Fare ginnastica dopo un tumore e durante le terapie? Si può, anzi si deve, per vivere meglio

di Vera Martinella

Molte strategie, a partire da una regolare attività fisica, possono aiutare i pazienti a raggiungere il benessere psico-fisico e contrastare effetti collaterali delle cure. Al via una piattaforma con un programma di allenamento ed esercizi specifici

In Italia le persone vive dopo una diagnosi di cancro crescono ogni anno e, a oggi, superano i tre milioni e mezzo. Quasi un terzo è definitivamente guarito, molti altri convivono per anni con **una malattia diventata «cronica»**. Per tutti, anche per chi ha ricevuto la diagnosi da poco ed è ancora nel pieno dell'iter di cure, è fondamentale avere accesso alla **riabilitazione** necessaria in base al tipo tumore di cui si soffre, fare **attività fisica** (ciascuno in base alle proprie possibilità) e prendersi cura anche dell'**aspetto psicologico** con l'obiettivo di avere, durante e dopo i trattamenti, una buona qualità di vita. Il benessere psico-fisico dei pazienti, insomma, può e deve essere un traguardo raggiungibile, sfruttando tutte le soluzioni possibili per arginare gli effetti collaterali delle terapie, sia mediche sia sfruttando i moltissimi (ancora poco conosciuti e sottostimati) vantaggi che derivano da un esercizio fisico svolto con regolarità.

L'iniziativa

E al benessere psico-fisico delle persone con una storia di tumore è dedicata la nuova piattaforma digitale Oncowellness, che nasce per aiutare i malati ad

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

Fondazione Umberto Veronesi per il progresso delle scienze

Il tumore va fermato.

Destina il 5xMille alla ricerca e metti la tua firma sulla vita di tutti

C.F. 97298700150

Riquadro "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università"

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CERVELLO E NERVI
CUORE, ARTERIE, VENE
OCCHI
ORECCHIO, NASO, GOLA
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
BOCCA E DENTI
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
RENI, VESCICA, VIE URINARIE
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
ORGANI GENITALI
PELLE, UNGHIE, CAPELLI
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE
SANGUE E LINFA

161256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

affrontare nelle migliori condizioni il loro percorso di cura con l'aiuto di trainer certificati, schede di allenamento e video-tutorial. Gli obiettivi? **Promuovere l'attività fisica e uno stile di vita attivo**, offrire un punto di riferimento informativo sui benefici dell'esercizio regolare e avviare i malati a **programmi personalizzati** da eseguire dietro indicazione e sotto la supervisione del proprio medico curante. La piattaforma, promossa da Pfizer insieme a oncologi, fisiatri, riabilitatori e trainer, è accessibile senza necessità di registrarsi ed è totalmente gratuita. Rivolta a tutti i malati di cancro, ha anche focus specifici su quattro tipologie di tumori (**seno, polmone, genitourinari ed ematologici**). «È importante che le pazienti con cancro al seno inizino quanto prima un'attività fisica e che non la lascino neanche durante i trattamenti, se possibile, però è anche importante che qualunque tipo di attività sia decisa dal fisiatra in base al tipo di intervento e alle condizioni generali della donna — dice **Adriana Bonifacino**, presidente di IncontraDonna Onlus, tra i partner dell'iniziativa —. In generale, non ci sono limitazioni: si va da attività di **meditazione** più o meno soft magari con impegno fisico e muscolare ad attività svolte in piscina, in palestra o con un personal trainer, **in bicicletta o in canoa**». Il progetto è in partnership anche con l'Associazione italiana contro le leucemie, i linfomi e il mieloma (Ail), Europa Donna Italia, Susan G. Komen Italia, Associazione PaLiNUro (Pazienti liberi dalle neoplasie uroteliali) e Women against lung cancer Europe WALCE (Walce).

Tutti i vantaggi del movimento

Ogni anno in Italia circa mille decessi per tumore potrebbero essere evitati con 30 minuti di moto 5 volte a settimana. Ormai moltissimi studi scientifici, condotti su milioni di persone, hanno dimostrato come praticare regolarmente sport aiuti a prevenire diversi tipi di neoplasie, a guarire più in fretta e a diminuire notevolmente il rischio di ricadute. I dati sono particolarmente rilevanti e convincenti per **il carcinoma mammario in post-menopausa** (riduzione del rischio del 13%), per quello del **colon** (riduzione del rischio del 20%) e dell'**endometrio** (riduzione del rischio del 20-25%), per fare degli esempi. Muoversi aiuta anche a combattere la depressione, *fatigue* o stanchezza cronica, ansia, **disturbi del sonno e dell'umore** che colpiscono fino al 70% dei pazienti. Non si tratta di fare maratone o competizioni, bastano anche brevi passeggiate per chi non può affrontare sforzi, oppure semplici esercizi di rilassamento o di yoga che contribuiscono comunque a migliorare le giornate dei malati sul piano fisico e psicologico. «La ragione di questi benefici sta anche nel fatto che l'attività fisica regolare comporta **cambiamenti a livello cerebrale inducendo calma e rilassamento** — spiega Gabriella De Benedetta, vicepresidente della Società italiana di psico-oncologia —. Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio fisico hanno **funzione analgesica ed euforizzante** e migliorano lo stato dell'umore. Aumenta l'energia corporea e mentale e così accresce la capacità della persona di far fronte agli eventi. **L'attività fisica aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima** grazie ai piccoli obiettivi e traguardi che la persona raggiunge giorno dopo giorno. Migliorano anche le funzioni esecutive, la memoria e alla fine migliora la percezione di sé».

Adattare lo sforzo al singolo paziente

I FORUM DI SPORTELLO CANCRO

Sportello Cancro - Pancreas, fegato e vie biliari
Sportello Cancro - Psiconcologia
Sportello Cancro - Tumori addominali
Sportello Cancro - La senologia
Sportello Cancro - Testa, collo e tiroide
Sportello Cancro - Ginecologia
Sportello Cancro - Pancreas, fegato e vie biliari
Sportello Cancro - Tumori infantili e tumori rari
Sportello Cancro - Tumori Cerebrali
Sportello Cancro - La prostata
Sportello Cancro - Il melanoma
Sportello Cancro - Oncologia medica
Sportello Cancro - Ematologia
L'oggi e il domani della ricerca

Pancreas e liquido ascitico
Dolori schiena paura tumore ossa
Effetti collaterali della chemio sulla pelle
Esposizione mammario
Obesità da farmaci
Contrazione
Smettere di fumare
Pancreas e liquido ascitico
Diagnosi DIPG
Astrocitoma pilocitico
Prostatectomia radicale
Istituto tumori MILANO follow up
TUMORI E VITAMINE GRUPPO B (B2 B6 B12 ...)
Le proposte di Umberto Veronesi

Iscriviti alla newsletter
Corriere Salute
Ogni lunedì, GRATIS, ricerca, sanità, prevenzione e il parere degli esperti
ISCRIVITI

SCRIVI ALLA REDAZIONE
Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

161256

Attività aerobica per gestire la stanchezza, esercizi per migliorare l'elasticità muscolare, tecniche per rendere flessibili e armonici i movimenti, esercizi per la postura e l'equilibrio, stretching in piedi e a terra, **esercizi di respirazione per tenere sotto controllo lo stress e l'ansia**. Sono alcun dei principali gruppi di esercizi proposti su Oncowellness e messi a punto dai tre trainer del progetto, professionisti espressamente formati nel supporto psico-fisico dei pazienti oncologici (e certificati dal Cancer Exercise Training Institute, istituzione di riferimento negli Stati Uniti). Schede di allenamento e video tutorial realizzati dai trainer presentano gli esercizi consigliati per costruire **percorsi personalizzati**, da eseguire sempre sotto indicazione e supervisione del proprio specialista o medico curante, sulla base delle specifiche esigenze e condizioni. «Per poter programmare in modo efficace e sicuro un percorso di attività fisica in un paziente oncologico è necessario "adattarlo" al singolo caso — sottolinea **Claudia Cerulli**, ricercatrice in Attività fisica e salute all'Università di Roma Foro Italico —. Si parte da **un'anamnesi accurata che inquadri la patologia**, eventuali problematiche e comorbidità, farmaci assunti. Per attività leggere come camminare o esercizi di mobilità articolare non è necessario altro. In caso di attività più intensa sarebbe opportuna una visita da uno specialista in medicina dello sport. In seguito, è necessario "strutturare" u**n allenamento che adatti il carico di lavoro in termini di intensità, frequenza e durata dell'esercizio**. Le componenti da allenare sono la resistenza, la forza e la flessibilità. Il programma va poi costantemente adattato nel tempo».

3 maggio 2022 (modifica il 3 maggio 2022 | 18:38)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

CORRIERE DELLA SERA

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Quimamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Buonpertutti | Codici Sconto | Corso di Inglese - Francese

Chi Siamo | The Trust Project
Servizi | Scrivi | Cookie policy e privacy
Hamburg Declaration

Copyright 2021 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità : CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità
RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00
Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485

161256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.