



ATTIVITÀ FISICA E TUMORI: *benefici e raccomandazioni*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Attività fisica: è come una medicina!!!

L'attività fisica agisce su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione, il sistema immunitario.



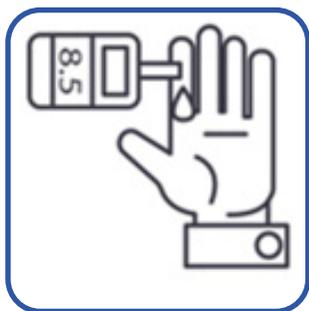
Aiuta a mantenere un peso corporeo sano



Abbassa la pressione sanguigna



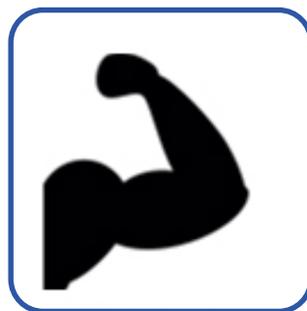
Diminuisce il rischio di malattie cardiache



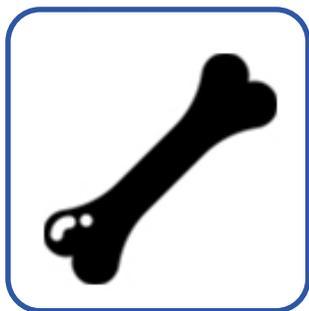
Riduce il rischio di diabete di tipo 2



Previene l'insorgenza o le recidive di alcuni tumori



Aumenta la massa e la forza muscolare



Aumenta la salute ossea



Migliora il benessere psicologico e la salute mentale



Riduce il rischio di demenza

Benefici specifici nei pazienti con tumore

- ✓ L'attività fisica sembra ridurre la "fatigue", cioè quella sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia che riferiscono spesso le persone sottoposte a chemioterapia o ad altre terapie finalizzate a curare il tumore.

Un moderato e controllato esercizio fisico può aiutare a sentirsi più energici, potenziando la forza muscolare e rendendo il fisico più resistente.

- ✓ L'esercizio fisico può essere un aiuto efficace per affrontare al meglio altri effetti collaterali comuni delle cure oncologiche: riduce le artralgie (*dolore alle articolazioni*), riduce gli stati di ansia e il rischio di osteoporosi.

- ✓ Nelle persone che stanno seguendo una terapia contro il tumore l'esercizio può ridurre alcuni effetti collaterali delle terapie.

Inoltre numerosi studi condotti finora sono concordi nel dire che l'esercizio regolare può ridurre il rischio di recidiva in diversi tumori e può aumentare la sopravvivenza nelle persone che si sono mantenute fisicamente attive rispetto a quelle sedentarie.

Le linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico ACSM/CDC esplicitano che ci sono evidenze di effetto preventivo su 8 tipi di tumore (*vescica, mammella colon, endometrio, esofago, reni, stomaco, e polmone*).

Poiché il movimento contribuisce a migliorare i livelli ormonali, il beneficio sembra particolarmente evidente nelle donne con tumore al seno "ormonodipendente", ovvero le cui cellule presentano un alto numero di recettori per gli ormoni estrogeni e progesterone.

Attività fisica aerobica e anaerobica

Innanzitutto è opportuno distinguere tra due tipologie di attività fisica: aerobica e anaerobica. I termini aerobico e anaerobico fanno riferimento a diverse modalità di produzione di energia nei muscoli durante l'allenamento. Aerobico indica la presenza di ossigeno, mentre anaerobico la sua assenza.

ATTIVITÀ AEROBICA

- ✓ Consiste in uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato.
- ✓ Migliora il sistema cardiovascolare e il sistema cardiopolmonare.
- ✓ Aumenta il metabolismo ossidativo dei grassi.
- ✓ Migliora colesterolemia, glicemia, trigliceridi e pressione sanguigna. Riduce il rischio di patologie metaboliche, aterosclerosi ed eventi vascolari.
- ✓ L'attività aerobica regolare aiuta a ridurre l'indice di massa corporea e quindi, in modo indiretto, a prevenire i tumori legati al sovrappeso e all'obesità.

ATTIVITÀ ANAEROBICA

- ✓ Consiste in sforzi intensi ma di breve durata.
- ✓ Favorisce l'aumento della forza e della potenza muscolare e l'aumento della massa magra.

Le linee guida ESPEN per la gestione del paziente oncologico pubblicate nel 2021 raccomandano uno stile di vita attivo ed esercizio fisico regolare in forma di attività moderata aerobica (*tre volte a settimana per 10-60 minuti*) da integrare all'esercizio fisico di resistenza (*anaerobico*).

Quanta attività fisica e quale?

Le linee guida dell'OMS (*WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*) suggeriscono PER TUTTE LE PERSONE tra i 18 e i 65 anni (*non solo i pazienti oncologici*) di praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure, 75 minuti di attività fisica intensa durante la settimana, o una combinazione adeguata di entrambe.

Inoltre, è raccomandata attività di rinforzo muscolare almeno 2 volte alla settimana.

- ✓ L'attività fisica a moderata intensità comprende quelle attività che richiedono un minimo sforzo respiratorio, come ad esempio, una camminata veloce oppure andare in bicicletta.

L'attività fisica moderata è quella che induce un modesto aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, consentendo in genere, mentre la si svolge, di poter parlare abbastanza agevolmente (*ma non di cantare*).

È il caso per esempio della camminata a passo sostenuto.

- ✓ L'attività fisica intensa implica tutte quelle attività che aumentano la frequenza degli atti respiratori e che fanno sudare.

Praticando attività fisica intensa, l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria rende difficoltoso conversare.

È quanto succede per esempio durante una corsa.

ATTIVITÀ FISICA MODERATA	ATTIVITÀ FISICA INTENSA
Camminata Veloce	Corsa
Danza	Ciclismo
Giardinaggio	Ginnastica aerobica
Lavori domestici	Nuoto
Spostamento di carichi moderati (<i>< a 20 Kg</i>)	Sport di squadra (<i>calcio, pallavolo, basket...</i>)
	Spostamento di carichi pesanti (<i>oltre 20 Kg</i>)

Consigli pratici

Persone con meno di 65 anni

Gli obiettivi possono essere raggiunti, per esempio, con 5 sessioni di esercizio moderato a settimana di almeno 30 minuti (*passeggiata, cyclette*) oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio intenso per 3 volte a settimana (*jogging, corsa su tappeto rotante, ciclismo, sport di squadra, nuoto*).

È necessario inserire anche attività di rinforzo muscolare (*esercizi come piegamenti, flessioni, pesi, esercizi con elastici*) per almeno due volte a settimana in giorni non consecutivi.

Inoltre è consigliato limitare la quantità di tempo trascorso in modo sedentario.

Persone con più di 65 anni

L'età avanzata non è una controindicazione per svolgere attività fisica. Superati i 65 anni si può continuare a svolgere attività fisica aerobica di intensità moderata (*passeggiata, cyclette, giardinaggio*) per almeno 150 minuti a settimana o attività fisica aerobica intensa (*jogging, corsa su tappeto rotante*) per almeno 75 minuti. A ciò è bene aggiungere esercizi di rinforzo muscolare, due o più volte la settimana.

Un'indicazione specifica per le persone con più di 65 anni è aggiungere all'attività aerobica e al rinforzo muscolare anche esercizi di equilibrio, per prevenire le cadute.

Ipertensione arteriosa o diabete, dopo i 65 anni, non sono una controindicazione a svolgere attività fisica, nei limiti di ciò che è compatibile con le abilità fisiche individuali. Ad ogni modo, vale il principio per cui è meglio fare poca attività fisica che rinunciarsi per timore di non raggiungere le soglie consigliate.

Se si hanno dubbi sull'incompatibilità tra la propria condizione e l'esercizio fisico, è una buona idea parlarne con il proprio medico che saprà dare indicazioni in merito.

ATTIVITA' FISICA MODERATA

150 minuti alla settimana

ATTIVITA' FISICA INTENSA

75 minuti alla settimana

RINFORZO MUSCOLARE

2 sessioni a settimana

Accorgimenti quotidiani per uno stile di vita attivo

Preferire
le scale
all'ascensore

Andare
al lavoro
in bici
o a piedi

Spostarsi da
una stanza all'altra
dell'ufficio piuttosto
che mandare una mail
o telefonare

I lavori domestici
o il giardinaggio
possono
produrre beneficio

Obiettivi da ricordare sempre una volta terminate le cure:

- ✓ Raggiungere e mantenere il proprio peso forma.
- ✓ Impegnarsi in un'attività fisica regolare.
- ✓ Eliminare o almeno limitare il consumo di bevande alcoliche.
- ✓ Seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cereali (*se possibile integrali*) riducendo gli alimenti ricchi in grassi e zuccheri, la carne rossa e la carne processata (*insaccati, salumi, ecc*).

Riferimenti

AIRC | Attività fisica: raccomandazioni per tutte le fasce di età

<https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/attivita-fisica/attivita-fisica-raccomandazioni-per-tutte-le-fasce-di-eta>

AIOM | Attività fisica e tumori

https://www.fondazioneaiom.it/wpcontent/uploads/2020/10/2020_FondazioneAIOM_Activita_fisica_e_tumori-1.pdf

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

Geneva: World Health Organization; 2020

ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer

Muscaritoli M, Arends J, SC. - Clin Nutr. 2021 May; 40(5): 2898-2913.

Rapporto WCRF (World Cancer Research Fund) 2018

*A cura della dr.ssa Onfiani Giovanna (Nutrizione Clinica ASMN)
con la collaborazione del GINA (Gruppo Interprofessionale Nutrizione Artificiale)
e delle dr.sse Stefania Fugazzaro e Stefania Costi
(Medicina Fisica e Riabilitativa)*

Reggio Emilia, Giugno 2022