consigliato per mantenere un peso corporeo sano e ridurre il rischio di tumori



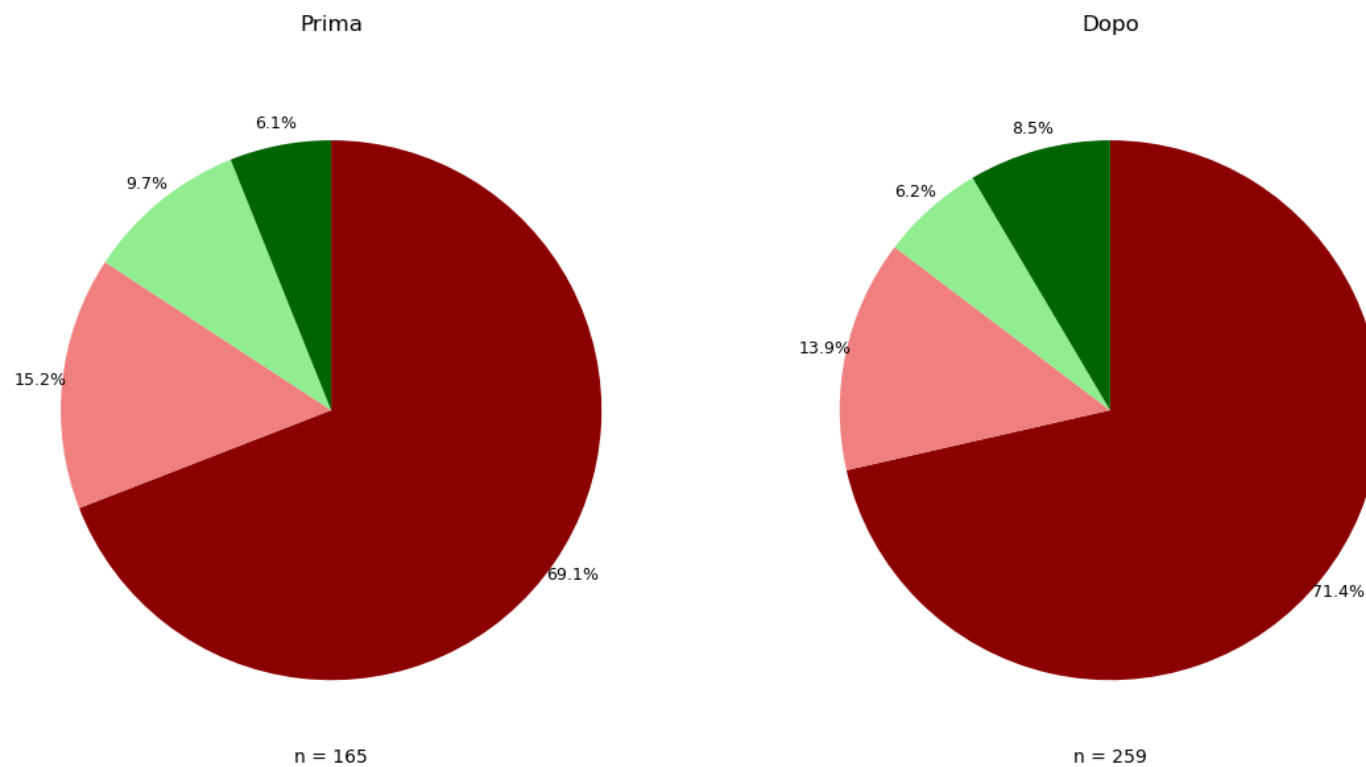


Negli ultimi 30 giorni hai fumato regolarmente?



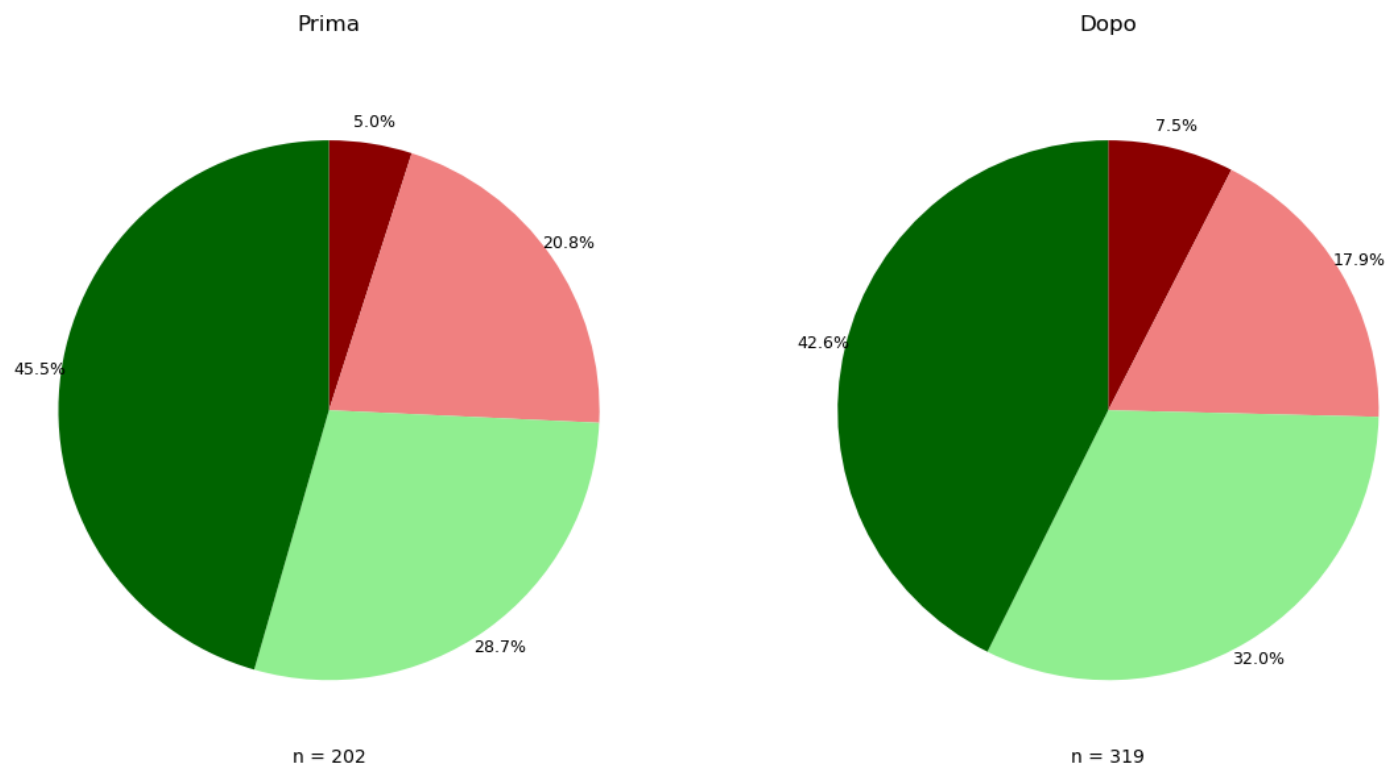


Rispondi se non sei un fumatore: se uno dei tuoi amici/che ti offrisse una sigaretta/e-cig/HTP, la fumeresti?



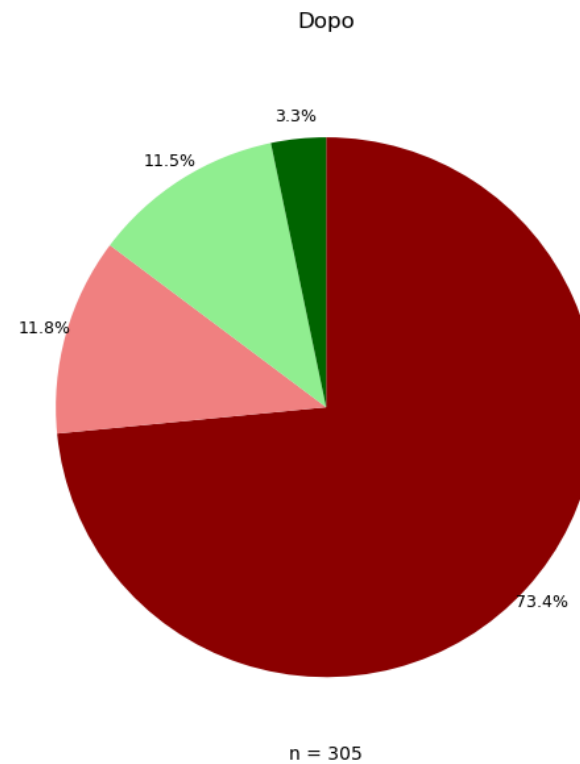
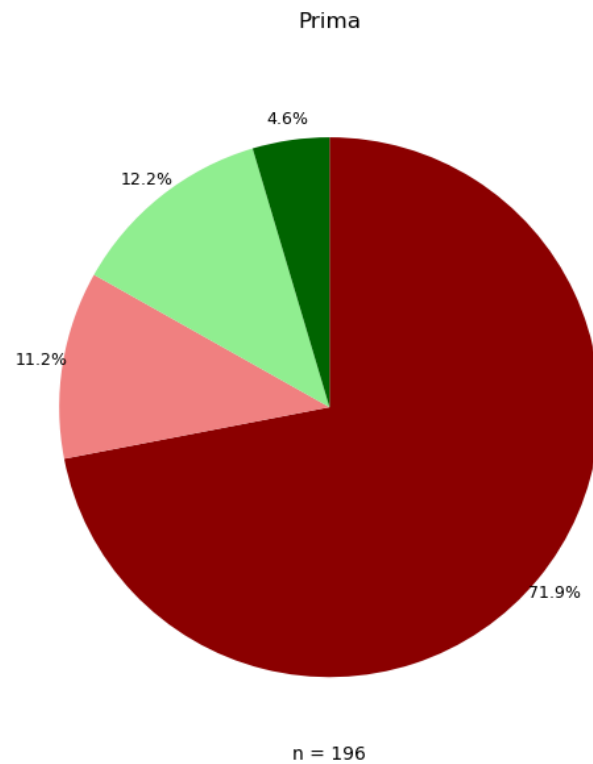


Quanto ritieni che l'abitudine tabagica possa influire negativamente sulle tue prestazioni sportive e/o scolastiche



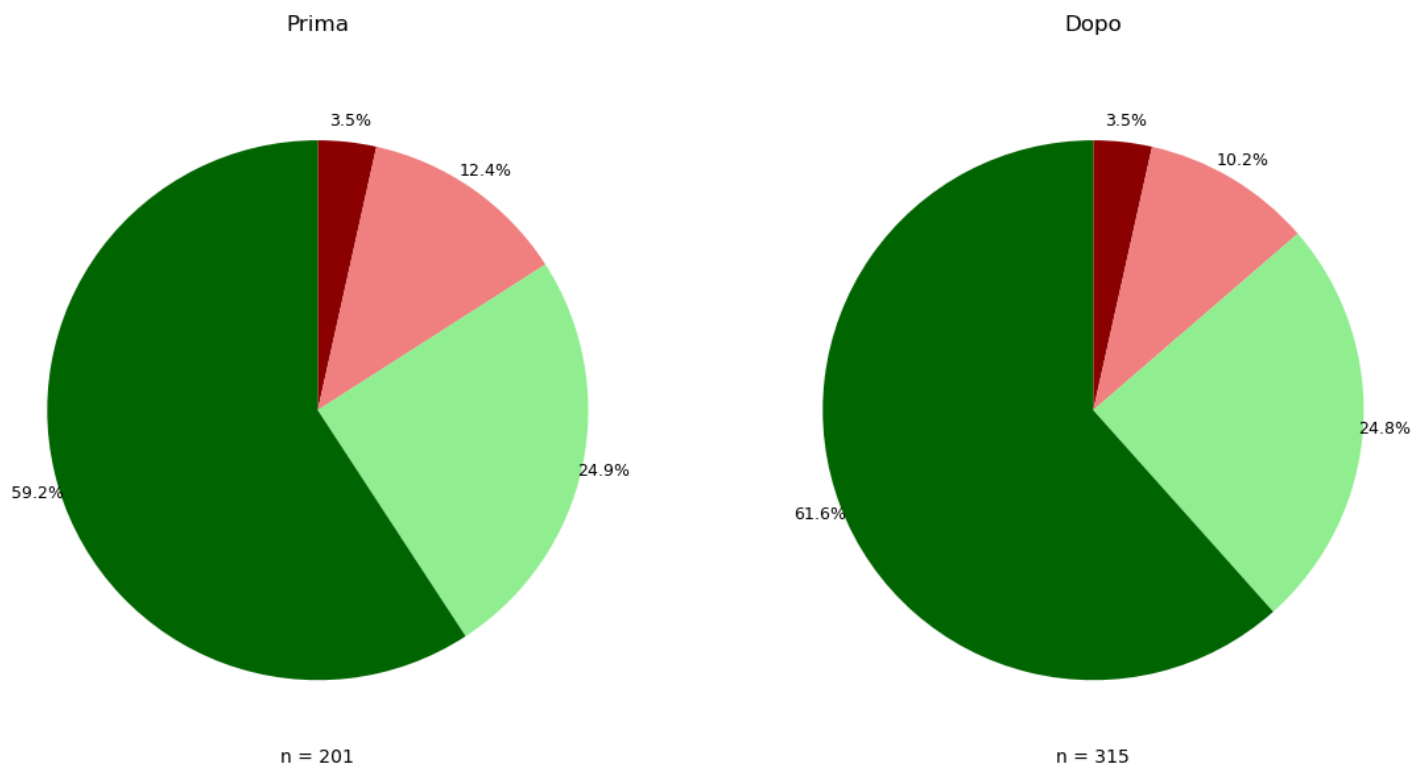


Usi la sigaretta elettronica da sola e/o associata alla sigaretta normale?



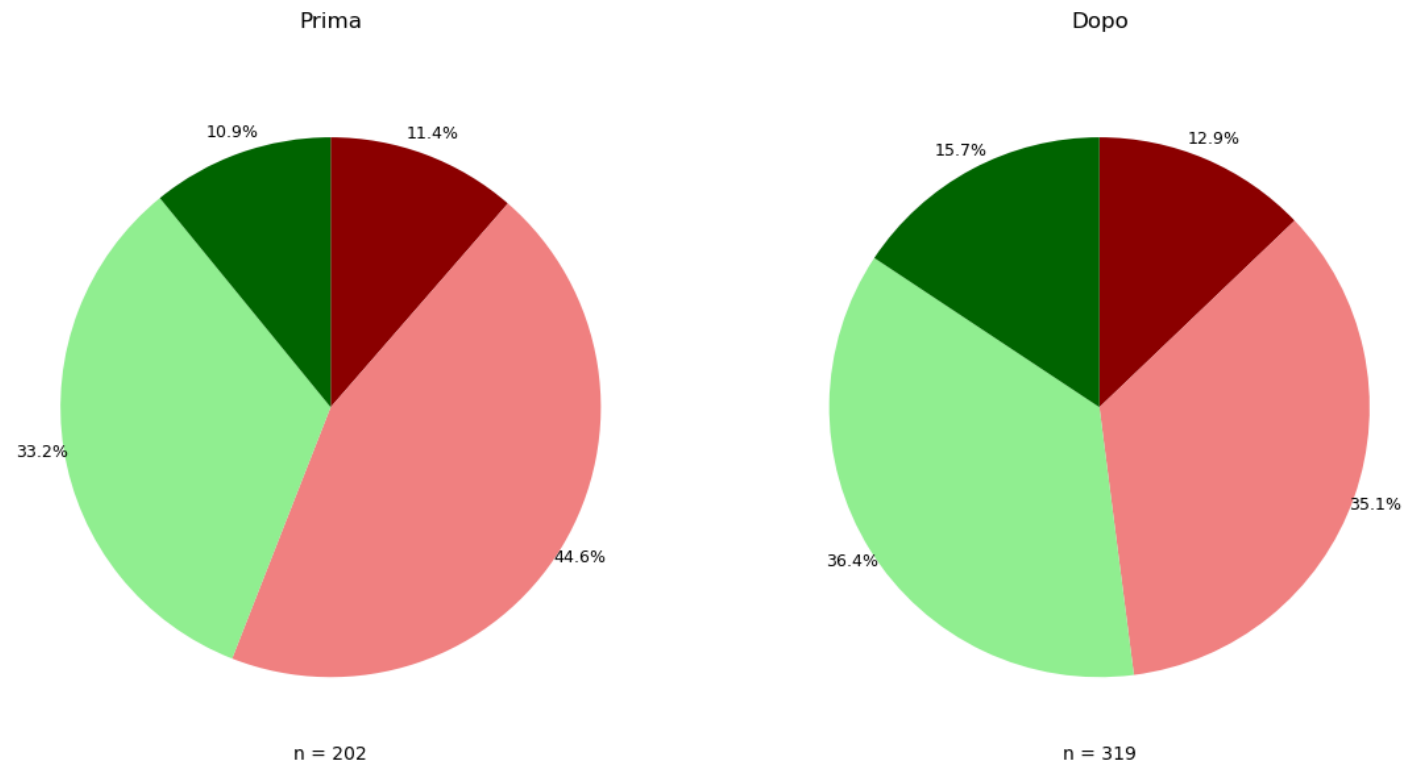


Smettere di fumare può avere un beneficio sulla salute e sulle prestazioni sportive anche dopo anni dall'inizio dell'abitudine



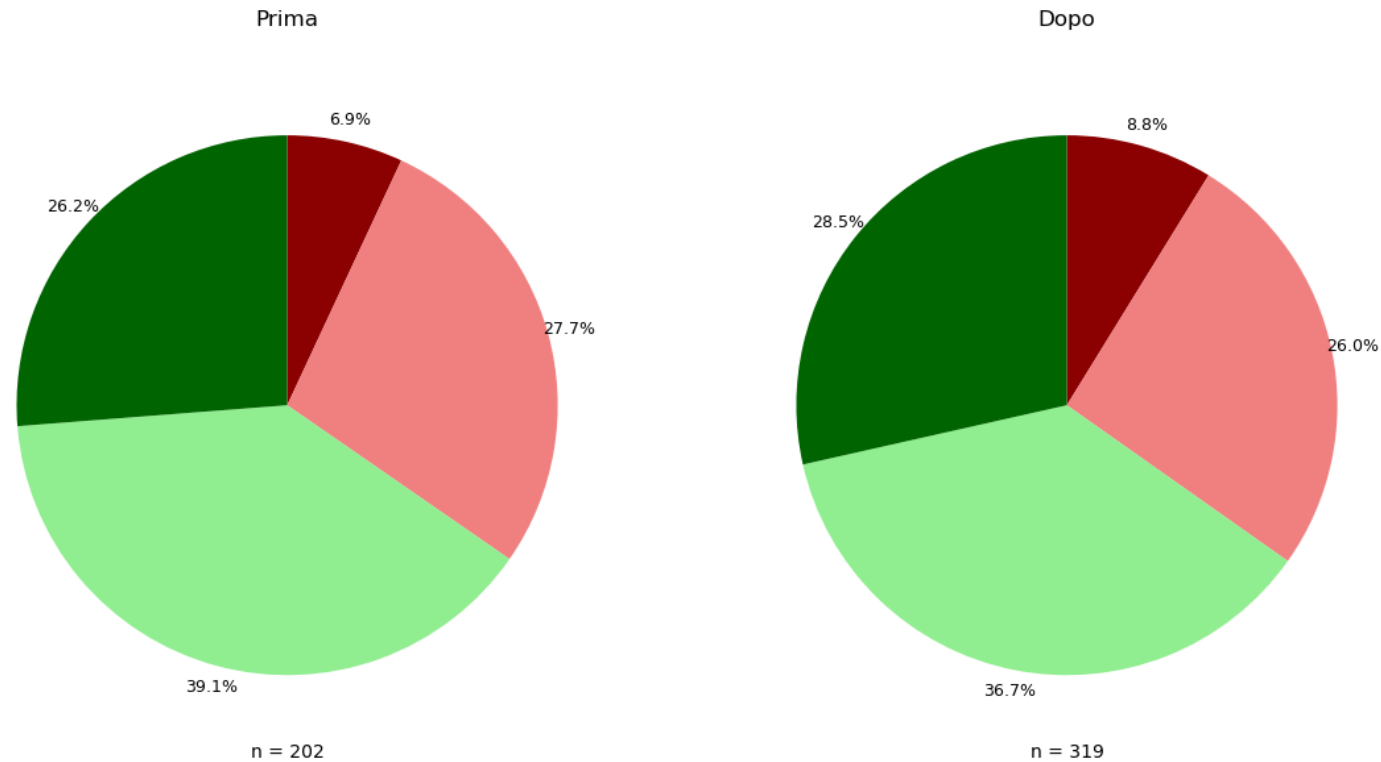


Il fumo è il principale fattore di rischio per il tumore alla vescica?



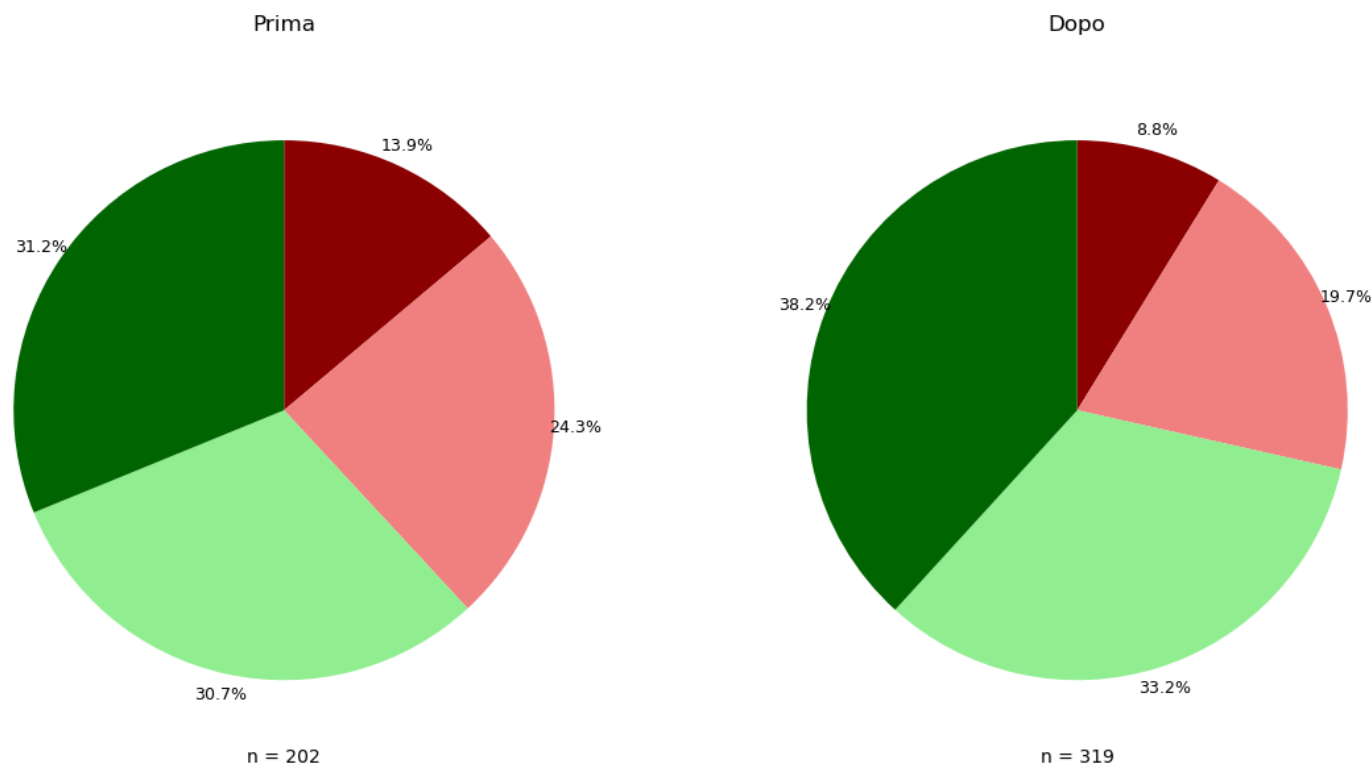


Il fumo può aumentare significativamente il rischio di tumori al fegato



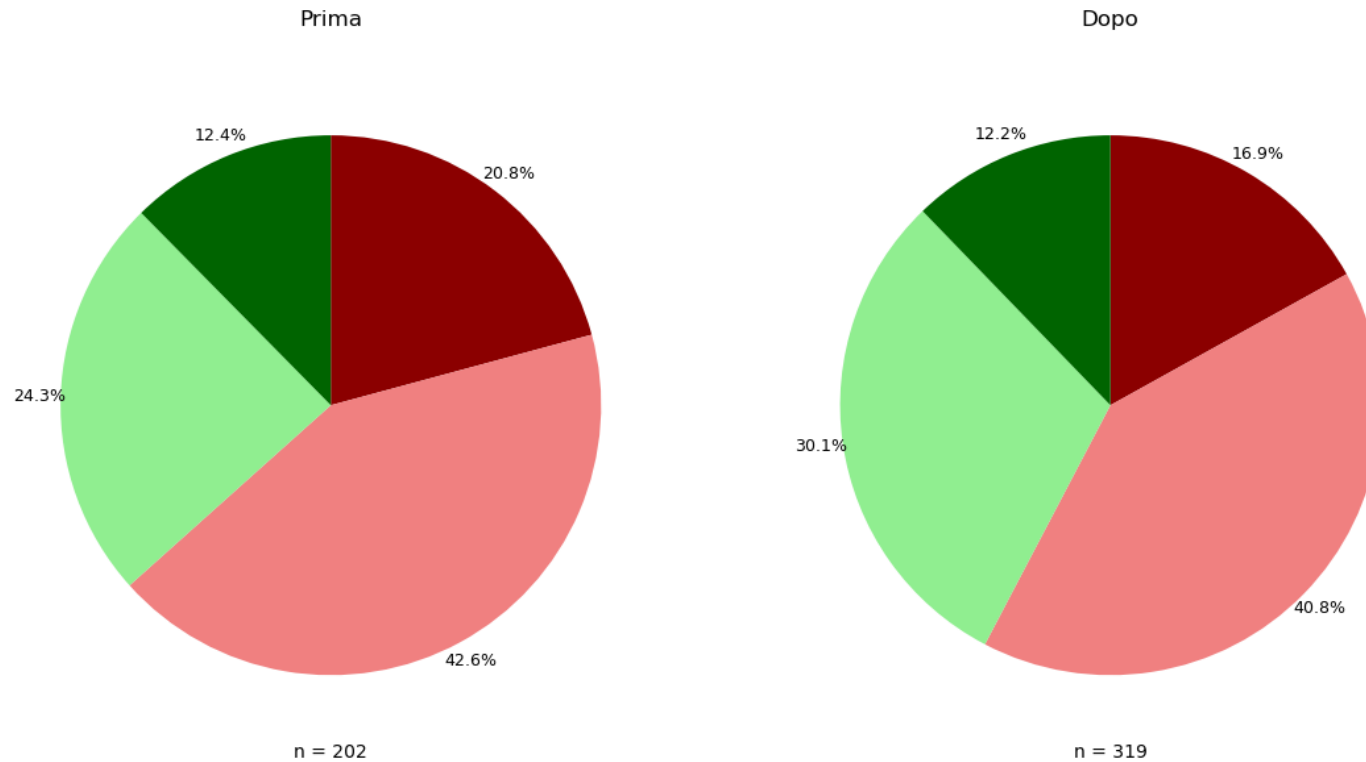


L'autopalpazione al testicolo, eseguita almeno una volta al mese, è utile per la diagnosi precoce del tumore al testicolo



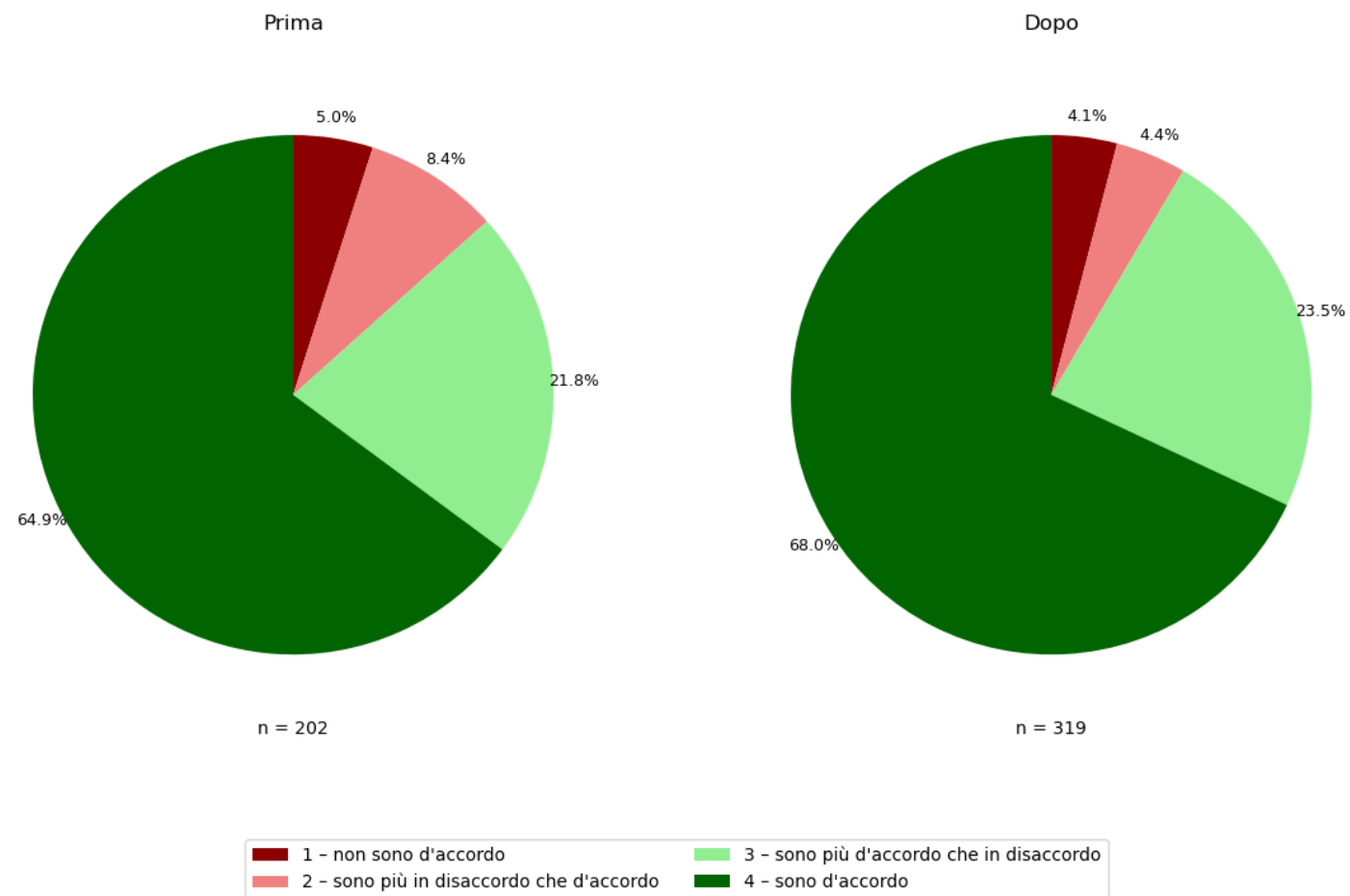


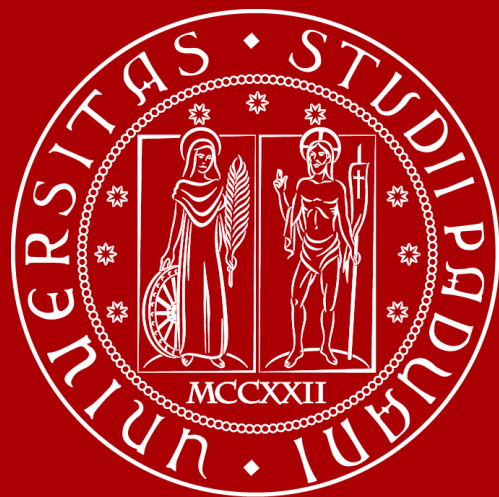
La torsione del testicolo, una delle urgenze urologiche più frequenti, è tipicamente del paziente anziano





La vaccinazione contro il papillomavirus umano (HPV) come strategia di prevenzione primaria è utile sia nel sesso femminile che nel sesso maschile





UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA