

CHE PIZZA LE SANE ABITUDINI!

di Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro

IL GIOCO IN CUI LA FETTA È CATTIVA CONSIGLIERA

Hai presente quella vicina che ti dice: "Dai, solo un'altra fetta"? Ecco, in questo gioco quella vicina è il tuo nemico! Tra tentazioni croccanti e scelte da veri equilibristi del gusto, dovrà dimostrare che si possono amare la pizza e il divano, ma senza esagerare, per amore della propria salute e per assaporare la vittoria! Le buone abitudini a volte sono una pizza... ma esagerare con le pizze non è mai una buona abitudine 😊!

REGOLAMENTO



SCOPO DEL GIOCO

In ogni turno, i giocatori giocheranno una carta PERSONAGGIO dalla loro mano per provare ad aggiudicarsi o evitare la carta PLOT in gioco. Lo scopo del gioco è quello di **essere il secondo giocatore più vicino all'icona della pizza** sul "Tracciato PIZZA" a fine partita.

MATERIALI

72 carte PERSONAGGIO: 12 per colore (numerate da 1 a 12), 13 carte PLOT: 6 GIORNO, 6 NOTTE e 1 FINE - DULCIS IN FUNDO, 12 carte TWIST: 6 GIORNO, 6 NOTTE, 6 gettoni SPECIALI, 6 gettoni PERSONAGGIO, 1 plancia segnapunti "Tracciato PIZZA".



SETUP

Ogni giocatore riceve il suo **set di carte PERSONAGGIO**, le mischia e ne prende **in mano 5**: le altre costituiscono la sua riserva. Riceve anche **un gettone del colore del suo personaggio** e lo posiziona sulla casella di partenza della plancia segnapunti, quella con l'omino.

COME SI GIOCA

La partita si svolge in due fasi simili:

- il **GIORNO**, di durata definita. Tutto sommato abbastanza tranquillo.
- la **NOTTE**, più complessa da gestire e dalla durata incerta. Non si sa mai quando può coglierti l'abbiocco post-pasto...

Fase "GIORNO"

Preparazione

Mischiate le carte "**PLOT GIORNO**" e posizionatele coperte una accanto all'altra. Mischiate le carte "**TWIST GIORNO**" e, lasciandole sempre coperte, posizionatene una sopra a ogni carta PLOT GIORNO. (Fig.1)

All'inizio di ogni turno girate la prima carta PLOT e la carta TWIST a essa abbinata partendo da sx. (Fig.2)

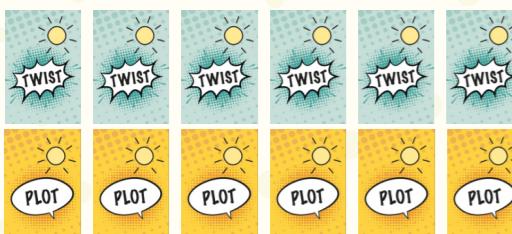


Fig.1

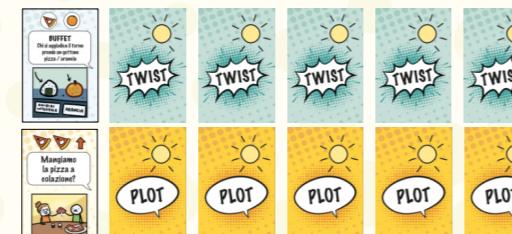


Fig.2

Primo turno di gioco

Le carte PLOT possono dare diritto a **Pizze** o **Arance**:

- se la carta PLOT assegna delle **Pizze**, si aggiudicano il turno il giocatore o i giocatori che giocano la carta PERSONAGGIO più alta.
- Se la carta PLOT assegna delle **Arance**, invece, si aggiudicano il turno il giocatore o i giocatori che giocano la carta PERSONAGGIO più bassa.



I giocatori contemporaneamente scelgono **una carta PERSONAGGIO** dalla loro mano e la posano coperta sul tavolo. Quando tutti hanno giocato la loro carta, queste vengono svelate e il giocatore o i giocatori che si aggiudicano il turno si muovono sulla plancia segnapunti di tante caselle quante sono le **Pizze** o le **Arance** raffigurate sulla carta PLOT. Le carte giocate vengono messe nella pila degli scarti di ciascun giocatore.

ATTENZIONE: ogni carta **TWIST** contiene una **regola speciale** che si applica alla carta PLOT a cui è abbinata. Tenetene conto per scegliere la carta PERSONAGGIO da giocare in questo turno! *Tutto chiaro?*

Esempio:

Sono in gioco la carta PLOT che dà diritto a 2 Pizze e la carta TWIST "Buffet" che ti permette di ricevere il gettone SPECIALE "PIZZA/ARANCIA".

Jolanda e Simone giocano la carta PERSONAGGIO con il numero 10, Luca gioca il 7, Walter il 6 e Carla il 5. Jolanda e Simone si aggiudicano il turno e si muovono sul "Tracciato PIZZA" di 2 spazi verso la Pizza, inoltre si aggiudicano il gettone SPECIALE "PIZZA/ARANCIA" che potranno utilizzare nei turni successivi.



Nuovo turno

All'inizio del nuovo turno, ogni giocatore **pesca 1 carta** dal proprio mazzo PERSONAGGIO. Quindi si gira una nuova carta PLOT e la carta TWIST a essa abbinata. Il turno prosegue come il primo turno.

La fase GIORNO finisce quando si esauriscono tutte le carte PLOT GIORNO.

A questo punto rimuovete tutte le carte PLOT e TWIST GIORNO.

Fase "NOTTE"

Preparazione

Mischiate le 6 carte "PLOT NOTTE" e posizionatele 3 coperte una accanto all'altra (Fig.3); prendete le rimanenti carte PLOT NOTTE e la carta FINE - DULCIS IN FUNDO, mischiatele e posizionatele una accanto all'altra a proseguire la striscia iniziata con le prime 3. (Fig.4)

Infine, mischiate le carte TWIST NOTTE e, sempre tenendole coperte, posizionatele una sopra a ogni carta PLOT NOTTE, sino a esaurirle. All'ultima carta PLOT NOTTE non risulterà abbinata nessuna carta TWIST NOTTE. (Fig.5)



Fig.3



Fig.4



Fig.5

Turni di gioco

Il gioco si svolge come nella Fase GIORNO, con la differenza che **si concluderà immediatamente** quando verrà girata la carta **FINE - DULCIS IN FUNDO**.

N.B.: Se durante il gioco un giocatore raggiunge il fondo scala delle Pizze o delle Arance sul "Tracciato PIZZA" non potrà andare oltre.

Uso dei Gettoni Speciali

A inizio partita preparate 1 GETTONE per tipo se state giocando in 2, 2 per tipo se state giocando in 3 o 4, oppure 3 per tipo se state giocando in 5 o 6.

Ci sono **2 carte TWIST GIORNO**, "Buffet" e "Esami Perfetti", che assegnano uno specifico gettone a chi si aggiudica quel turno. Nel caso in cui più giocatori si aggiudicano il turno, i gettoni vengono assegnati solo se sono sufficienti per tutti coloro che ne hanno diritto.



Esempio: state giocando in 4, quindi ci sono solo 2 gettoni per tipo. In un turno che assegna un gettone se lo aggiudicano a pari merito 3 giocatori. Non essendoci gettoni sufficienti per tutti, questi non vengono assegnati.

Quando un giocatore riceve un gettone, potrà giocarlo in un qualsiasi turno successivo e applicarne l'effetto:

Gioca questo gettone quando ti aggiudichi un turno: muoviti di 1 casella in più nella direzione indicata dalla carta PLOT.



Altre Carte TWIST

Allenamento - "Chi si aggiudica il turno pesca subito una carta dalla sua riserva"

Il giocatore o i giocatori che si sono aggiudicati questo turno giocheranno i restanti turni con una carta in più.



Giropizza - "La carta PLOT si applica a tutti tranne a chi si aggiudica il turno"

È in gioco una carta PLOT che assegna 3 Pizze. Simone gioca la carta PERSONAGGIO numero 11 che risulta la più alta tra tutte quelle giocate dagli altri giocatori per rispondere alla carta PLOT. Normalmente si sarebbe aggiudicato il turno, ma poiché c'è in gioco la carta Giropizza saranno tutti gli altri giocatori ad avanzare sul "Tracciato PIZZA".



Gioca questo gettone dopo che tutti hanno svelato la loro carta PERSONAGGIO e aggiungi o togli 2 al valore della tua carta PERSONAGGIO.



Scambio di Joystick - "Giochi al posto di un altro: la tua carta vale per chi sta alla tua destra/sinistra"

La carta che utilizzi vale per conto dell'avversario accanto a te. Finisce comunque nel tuo mazzo degli scarti.



Doppia Porzione - "La carta PLOT vale +1"

Il giocatore o i giocatori che si sono aggiudicati questo turno potranno aggiungere 1 Pizza o 1 Arancia a quelli presenti nella carta PLOT.



Serata tra amici - "No coppiette: tutte le carte con numeri uguali sono eliminate"

I giocatori che giocano carte con un numero identico non possono aggiudicarsi la carta PLOT.



Coppia di fatto - "Si aggiudica il turno sia chi gioca la carta più alta sia quella più bassa"

È in gioco la carta PLOT che assegna 2 Arance. Carla e Walter giocano una carta PERSONAGGIO numero 2, e quindi si aggiudicano il turno.

Ma dato che è in gioco la carta TWIST "Coppia di fatto" si aggiudica il turno anche Jolanda, che ha giocato la carta PERSONAGGIO numero 10 ed è la più alta di tutte quelle giocate.



Abbuffata - "Chi si aggiudica il turno recupera 1 carta tra quelle giocate e la aggiunge alla propria mano"

I giocatori possono recuperare una qualsiasi carta dal proprio mazzo degli scarti.

FINE DELLA PARTITA

Appena viene girata la carta **FINE - DULCIS IN FUNDO**, la partita finisce immediatamente.

Chi è più vicino all'icona della pizza sul "Tracciato PIZZA" purtroppo ha esagerato e viene eliminato.

Vince il giocatore in seconda posizione sullo stesso tracciato. In caso di parità, vince il giocatore che nell'ultimo turno ha giocato la carta più bassa. In caso di ulteriore parità, la vittoria sarà condivisa.

Esempio: è uscita la carta "FINE - DULCIS IN FUNDO" il gioco termina immediatamente: Carla il giallo e Simone il verde sono primi nella scala del "Tracciato PIZZA," quindi non potranno vincere. Jolanda il grigio e Luca il rosso sono secondi a pari merito, ma Jolanda ha giocato un 6 nell'ultimo turno, Luca invece un 9, quindi è lei la vincitrice.



Regole per 2 GIOCATORI

Le regole di gioco non cambiano.

Vince il giocatore che a fine partita è più vicino alla casella di partenza.

Pizze e buone abitudini

La pizza è una gioia, e può far parte di un'alimentazione sana ed equilibrata, purché consumata con moderazione. Infatti, la pizza, insieme a pane e pasta, è tra le principali fonti di carboidrati, che è importante includere nella nostra dieta nelle giuste proporzioni. L'essenziale è cercare di limitare l'assunzione di cibi molto elaborati e prediligere abbinamenti con verdure di stagione.

Ma quali sono le altre regole da seguire per mangiare in modo salutare?

- Più frutta e verdura

Consumare quotidianamente frutta e verdura, variando il più possibile, permette di introdurre fibre, vitamine e minerali importanti per il nostro organismo.

- Limitare le carni rosse semplici e lavorate

Le carni rosse andrebbero consumate non più di 2-3 volte alla settimana, mentre la carne lavorata, come gli insaccati, andrebbe mangiata il meno possibile. Come fonti di proteine, meglio preferire legumi, pesce e carni bianche.

- Più fibre con i cereali

Consumare cereali integrali, come avena, farro e riso integrale, aiuta ad assumere la quantità giornaliera di fibra consigliata, pari a circa 25-30 grammi.

- Zuccheri e grassi con moderazione

Gli zuccheri e i grassi sono fondamentali per assumere l'energia essenziale al funzionamento del nostro organismo, ma mangiarne in eccesso può far aumentare il rischio di sovrappeso, una condizione che fa crescere il rischio di sviluppare diversi tipi di tumore.

- Limitare le bevande alcoliche

Ridurre o eliminare il consumo di alcol riduce il rischio di contrarre diversi tipi di tumore, come quelli di fegato, esofago e seno.

E per mantenere sotto controllo il peso e aiutare a ridurre la probabilità di avere un tumore non deve mancare l'**attività fisica**. Per aumentare le occasioni di movimento, possiamo per esempio:

- scegliere di salire le scale anziché prendere l'ascensore;
- camminare o prendere la bici per raggiungere il luogo di lavoro o per andare a trovare un amico;
- trascorrere meno tempo davanti a schermi (tv, pc, cellulare e così via).

Fondazione AIRC | Affrontiamo il cancro. Insieme.

Dal 1965 AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.

AIRC è la principale organizzazione non-profit per il finanziamento della ricerca oncologica indipendente in Italia, grazie alle donazioni di cittadini e aziende che ne condividono la missione: una comunità di persone impegnate a rendere il cancro sempre più curabile. Dal 1965 ha investito oltre 2,5 miliardi di euro in migliaia di progetti di ricerca che hanno prodotto risultati concreti per la prevenzione, la diagnosi e la cura del cancro, e hanno contribuito alla crescita della comunità scientifica italiana e alla formazione dei suoi giovani talenti. AIRC raccoglie fondi e li assegna in modo trasparente ai progetti di ricerca sul cancro più meritevoli. Diffonde la cultura della salute e della prevenzione nelle scuole, nelle piazze, nelle aziende e attraverso i mezzi di comunicazione.

Vuoi rimanere in contatto con noi?

Iscriviti alla newsletter di AIRC inquadrando il QR Code:



Ideato da BLOB Factory - Luca Bellini, Carlo Emanuele Lanzavecchia, Walter Obert e Luca Borsa, in collaborazione con Jolanda Serena Pisano per Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro.

Le vignette del gioco sono state realizzate da Sio, Dado, Fraffrog e Giacomo Bevilacqua e pubblicate originariamente sulla rivista *Fondamentale* di Fondazione AIRC.