

# Attività fisica nel paziente oncologico: una medicina per tutti



## Dalla prevenzione dei tumori a quella delle complicanze e delle recidive: l'esercizio fisico come risorsa trasversale e irrinunciabile

I benefici derivanti dall'esecuzione di regolare attività fisica in ambito oncologico sono molteplici. Attraverso l'azione dell'esercizio fisico su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, è stata ampiamente dimostrata la sua efficacia nel **ridurre l'incidenza di diverse neoplasie**, quali tumore del colon, mammella, endometrio, polmone e prostata. Inoltre, diversi studi scientifici hanno evidenziato come il movimento aiuti a **contrastare molti effetti collaterali** delle terapie antitumorali e **migliori la qualità di vita** dei pazienti. In particolare, l'attività fisica riduce l'occorrenza di "fatigue" e dolore, migliora la capacità cardiovascolare e respiratoria, riduce gli stati di ansia e riduce il rischio di osteoporosi. Infine numerose ricerche hanno suggerito come l'esercizio regolare potrebbe **ridurre il rischio di recidiva** in diversi tumori e **aumentare la sopravvivenza nelle persone** che si sono mantenute fisicamente attive rispetto a quelle inattive.

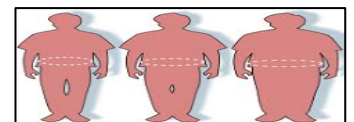
### ESERCIZIO FISICO



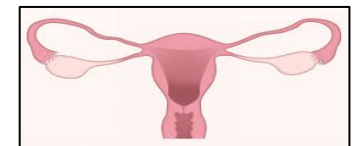
Stimola il sistema immunitario e riduce l'infiammazione



Riduce il tempo di permanenza di sostanze tossiche nell'intestino



Riduce BMI e insulino resistenza



Riduce la produzione di estrogeni



# Attività fisica nel paziente oncologico: una medicina per tutti



*“ Non si smette di fare sport perché s’invecchia, ma s’invecchia perché si smette di fare sport”*

## La prescrizione di esercizio fisico: un elemento da non trascurare nella valutazione cardio-oncologica.

Al fianco della valutazione legata al rischio cardiovascolare e di sviluppo di cardiotossicità del paziente, la **valutazione cardio-oncologica** può rappresentare un momento chiave in cui **prescrivere l'esecuzione di attività fisica**. Le linee guida internazionali raccomandano 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. Rappresentando i pazienti oncologici una popolazione particolarmente complessa, ogni indicazione andrà commisurata con la capacità funzionale del paziente, nonché con il tipo e l'estensione della malattia. Va specificato come non serva diventare atleti per godere dei benefici sopracitati. In un'epoca in cui l'organizzazione di vita è sempre più complessa e il lavoro pervasivo, un'attività fisica moderata ed alcuni accorgimenti quotidiani, che non siano un evento saltuario ma una presenza costante, possono costituire un importante punto di partenza.

### A cura dell'area di Cardioncologia in collaborazione con ITACARE-P:

Andrea Tedeschi, Maria Laura Canale, Stefano Oliva, Marzia De Biasio, Alessandra Greco, Alessandro Inno, Irma Bisceglia, Nicola Maurea, Luigi Tarantini, Elio Venturini

#### Bibliografia essenziale

- \* Bisceglia I et al. Position paper ANMCO in collaborazione con ITACARE-P: Riabilitazione cardio-oncologica. "Are we ready?" G Ital Cardiol (Rome). 2024
- \* McTiernan A et al. 2018 Physical activity guidelines advisory committee\*. Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review. Med Sci Sports Exerc. 2019
- \* Pelliccia A et al; ESC Scientific Document Group. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. Eur Heart J. 2021