



Cancro al seno localizzato, Pronte a prevenire sull'importanza dell'esercizio fisico

Descrizione

(Adnkronos) L'importanza del benessere e dell'esercizio fisico, insieme a una terapia adeguata, è al centro della campagna #PronteAPrevenire, promossa per le donne con tumore al seno localizzato, in occasione dell'Ottobre rosa, da Novartis in collaborazione con le associazioni dei pazienti Andos nazionale, Europa Donna Italia, Fondazione IncontraDonna e Salute Donna Odv, per fornire strumenti e informazioni utili alla gestione consapevole del rischio di recidiva.

Le testimonianze condivise dalla community online e il tempo di vita informale della farmaceutica in una nota hanno infatti mostrato un bisogno diffuso di benessere a 360 gradi, ispirando una nuova fase del progetto. La community, che conta tra sito web, canali Facebook e Instagram circa 100mila donne interessate al tema del tumore al seno, ha dimostrato particolare interesse su temi di: famiglia, cura di sé e sport. Quest'ultimo per oltre il 70% delle rispondenti è stato un alleato nel ridare forza ed energia. Tra le attività preferite emergono la camminata veloce (43%), lo yoga o la meditazione (36%) e la danza o ginnastica aerobica (21%). Nasce così, sotto la campagna #PronteAPrevenire, una nuova sezione all'interno di etempodivita.it dedicata al benessere e allo sport, con approfondimenti, video e interviste ad esperti. La nuova sezione spiega Novartis si affianca alle aree già consolidate del portale, dedicate a fornire informazioni dettagliate sul tumore al seno, consigli e strumenti concreti che mettono al centro l'importanza per le pazienti di trasformare la consapevolezza in capacità di gestire proattivamente il percorso di cura, per essere pronte a discutere in modo efficace con il medico il proprio stato di salute.

Ad oggi il carcinoma della mammella rimane il tumore più diagnosticato nelle donne in Italia, con circa 53.686 nuove diagnosi stimate nel 2024. Sebbene la sopravvivenza netta a 5 anni dalla diagnosi sia dell'88%, la sfida principale che rimane ancora è la gestione del rischio di recidiva nel tempo, poiché, pur avendo una buona prognosi iniziale, i tumori mammari ormonosensibili possono ripresentarsi anche a distanza di molti anni, con un rischio che aumenta significativamente con lo stadio della malattia. In questo contesto, prevenire un possibile ritorno del tumore è cruciale e nuove opzioni terapeutiche in aggiunta alla terapia ormonale rappresentano uno strumento importante per il controllo a lungo termine della patologia, la cui efficacia è strettamente legata all'aderenza al percorso di cura.

In questo contesto l'attività fisica non è più considerata solo una buona abitudine, ma un ulteriore pilastro e strumento della prevenzione terziaria, a supporto della terapia, con un impatto misurabile e scientificamente provato. Uno stile di vita attivo dopo la diagnosi riporta la nota può abbassare il rischio di mortalità nel tumore al seno del 50-53% rispetto a uno stile di vita sedentario; l'esercizio fisico è l'intervento non farmacologico più efficace per gestire la fatigue (stanchezza cronica). Inoltre, uno studio di fase 3 ha dimostrato che un programma di esercizio supervisionato da esperti può ridurre i dolori articolari del 29%, uno degli effetti collaterali più debilitanti delle terapie di oggi.

È fondamentale portare un messaggio di consapevolezza raggiungendo le donne in un contesto di forza e positività sottolinea Nicla La Verde, direttrice della Struttura complessa di Oncologia dell'ospedale Sacco di Milano. In Italia nel 2024 si sono stimate circa 54mila nuove diagnosi di tumore al seno. È cruciale promuovere l'informazione e la consapevolezza sulle strategie di prevenzione di un possibile rischio di recidiva, basate su solide evidenze scientifiche, e mostrare anche i benefici che un corretto stile di vita e l'attività fisica possono portare alla mente e al corpo. Aggiunge Flori Degrassi, presidente dell'associazione Andos nazionale: Concentrarsi sul benessere fisico e, di conseguenza, promuovere l'attività fisica è fondamentale per ridare simmetria alla persona, per curare la sua cicatrice interiore e per recuperarla nella sua interezza. Offrire alle donne consapevolezza e strumenti per prendersi cura del proprio corpo e della propria mente è essenziale per contrastare l'isolamento sociale e migliorare quella qualità di vita che, come dimostrano le nostre ricerche, è compromessa nel percorso post-diagnosi. Per Anna Maria Mancuso, presidente di Salute Donna Odv, essere a fianco delle pazienti significa accompagnarle in ogni fase del percorso, anche dopo la fine delle cure, fornendo strumenti concreti per migliorare la qualità della vita e gestire attivamente la propria salute. È un passo fondamentale per passare dall'informazione alla cura di sé.

Il nostro impegno a fianco delle donne con tumore al seno conclude Paola Coco, Medical Affairs Head di Novartis Italy si arricchisce di un nuovo, importante capitolo con l'evoluzione della campagna #PronteAPrevenire. Ascoltando le voci della community, abbiamo avuto conferma dell'importanza di un approccio che vada oltre la terapia, integrando il benessere e l'attività fisica come pilastri fondamentali della prevenzione terziaria. Questa iniziativa riflette la nostra visione di una medicina che accompagna la persona a 360 gradi, fornendo non solo trattamenti innovativi, ma anche strumenti concreti basati sull'evidenza scientifica per migliorare la qualità della vita e gestire attivamente il percorso post-diagnosi.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 23, 2025

Autore
redazione

default watermark