

Vivere bene con il cancro: i benefici dell'attività fisica



“L'esercizio fisico si pone come una terapia complementare in grado di offrire numerosi benefici. Se regolarmente incoraggiato, può ampliare significativamente la qualità di vita dei pazienti”.



Le evidenze scientifiche hanno fornito numerosi dati in merito alla capacità dell'esercizio fisico di ridurre lo sviluppo e la morbosità di numerose malattie croniche, quali le affezioni cardiovascolari, l'obesità, il diabete, l'osteoporosi, la depressione e addirittura alcune patologie di tipo neoplastico. Nello specifico, si è constatato che svolgere un abituale esercizio fisico riduce del 30-40% il rischio di ammalarsi di cancro rispetto ai sedentari e che tale buona pratica risulta essere anche un'efficace barriera protettiva nei confronti del

tumore alla prostata dell'uomo. Per tale motivo, le società mediche mondiali raccomandano l'attività fisica come mezzo di prevenzione e terapia, efficace ed economico. Purtroppo, nonostante i dati scientifici insistano a consigliare uno stile di vita fisicamente attivo, attualmente solo una minoranza della popolazione italiana ed europea pratica un esercizio fisico regolare.

Quanta attività fisica è necessaria per incrementare lo stato di salute?

I benefici derivati dall'esercizio dipendono, al pari di un farmaco, da un rapporto dose-risposta: tanto minore è il livello di partenza, tanto maggiori saranno i risultati ottenibili e, quindi, diversa sarà la “dose” di esercizio fisico da prescrivere ai vari soggetti. Per questo motivo, dopo la fase acuta, le indicazioni degli esercizi fisici dovrebbero sempre essere personalizzate da un chinesiologo o da un fisiologo dell'esercizio fisico, per evitare gli “effetti collaterali” prodotti da “dosi” errate. Generalmente, il mantenimento di un adeguato profilo di fitness non richiede percentuali esagerate di esercizio fisico, soprattutto se questo è incentrato su una ripresa fisica post-terapeutica, oppure se lo scopo che ci proponiamo è quello di migliorare il nostro stato di salute generale. Le linee guida dell'ACSM (Collegio Ameri-

PRINCIPALI EFFETTI BENEFICI DELL'ESERCIZIO

Minore rischio di:

- morte precoce
- malattia coronarica
- ictus
- ipertensione
- diabete tipo 2
- sindrome metabolica
- cancro al colon, seno e prostata
- Prevenzione dell'obesità
- **Miglioramento fitness cardiorespiratoria e muscolare**
- **Ridotta depressione**
- **Migliori funzioni cerebrali**



Dott. Alessandro Stranieri

Fisiologo clinico dell'esercizio fisico
Chinesiologo specialista in salute ed efficienza fisica
Docente a contratto presso la Scuola di Scienze Motorie Università degli Studi “Carlo Bo” di Urbino

cano di Medicina dello Sport) possono darci dei suggerimenti in merito all'intensità e alla durata dell'esercizio finalizzato alla salute: queste consigliano un'attività fisica di 30 minuti, con intensità moderata, da svolgere preferibilmente tutti i giorni. È possibile raggiungere questo obiettivo anche dividendo la quota di tempo prevista in porzioni da 10 minuti ciascuna, intervallandole durante le varie fasi della giornata e facilitando, così, persino la possibilità di esercizio dei soggetti con problematiche di fatica cancro-correlata. La frequenza ottimale di addestramento potrebbe essere rappresentata da 3-4 ses-

sioni di allenamento settimanale, della durata di 15-60 minuti ciascuna, da svolgere, ovviamente, per tutta la vita.

Come iniziare e mantenere le buone abitudini di esercizio

Lo stimolo a muoversi dipende da numerosi fattori individuali, (il sesso, l'età, il livello di abilità motoria acquisita, l'attitudine all'esercizio fisico, le patologie in atto), ma anche da svariati fattori motivazionali. Proprio questi ultimi sono quelli che sembrano influire maggiormente sulla possibilità di intraprendere un'attività di tipo fisico e spesso sono strettamente legati al gruppo o alla comunità di appartenenza. Per partire con il piede giusto, cominciate scegliendovi dei compagni di training adeguati (in grado di spronarvi e supportarvi) e ponendovi degli obiettivi precisi, realistici e misurabili nel tempo. Datevi un obiettivo generale e individuate anche degli obiettivi a breve e brevissimo termine. Soprattutto, cercate di essere realistici nelle vostre aspettative di incremento dell'attività fisica e assegnatevi un tempo per raggiungere la meta prefissata.

Per esempio:

- **obiettivo generale:** “devo aumentare la mia attuale distanza di cammino”
- **obiettivo specifico:** “entro 5 mesi desidero arrivare a camminare per 5 km”
- **obiettivo a breve termine:** “entro il prossimo mese aumenterò la mia distanza di 1 km”
- **obiettivo a brevissimo termine:** “questa settimana aggiungerò 250 metri al mio cammino”

In via del tutto generica, dovendo selezionare una tipologia di esercizio (cammino, corsa, bicicletta, nuoto, ecc) da svolgere nella fase più estensiva delle cure, sarà opportuno sceglierne uno che sia in armonia con i propri gusti, ovvero

ATTIVITÀ AEROBICA

(efficienza cardiovascolare)

Per ottenere sufficienti benefici per la salute, gli adulti hanno bisogno di fare almeno

- 2 ore e 30 minuti (150 minuti) a settimana, di attività aerobica ad intensità relativamente moderata *
- oppure
- 1 ora e 15 minuti (75 minuti) a settimana di attività aerobica ad intensità relativamente vigorosa **
- oppure
- Un mix di attività aerobica ad intensità moderata e vigorosa.

L'attività aerobica deve essere eseguita per almeno 10 minuti alla volta

* Per esercizio aerobico di moderata intensità si intende un'attività in cui si riesce a parlare, ma non a cantare.

** Per esercizio aerobico di intensità vigorosa si intende un'attività in cui si riescono a dire solo poche parole di seguito senza interruzioni per riprendere fiato.

quello che, per piacere e possibilità personali, si riuscirà a perseguire con maggior costanza. Di solito il cammino rappresenta l'attività motoria con maggior probabilità di esecuzione giornaliera e che, peraltro, non richiede nessuna attrezzatura aggiuntiva se non un paio di buone e comode scarpe da ginnastica. Questo non significa che sarà l'esercizio ottimale per il cancro alla prostata, ma potrà essere un buon inizio per progredire verso allenamenti più specifici e magari anche più impegnativi. Sarà comunque conveniente prestare particolare attenzione a che il programma di esercizi non sia di ostacolo alle eventuali cure antitumorali in atto.

Per esempio, un *training* troppo intenso e stressante, potrebbe portare ad una diminuita risposta del sistema immunitario, già provato dalle terapie svolte o in corso di compimento. Per questo, sarà buona norma prestare attenzione alle sensazioni post-esercizio: se dopo l'allenamento vi è la percezione di un evidente senso di benessere, è indicativo di un *training* appropriato alle proprie esigenze. Un esercizio non adeguato al proprio livello di forma fisica, diventa uno stress aggiuntivo alle cure e, oltre ad essere dannoso, porta a un precoce abbandono del rinnovato stile di vita e delle buone abitudini motorie apprese. ■

ATTIVITÀ CONTRO RESISTENZA

(efficienza muscolo-scheletrica)

Il potenziamento muscolare dovrebbe essere eseguito per 2 o più giorni alla settimana.

- Allenare nella settimana tutti i principali gruppi muscolari (cosce, fianchi, schiena, addome, torace, spalle e braccia).
- Per ciascun gruppo muscolare gli esercizi dovrebbero essere ripetuti da 8 a 12 volte per serie.

Man mano che gli esercizi diventano più facili, aumentare il peso o aggiungere un'altra serie