



In Italia 950mila le donne col cancro al seno, Rete oncologica pazienti Italia: fare almeno 150 minuti attività fisica a settimana

Descrizione

(Adnkronos)

In Italia vivono 925mila donne con una diagnosi di carcinoma mammario. A tutte queste pazienti vanno raccomandati almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica di intensità moderata. Attraverso questa sana abitudine si può ridurre la mortalità, diminuire il rischio di recidive della neoplasia e migliorare la tollerabilità ai trattamenti. Quanto evidenzia la Rete oncologica pazienti Italia (Ropi) nell'edizione 2026 di uno dei suoi 60 Quaderni informativi, un'intera collana di pubblicazioni con informazioni certificate e consigli utili per malati e caregiver.

Offriamo strumenti di supporto che affrontano a 360 gradi l'assistenza oncologica afferma Stefani Gori, presidente Ropi. L'attività fisica non è aspetto secondario nel contrasto ad un tumore molto diffuso come quello al seno. Bisogna motivare le donne che hanno subito un'operazione ad adottare uno stile di vita non sedentario. Esistono diverse attività da poter scegliere come nuoto, ballo, ginnastica dolce, bicicletta, fit walking o nordic walking o stretching. Vanno praticate 3-5 volte a settimana per 20-60 minuti al giorno in modo continuo oppure intermittente. Non solo, va suggerito alle pazienti anche semplicemente di camminare, fare le faccende domestiche o dedicarsi al giardinaggio. Per facilitare l'adesione al programma di allenamento è possibile allenarsi in casa dopo aver appreso bene gli esercizi.

La ricerca medica, ricorda Ropi in una nota, ha dimostrato chiaramente tutti i benefici che il moto può avere e non solo per il tumore mammario. Studi scientifici hanno evidenziato gli effetti positivi anche per altre neoplasie come quelle al colon-retto o alla prostata sottolinea Gori. Non sempre però i pazienti sono pienamente consapevoli e informati sull'importanza dello sport durante e dopo i trattamenti oncologici. Per esempio le cure anti-cancro provocano la fatigue, ovvero una costante sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia. Si calcola che colpisca oltre l'80% delle persone sottoposte a chemioterapia o a radioterapia. Anche se può apparire come un controsenso osserva l'esperta l'esercizio fisico aiuta a sentirsi meglio e meno stanchi, e inoltre è un valido aiuto per affrontare al meglio gli altri effetti collaterali. Riduce il dolore alle articolazioni, migliora le capacità cardiovascolari e respiratorie, migliora l'equilibrio e diminuisce il rischio di osteoporosi. Infine, l'esercizio fisico influisce anche a livello psicologico perché aiuta il

controllo dello stato d'anima, favorisce la socializzazione e il divertimento, migliora l'umore e combatte gli stati depressivi. L'attività, perÃ², avverte Gori deve essere personalizzata e tenere conto delle singole esigenze e caratteristiche del paziente. Abbiamo perciÃ² deciso di sensibilizzare malati, caregiver e anche il personale medico-sanitario e siamo giÃ alla terza edizione del nostro quaderno informativo.

Sempre a sostegno di malati e caregiver, Ropi ha lanciato nelle scorse settimane l'undicesima edizione del Premio letterario "Federica Le parole della vita". Il concorso vuole incentivare e valorizzare la magia delle parole di molti pazienti che hanno o hanno avuto a che fare con il cancro. Ã anche rivolto a familiari e agli operatori professionali del percorso oncologico.

Scrivere, rimarca Gori, permette di dar voce alla propria dimensione piÃ¹ intima, alle conquiste che molti pazienti sono riusciti a raggiungere, e al valore che hanno attribuito al vivere ogni giorno al meglio. La scrittura puÃ² diventare davvero uno strumento terapeutico per dar forma a emozioni, stati d'animo, angoscia e speranza, per rivivere con parole diverse un'esperienza drammatica. Abbiamo deciso di intitolarlo "Federica", nel ricordo di una giovane donna che ha combattuto la sua malattia con determinazione, continuando a scrivere, sognare, lavorare, amare e progettare. L'iniziativa si chiude a fine anno ed Ã possibile partecipare con scritti di narrativa (racconto, testimonianza, diario, fiaba) o poesia (in versi o in prosa).

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 17, 2026

Autore

redazione