



Attività fisica per le persone ammalate di cancro

Gli specialisti sono concordi: durante o dopo il trattamento del cancro, i pazienti traggono beneficio dal movimento attivo. Gli studi lo dimostrano: il rischio di possibili conseguenze della malattia e delle terapie diminuisce. Chi conduce una vita attiva si sente meno frequentemente esausto, più efficiente e più agile e la qualità della vita può migliorare. Inoltre, alcuni studi dimostrano l'influsso positivo sulla psiche: l'attività fisica e lo sport possono aiutare nella gestione della malattia e prevenire o alleviare la depressione. La presente guida informativa illustra le possibilità, la forma e l'intensità dell'attività fisica durante un trattamento o, successivamente, nella fase di riabilitazione.

La seguente definizione precisa cosa intendiamo quando parliamo in modo generale di attività fisica:

Per «attività fisica» s'intende qualsiasi movimento del corpo provocato da una contrazione dei muscoli scheletrici e da cui risulta un maggior consumo di energia rispetto allo stato di riposo.

Questa definizione copre ogni settore in cui noi esseri umani ci muoviamo e quindi consumiamo energia. Ciò può avvenire nella vita di tutti i giorni (salire le scale, svolgere lavori domestici e in giardino ecc.) oppure come attività fisica pianificata (nordic walking, andare in bicicletta ecc.). La Rete svizzera salute e movimento (www.hepa.ch) raccomanda a donne e uomini sani in età lavorativa:

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana sotto forma di attività quotidiane, allenamento (resistenza e forza almeno a intensità media) o sport;
- oppure praticare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata;
- è possibile anche la combinazione di attività motorie di diversa intensità. Si tenga conto del fatto che 10 minuti di attività a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media;
- progressione: anziché 30 minuti al giorno di allenamento della resistenza, si può iniziare con intervalli di breve durata per poi aumentare gradualmente.
- Sono considerate di **intensità media** le attività fisiche che provocano una lieve accelerazione del respiro, ma non per forza sudorazione. Per esempio: camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio. Ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero sono di intensità media.

- Sono considerate di **intensità elevata** le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano la respirazione. Vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmi sostenuti, nuotare.

Il movimento incrementa il benessere nei malati di cancro

La maggior parte dei tumori ha un profondo effetto sulla condizione fisica e mentale di una persona. Alcuni malati di cancro, per esempio, soffrono di stanchezza cronica durante e/o dopo una terapia (fatica). Con le attività quotidiane si può incrementare il benessere e il livello energetico e quindi contrastare la fatica.

Come integrare l'attività fisica nella vita quotidiana:

- andare a fare la spesa a piedi anziché in autobus o in macchina;
- salire le scale anziché prendere l'ascensore;
- andare regolarmente a passeggiare e allungare queste passeggiate di settimana in settimana.

Attività fisica e cancro: il dosaggio giusto

Se un'attività fisica mirata è indicata - prima, durante o direttamente dopo una malattia oncologica - va discusso con il proprio medico curante. Nel colloquio si stabilirà la quantità di movimento adeguata per ogni fase. Ci si potrebbe chiedere: «Sono sufficienti le attività della vita quotidiana (per es. fare la spesa, pulire o fare giardinaggio)? O è meglio fare esercizi mirati, allenare la mia resistenza o potenziare la forza muscolare? Se lo sport è possibile: sono più indicati gli sport moderati o quelli intensi?».

Trovare l'allenamento giusto durante un trattamento

Non è possibile fornire raccomandazioni generali per le persone ammalate di cancro. Lo stato di salute, il tipo di malattia oncologica e le possibili conseguenze, le esigenze individuali, il benessere e lo stato di allenamento variano da persona a persona. Tuttavia è importante tener conto del fatto che per le persone ammalate di cancro in primo piano stanno il benessere e l'attuale capacità di sopportare fatiche e non la ricerca di prestazioni. Gli specialisti sconsigliano di orientarsi a un programma di allenamento per persone sane. Inoltre, si dovrebbe scegliere un tipo di movimento che diverte e che fa star bene.

In generale, l'attività fisica è sicura purché venga adattata allo stato di salute, alle limitazioni e alle capacità della persona. In determinate circostanze (per es. in caso di perdita di peso significativa o in presenza di altre malattie) è importante discuterne in anticipo con il personale curante.

Quando la malattia è in stadio avanzato: allenamento assistito da esperti

Indagini recenti mostrano che anche le persone in condizioni di salute non buone possono beneficiare di programmi di allenamento, se adeguati. È importante che le persone ammalate siano motivate ed eseguano esercizi sotto la guida di esperti. Fare attività fisica nei limiti delle proprie possibilità può risollevare l'umore, stimolare l'appetito, impedire la perdita di massa muscolare e prevenire problemi circolatori e respiratori. Ma attenzione: se si sospetta, per esempio, che una persona abbia metastasi nelle ossa, si deve tener conto del rischio di rottura. In presenza di una malattia oncologica avanzata, si dovrebbe sempre chiedere al medico se e in quale misura si può svolgere attività fisica.

Riabilitazione: training progressivo

Nella fase di riabilitazione, un programma può essere gradualmente incrementato, da una fisioterapia di supporto ad una terapia del movimento attivo, fino all'esercizio fisico. L'allenamento aiuta ad integrare le necessarie precauzioni e limitazioni dovute alla malattia nei movimenti delle attività quotidiane. Un programma svolto regolarmente può migliorare la qualità generale della vita.

Effetto del movimento sul rischio di ricaduta

Fino ad oggi, solo per alcuni tipi di tumore è stato dimostrato che il movimento regolare può influire sul rischio di recidive e metastasi. Alcuni studi con pazienti affette da cancro del seno dimostrano che il rischio di ricaduta diminuisce se si è fisicamente attivi. Si consigliano 3 ore la settimana di walking moderato o attività simili come andare in bicicletta in pianura o praticare giardinaggio. I primi studi mostrano che anche nel caso del cancro dell'intestino il rischio di recidiva può essere ridotto at-

traverso il movimento. Si raccomandano 3 ore di attività fisica intensa (per es. jogging) o 6 ore di allenamento moderato. Anche per il cancro della prostata, la prognosi può migliorare leggermente con un'attività fisica costante.

Non è stata ancora studiata sufficientemente l'esistenza di una correlazione tra movimento e rischio di recidiva in altri tipi di tumore.

Proposte di carattere sportivo per persone ammalate di cancro

Piccoli e grandi ospedali o istituzioni offrono spesso ai pazienti la possibilità di chiedere consigli sull'attività fisica. Gli interessati possono anche contattare la Lega contro il cancro della propria regione: www.legacancro.ch/regione. La Lega svizzera contro il cancro mette a disposizione un elenco dei gruppi di sport: www.legacancro.ch/gruppidisport. È anche possibile rivolgersi direttamente alle associazioni sportive o ai fitness center.

Chi si assume i costi?

Un intervento di terapia del movimento svolto dai fisioterapisti con una prescrizione medica può essere coperto dalla cassa malati (l'assicurazione di base o assicurazione complementare). A seconda della cassa malati, l'assicurazione complementare contribuisce ai costi dei gruppi di sport per malati di cancro o di altre attività (per es. pilates, yoga, abbonamento fitness center ecc.).

Per maggiori informazioni e domande:

- Linea cancro: 0800 11 88 11, helpline@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/regione
- Media: media@legacancro.ch

Questa è un'informazione verificata dal Krebsinformationsdienst (KID = Servizio tedesco d'informazione sul cancro), del Deutsches Krebsforschungszentrum (Centro di ricerca tedesco contro il cancro), il giorno 15.01.2018 (Fonti presso il KID e la Lega svizzera contro il cancro).

Ringraziamo il KID per la cortese concessione dell'adattamento e dell'uso dei suoi documenti in Svizzera.

Impressum

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00.
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Questa guida informativa è disponibile in italiano/ francese/ tedesco al sito www.legacancro.ch/shop.

© 2019, KID e Lega svizzera contro il cancro, Berna