



Mental coach Frangi: «In cancro seno sport fa uscire da quotidianità malattia»

Descrizione

(Adnkronos) «La malattia mette dentro le persone un senso di paura, fa temere che dal tunnel imboccato non si possa uscire. Ma fare sport, soprattutto in gruppo, è una cosa assolutamente positiva, in quanto dà la possibilità alle persone di confrontarsi, uscire di casa, fare un'esperienza comune, fare squadra e riprendere la propria vita normale. Fare sport ha questo grande potere: permette di uscire dalla quotidianità della malattia e fare qualcosa che può sembrare straordinario, ma invece è quotidiano». Così, Giovanni Frangi, mental coach e tecnico di Nordic Walking, intervenendo all'incontro «Avrò cura di me. Una nuova vita dopo un tumore al seno» di Donna Moderna, realizzato con il contributo non condizionante di Novartis e organizzato nel contesto dell'Ottobre rosa.

«Le cure sono imprescindibili», premette Frangi. «Sicuramente, per l'approccio mentale è importante perché permette di pensare che si possa riprendere la propria vita di tutti i giorni: andare in palestra, camminare, stare nella natura e svolgere tutte quelle attività che si facevano prima di incontrare la malattia e che, dopo la diagnosi e anche dopo le terapie, magari si tende a non fare più. Quando parliamo di esercizio fisico in donne operate di tumore al seno, sottolinea il mental coach, ci vogliono delle cautele importanti in quanto le operazioni chirurgiche di asportazione, parziale o totale, del seno possono avere come esiti anche aderenze e cicatrici. Bisogna quindi stare molto attenti alla pratica fisica. Il Nord walking è utile perché permette di fare un'attività molto graduale. Inoltre le donne possono scegliere quanto impegnare la forza della parte superiore del tronco e, soprattutto, l'ampiezza del movimento per non creare problemi con cicatrici e aderenze post operatorie».

«

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 23, 2025

Autore

redazione

default watermark