



*Dott. Fabrizio Nicolis, presidente Fondazione AIOM: “Il movimento previene le recidive e migliora il controllo della patologia. Vogliamo definire allenamenti personalizzati, fondamentali nel percorso post-operatorio”. Al Ministero della Salute presentato il progetto che include 60 persone colpite da neoplasia in 4 città*



Roma, 18 ottobre 2019 - Oggi ben il 38% delle persone colpite da tumore è completamente sedentario (rispetto al 34% dei cittadini che non hanno ricevuto la diagnosi di cancro), nonostante siano dimostrati i benefici dell’attività fisica nella prevenzione delle recidive e, più in generale, nel controllo della malattia. Il movimento infatti aiuta a combattere il cancro, a contrastare gli effetti collaterali delle terapie e a vincere l’ansia e la depressione, che colpiscono fino al 40% dei pazienti.

Da questi dati nasce “Operazione PHALCO” (PHysicAL aCtivity for Oncology), che sarà realizzato nelle palestre di 4 città (a partire da Roma e Verona), coinvolgendo in totale 60 pazienti, che si alleneranno per quattro mesi sotto la guida di trainer specializzati laureati in Scienze Motorie. L’obiettivo è definire un percorso di attività fisica personalizzato, in relazione alle caratteristiche di ogni malato.

Il progetto, realizzato da Fondazione AIOM con il contributo dell’Università degli Studi di Roma “Foro Italico” e della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), è presentato oggi in un convegno al Ministero della Salute.

“Saranno coinvolte nell’iniziativa persone colpite da carcinoma della mammella e del colon-retto, fra i 40 e i 65 anni, fisicamente inattive da almeno 12 mesi - sottolinea il prof. Attilio Parisi, Prorettore Vicario Università degli Studi di Roma ‘Foro Italico’ - L’intervento chirurgico deve essere stato effettuato da almeno un mese e non più di 6. I pazienti reclutati (dagli oncologi) saranno suddivisi in tre gruppi, in base ai livelli di rischio accertati da un medico dello sport. Prima di iniziare l’attività, verranno sottoposti a una batteria di test funzionali, necessari per impostare un carico di lavoro adeguato e per valutare lo stato di forma fisica iniziale e finale. I test saranno somministrati da un laureato in Scienze Motorie (specializzato in Attività Motorie Preventive e Adattate). Sulla base dei 3 livelli di rischio, verranno

formati tre gruppi, che seguiranno un protocollo di allenamento combinato (aerobico e di forza) adattato per intensità e carico di lavoro, per un periodo di quattro mesi con frequenza di due sedute settimanali della durata di un'ora circa ciascuna”.

“È dimostrato - spiega Fabrizio Nicolis, presidente Fondazione AIOM - che il movimento, sia dopo la diagnosi che nei primi passi successivi all'intervento chirurgico, migliora la sopravvivenza. Ciononostante, ancora troppo pochi oncologi lo consigliano e sono ancor meno i pazienti che lo praticano. Uno dei maggiori impedimenti, oltre alla difficoltà di integrare le diverse professionalità coinvolte, risiede proprio nella necessità di personalizzare quanto più possibile il carico di attività fisica proposta. ‘Operazione PHALCO’, creando una ‘rete’ tra oncologi, medici dello sport e laureati in Scienze Motorie e proponendo un protocollo di allenamento declinato per gruppi omogenei di rischio, vuole superare queste problematiche. È la prima iniziativa di questo tipo realizzata in Italia e rappresenta il primo passo di un percorso post-operatorio di attività fisica adattata, da inserire quanto più precocemente possibile nell'iter riabilitativo”.

“In Italia vivono quasi 3 milioni e mezzo di cittadini dopo la diagnosi di tumore - afferma Stefania Gori, Presidente Nazionale AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Direttore dipartimento oncologico, IRCCS Ospedale Sacro Cuore Don Calabria-Negrar - Le neoplasie della mammella e del colon-retto sono le più frequenti: ne sono stimati, rispettivamente, 53.500 e 49.000 nuovi casi nel 2019. Bastano 150 minuti di movimento alla settimana per ridurre del 25% la mortalità per tumore del seno nelle donne che hanno già ricevuto la diagnosi rispetto alle sedentarie. Ed è dimostrato che 30 minuti di movimento al giorno sono sufficienti per diminuire del 19% la mortalità nei pazienti con carcinoma del colon-retto. Ma sono ancora troppi i cittadini, colpiti da tumore, completamente sedentari: spesso anche i familiari tendono a dissuaderli dal muoversi per il timore di compromettere la loro condizione”.

“Al termine dei 4 mesi di allenamento - continua il prof. Parisi - tutti i pazienti del progetto ‘PHALCO’ verranno sottoposti agli stessi test effettuati all'inizio del protocollo dal medico dello sport e dal laureato in Scienze Motorie”.

Testimonial dell'iniziativa è Terryana D'Onofrio (Medaglia d'argento ai Campionati mondiali universitari 2018 di karate).

“Vogliamo dimostrare che l'allenamento può apportare effetti benefici sui pazienti, sia a livello psicologico che fisiologico - spiega Fabrizio Nicolis - Diversi studi hanno dimostrato come l'esercizio fisico abbia ricadute positive su diverse patologie, legate anche all'aumento di speciali sostanze neurotrasmettitoriali nel cervello (endorfine), che creano uno stato di benessere. Inoltre, la pratica regolare dell'esercizio fisico provoca adattamenti positivi su molti apparati dell'organismo (cardiovascolare, respiratorio, muscolo scheletrico), con conseguenze evidenti sulla qualità della vita”.

Purtroppo il consiglio medico oggi è utilizzato più come strumento di contenimento del danno che come misura di prevenzione primaria, dal momento che risulta rivolto soprattutto a persone che hanno comportamenti particolarmente a rischio (forti fumatori o consumatori di alcol o persone in notevole eccesso ponderale). Ad esempio, solo il 39% dei pazienti oncologici ha ricevuto dal proprio medico il suggerimento di svolgere attività fisica.

“Questo progetto - conclude Fabrizio Nicolis - vuole sensibilizzare anche i clinici, che devono informare i pazienti sugli stili di vita sani”.