

# Cancro : l'attività fisica é come una medicina

Diversi studi stanno dimostrando che per alcuni tumori **l'esercizio fisico** può **migliorare la prognosi e contrastare gli effetti collaterali**

Una cosa é dire che :  
***l'attivit a fisica fa bene***

Un'altra   dire che :

***30 min. di esercizio al giorno:***

1. Aumentano le probabilit  di sopravvivenza
2. Diminuiscono il rischio di ricaduta
3. Migliorano la risposta alle terapie
4. Leniscono gli effetti collaterari

Per alcuni tumori si sta accumulando  
una quantità di dati tale da far  
pensare che :

l'attività fisica deve essere

prescritta dai medici

insieme agli altri trattamenti antitumorali

# Chi lo dice ?

American Cancer Society

American College of Sport Medicine

National Comprehensive Cancer  
Network Guideline for Survivorship

L'attività fisica ha un effetto  
equivalente al trattamento  
precauzionale in 3 die 5 «big killer» :

CA mammario

CA del colon

CA prostata

Anche in casi di malattia metastatica

# Prostata :

Health professional follow up study  
( Harvard School of Public health)

**3 h/sett attività fisica:**

**61% di riduzione della mortalità**

rispetto a chi fa 1h/sett di A.F.

Association for Cancer Research  
(ricerca epidemiologica su 10.000 uomini)

**Uomini attivi: 34% mortalità inferiore**  
rispetto agli uomini inattivi

# Colon retto:

Studio clinico del Brigham and Women's Hospital Boston su 1200 pazienti in fase metastatica:

30 min/giorno

19% ↓ mortalità

16% ↓ progressione della malattia



# Durata e intensità dell' A.F. influenzano ?

In chi fa 5h/sett :

25% diminuzione mortalità

Facendo A.F. più intensa ( running,...)

Nessun guadagno sulla % mortalità

# Mammella

Annals of Oncology  
(meta analisi del 2014)

Attività fisica regolare:

50% riduzione recidiva ( tum.orm.dip.)

9% riduzione recidiva ( tum.non orm dip.)

Ma non é solo questione di  
sopravvivenza:

## Attività fisica:

- Riduce la fatigue
- Riduce la nausea e l'ansia
- Aumenta il tono dell' umore
- Aumenta il senso di benessere fisico e psichico
- Contrasta l'osteoporosi conseguente alle terapie endocrine del tumore alla mammella
- Previene il linfedema

# Prevenzione primaria

National Cancer Institute  
(pubbl. sul JAMA)

Attività fisica:



**il rischio di 13 tumori:**

esofago, fegato, polmone, rene, stomaco,  
endometrio, leucemia mieloide, mieloma,  
colon, testa e collo, retto, vescica,  
mammella

