



Tumori, con attività fisica regolare -31% rischio di morte per cancro: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) - In Italia il 35% della popolazione non pratica mai alcuna forma di sport o di attività fisica. In totale, i sedentari ammontano a oltre 20 milioni e 600mila uomini e donne di ogni fascia d'età. Un dato che preoccupa gli oncologi italiani, visto il peso rilevante dello scarso movimento nei tumori. Fare regolarmente attività fisica regolare, infatti, riduce del 31% il rischio di morte da cancro. Inoltre, diminuisce fino al 20% l'insorgenza di un carcinoma rispetto a chi è più sedentario. Le neoplasie più influenzate dallo scarso movimento sono quelle a seno, vescica, colon, endometrio, rene, stomaco e l'adenocarcinoma esofageo. E quanto emerge nella seconda giornata del XXVII Congresso nazionale dell'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom), in corso a Roma.

Lo sport interviene positivamente su diversi meccanismi di patogenesi di molte tra le più diffuse neoplasie - ricorda Massimo Di Maio, presidente eletto Aiom - Per esempio, un recente studio pubblicato su Jama Oncology ha evidenziato come il movimento regolare possa proteggere contro tumori molto insidiosi come quelli del sistema digestivo. Strettamente collegato alla sedentarietà vi è anche un altro fattore di rischio oncologico considerevole come l'obesità. Si tratta di una condizione che riguarda ormai oltre l'11% dei cittadini residenti nel nostro Paese. La riduzione dell'impatto del cancro può avvenire anche attraverso un serio contrasto a comportamenti estremamente nocivi. L'attività fisica, se svolta regolarmente, porta enormi benefici alla singola persona ma anche all'intera collettività. Per questo va promossa maggiormente tra l'intera popolazione perché consenta una diminuzione rilevante dell'impatto dei tumori.

Esemplare dell'efficacia di iniziative di sensibilizzazione rivolte ai cittadini è stato il Tour Mediterraneo della Nave Amerigo Vespucci. Aiom, Fondazione Aiom e Airc, insieme alla Società italiana di radiologia medica e interventistica (Sirm) - è stato ricordato - hanno presenziato al Villaggio in Italia in 5 tappe dell'iniziativa che ha portato in giro per i porti del nostro Paese la Nave Scuola della Marina Militare. Ai visitatori i medici hanno fornito consigli pratici, mentre i volontari hanno distribuito materiale informativo. Secondo le stime fornite dal ministero della Difesa, questa campagna di prevenzione ha generato un ritorno economico di 15 milioni di euro.

“Sono stati raggiunti migliaia di cittadini e abbiamo spiegato l'importanza di seguire stili di vita sani e di svolgere gli screening” sottolinea Saverio Cinieri, presidente di Fondazione Aiom. Oltre ai positivi risultati economici, sono stati sensibilizzati uomini e donne su come sia possibile stare alla larga dal cancro seguendo poche e semplici regole. Oltre alla pratica regolare dell'attività fisica – fondamentale non fumare, limitare il consumo di alcol, tenere sotto controllo il peso corporeo e seguire una dieta sana ed equilibrata. La promozione della salute pubblica – una delle priorità della nostra società scientifica. Intendiamo proseguire con altre iniziative simili cercando il sostegno delle istituzioni locali e nazionali. Vanno incentivati anche i programmi di screening per la diagnosi precoce dei tumori della mammella, del colon-retto e della cervice uterina. Ben vengano quindi le nuove risorse economiche, previste dall'ultima Manovra, per estendere la copertura degli esami di mammografia e di ricerca di sangue occulto nelle feci. Da anni però i tassi di adesione agli screening sono stati insufficienti soprattutto in alcune zone del Paese. Anche in questo caso la sensibilizzazione dei cittadini può davvero fare la differenza e incrementare la partecipazione a esami salva-vita”.

L'attività fisica, precisano gli esperti, porta benefici anche ai pazienti oncologici e quindi andrebbe maggiormente incentivata. Attualmente però solo il 4% dei malati è sufficientemente attivo e segue le raccomandazioni degli specialisti. “La ricerca scientifica negli ultimi anni ha fatto emergere quanto il movimento sia importante non solo nella prevenzione primaria, ma anche in quella terziaria” conclude Andrea Antonuzzo, responsabile dell'Oncologia medica 4, cure e supporto internistico e geriatrico all'Istituto nazionale tumori di Milano. Per i nostri pazienti i benefici vanno dal potenziamento del sistema cardiovascolare ad un miglioramento generale della forza muscolare e della densità ossea. Un po' di sport può anche contrastare alcuni degli effetti collaterali legati alle terapie antitumorali e migliorare la qualità di vita intervenendo sul benessere psicologico. Lo consigliamo ai nostri assistiti e anzi quest'anno abbiamo deciso di dare noi stessi il buon esempio partecipando a #Oncorun2025, un progetto promosso da Aiom insieme al Network italiano cure di supporto in oncologia (Nics).

“È un'iniziativa in cui oncologi, medici, infermieri, operatori sanitari dei reparti di oncologia sono scesi in strada per correre” conclude Antonuzzo. Video e foto dell'attività fisica all'aria aperta sono poi state postate sui social media per diffondere un messaggio di promozione della prevenzione primaria e terziaria del cancro. Oncorun è partita lo scorso settembre e termina proprio in occasione del Congresso nazionale Aiom di Roma. In tutta Italia ha visto la partecipazione di centinaia di operatori sanitari”.

“

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 9, 2025

Autore

redazione

default watermark