



Tumori, è il movimento aiuta le cure ma lo pratica solo il 7% dei pazienti, online Be Active Lab

Descrizione

(Adnkronos) Muoversi durante e dopo un tumore non solo è possibile, ma può fare la differenza. Negli ultimi anni si sta affermando infatti una visione sempre più integrata del percorso di cura oncologico, in cui l'esercizio fisico si affianca alle terapie farmacologiche. Sono molti gli studi scientifici che evidenziano come mantenersi attivi possa aiutare sotto molteplici aspetti, contribuendo a migliorare la qualità di vita e il benessere psicofisico del paziente, a ridurre ansia e depressione, a contrastare gli eventi avversi legati ai trattamenti come fatigue, anemia e neuropatie. L'esercizio fisico può incidere anche sugli esiti clinici, migliorando l'efficacia delle terapie, riducendo il rischio di recidiva e aumentando le probabilità di sopravvivenza, come evidenziato anche dalle linee guida internazionali dell'OMS che indicano come praticare attività fisica dopo una diagnosi oncologica sia associato a un minor rischio di mortalità. In questo contesto è online Be Active Lab, piattaforma digitale realizzata da Amgen insieme a un board multidisciplinare di oncologi, ematologi, medici dello sport e chinesologi, per offrire contenuti informativi e programmi di esercizio personalizzati lungo tutto il percorso di cura. L'iniziativa è stata presentata oggi a Milano.

L'exercice oncology è una disciplina relativamente recente che considera l'attività fisica non solo come raccomandazione di benessere, ma come parte integrante del percorso terapeutico, spiega Fotios Loupakis, oncologo, ricercatore e presidente dell'associazione Kiss. Per chi si sta sottoponendo a cure oncologiche, l'esercizio fisico può migliorare la tollerabilità delle terapie e contribuire a ridurre gli effetti collaterali, con un impatto diretto sull'efficacia delle cure: quando il paziente riesce a seguire con maggiore regolarità i trattamenti, evitando interruzioni, annullamenti o cambi di terapia, aumenta la probabilità che il trattamento stesso funzioni al meglio. Anche sul piano biologico i meccanismi su cui agisce il movimento sono diversi, descrivono gli esperti: ad esempio, migliora l'ossigenazione dei tessuti, rafforza il sistema immunitario e contribuisce a contrastare infiammazione e debilitazione generale.

Negli ultimi anni la ricerca ha iniziato a misurare in modo sempre più rigoroso l'impatto dell'attività fisica nei pazienti oncologici, prendendo in considerazione varie tipologie di tumore e livelli di gravità. Uno degli studi più innovativi a questo riguardo cita una nota il trial Challenge, pubblicato su *Nejm* a fine 2025, che per la prima volta ha valutato gli effetti di un

programma strutturato di esercizio fisico nei pazienti con tumore del colon. I risultati hanno mostrato una riduzione del 37% del rischio di morte e del 28% del rischio di recidiva. Un'altra recente analisi su 7 diversi tipi di tumore (vescica, rene, cavità orale, polmone, retto, endometrio e ovaio) ha evidenziato come le persone fisicamente più attive, sia prima sia dopo la diagnosi, presentino un rischio significativamente più basso di mortalità. Ulteriori evidenze indicano inoltre un effetto positivo sulla risposta immunitaria nel tumore al seno, contribuendo a migliorare il controllo sulla malattia, e sulla tollerabilità delle terapie, con miglioramenti della funzionalità fisica e della qualità di vita anche nei tumori ematologici come i linfomi e nei tumori metastatici.

L'attività fisica, tuttavia, non è uguale per tutti. Si parla di attività fisica adattata, costruita su misura in base alle condizioni cliniche e alle caratteristiche della persona – sottolinea Alice Avancini, ricercatrice e chinesologa del Dipartimento di Neuroscienze Biomedicina e Movimento dell'università di Verona, sezione di Scienze motorie e Oncologia – La personalizzazione dell'esercizio parte da una valutazione clinica e funzionale del paziente, tenendo conto anche delle sue preferenze, con obiettivi progressivi e un monitoraggio costante per favorire l'adesione al programma e la continuità nel tempo.

Nonostante le evidenze, solo il 7% dei pazienti oncologici pratica regolarmente attività fisica, segno di una consapevolezza ancora limitata e della presenza di una barriera culturale da superare, rilevano gli esperti. Per lungo tempo si è pensato che chi ha un tumore dovesse soprattutto riposare, come se il riposo fosse di per sé curativo e riducesse il metabolismo delle cellule tumorali – ricorda Francesca Lanfranconi, medico dello sport, presidente Associazione medico sportiva di Lecco, ricercatrice in fisiologia dell'uomo – Oggi sappiamo che non è così: l'esercizio è una sorta di terapia mirata che favorisce i tessuti sani a sfavore di quelli con cellule tumorali e può rappresentare un'opportunità concreta di supporto al percorso di cura. Si tratta di un vero e proprio cambio di paradigma, che richiede un'evoluzione culturale della medicina. Iniziative come Be Active Lab possono perciò rappresentare un passo importante nella giusta direzione. Oltre al forte valore educativo della piattaforma, che contribuisce a diffondere conoscenza e a favorire una sempre maggiore integrazione dell'esercizio fisico nella pratica clinica, c'è anche la fattiva possibilità di accedere a un allenamento sicuro e personalizzato.

Il portale Be Active Lab, disponibile al link <https://www.beactivelab.it>, mette a disposizione dei pazienti contenuti informativi ed educativi sui benefici dell'attività fisica e dello stile di vita sano, attraverso una user experience intuitiva e facilmente navigabile sia da desktop che da mobile, si legge nella nota. È disponibile anche una ricca raccolta di circa 70 video-esercizi dedicati a forza, mobilità e respirazione, ideati e guidati da scienziati del movimento, medici dello sport e chinesologi, adattabili a diversi livelli di intensità e facilmente eseguibili anche a casa, dopo aver valutato con il proprio medico quali siano i più adeguati alla propria condizione clinica e aver definito il limite massimo di attività fisica raggiungibile. Ogni esercizio è disponibile in formato video ed è accompagnato da una trascrizione scritta, per garantire un'elevata accessibilità dei contenuti, che possono essere facilmente filtrati per distretto corporeo e categoria (riscaldamento, potenziamento muscolare, equilibrio e stretching). Inoltre, per ciascun esercizio è disponibile una versione adattata, pensata per chi presenta difficoltà fisiche nell'esecuzione di particolari movimenti.

Le evidenze più recenti confermano che i percorsi di cura sono processi complessi, il cui successo dipende, oltre che dalle terapie più innovative, anche da una pluralità di fattori. Tra questi, l'esercizio fisico riveste un ruolo essenziale – dichiara Alessandra Brescianini, Medical Director

Amgen Italia â?? Questa iniziativa, in linea con la visione che Amgen ha della cura, si fonda su unâ??esperienza maturata in molti anni di ricerca sui pazienti oncologici. Innovare il patient journey significa non solo rendere le strategie terapeutiche sempre piÃ¹ mirate, efficaci e tollerabili, ma anche contribuire a una visione olistica, supportando la comunitÃ scientifica nellâ??evoluzione dei modelli assistenzialiâ?•.

A confermare lâ??importanza del movimento Ã¨ anche lâ??esperienza diretta di chi ha affrontato la malattia e ha trovato nello sport un alleato importante. â??Non ho mai abbandonato lo sport: Ã¨ stato prezioso in ogni fase del mio recupero e continua a esserlo ancora oggi â?? racconta Ivan Basso, ex campione di ciclismo e vincitore del Giro d'Italia 2006 e 2010 â?? Eâ?? stato un ritorno graduale, ma decisivo per ritrovare equilibrio, forza e fiducia. Riprendere in breve tempo lâ??attivitÃ fisica, con lâ??approvazione dei medici, mi ha dato un sostegno psicofisico importante, contribuendo a migliorare lâ??umore e rafforzando lâ??autostima, elementi che concorrono al riequilibrio del corpo e della mente. Questo principio puÃ² valere per qualunque paziente oncologicoâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 21, 2026

Autore

redazione