Tumori: ogni anno 1000 decessi evitabili con attività fisica

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Tumori: ogni anno 1000 decessi evitabili con attività fisica. Oncologi, e -30% recidive. Con stop palestre ok esercizi a casa. **ROMA, 28 OTT -**Ogni anno **mille decessi sarebbero evitabili con l'attività fisica**e sarebbero possibile ridurre del 30% anche il rischio di recidive. **Con l'esercizio regolare, anche 'casalingo', la probabilità di ammalarsi si riduce infatti in media del 7%**, e**per alcuni tumori si può arrivare oltre il 20%**. E bastano 30 minuti di moto 5 volte a settimana.

Lo sottolineano gli esperti in occasione della**Giornata di Fondazione AIOM**(Associazione italiana di oncologia medica) 2020, dedicata proprio ad attività fisica e tumori. **Anche con palestre e piscine momentaneamente chiuse a causa dell'emergenza causata dal COVID-19**, camminate e semplice ginnastica in casa sono fondamentali. "Certo in questo momento è tutto più difficile, ma l'attività fisica rappresenta uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili ed è fondamentale per il benessere psicofisico e per migliorare la qualità di vita, a tutte le età - spiega**Stefania Gori**, Presidente di Fondazione AIOM.

Molti tipi di tumore si possono prevenire con l'esercizioe i dati sono particolarmente rilevanti e convincenti per il tumore mammario in postmenopausa (riduzione del rischio del 13%),**per il tumore del colon** (riduzione del rischio del 20%) e **dell'endometrio**(riduzione del rischio del 20-25%). È sufficiente - chiarisce - **una attività fisica moderata per 30 minuti almeno 5 giorni durante la settimana**". Purtroppo, però, gli **italiani**sono in realtà un popolo di pigri, e lo erano anche prima del

COVID-19: il 34%, ricordano gli esperti, non svolge attività fisica.

"Rendere più equo l'accesso alla salute è l'obiettivo di **Horizon Europe 2021-2027**, il programma di ricerca e innovazione più ambizioso finora finanziato dalla **Commissione Europea**che ha identificato la lotta al cancro fra le cinque missioni chiave per i prossimi sette anni. Molti tumori possono essere evitati migliorando gli stili di vita, a partire proprio da un maggior esercizio fisico - osserva**Walter Ricciardi**, professore di**Igiene e Sanità Pubblica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e presidente Mission Board for Cancer**- Il cancro diventerà la prima causa di morte nel 2030 e tutti i Paesi devono mirare alla prevenzione primaria, cercando di cambiare gli stili di vita individuali".

L'American Cancer Society(ACS), recentemente, "ha aggiornato le linee guida per la prevenzione oncologica, raddoppiando il tempo da dedicare al movimento - afferma inoltre **Giordano Beretta,** Presidente Nazionale AIOM -. Il documento dell'ACS esorta gli adulti a praticare tra i 150 e i 300 minuti di attività fisica di moderata intensità o tra i 75 e i 150 minuti di attività fisica intensa a settimana. Il movimento determina anche un miglioramento della qualità della vita nelle persone che hanno già avuto la diagnosi". Proprio per questo **Fondazione AIOM sostiene il progetto Operazione PHALCO**(PHysicAL aCtivity for Oncology).

Il progetto "**propone a pazienti con una diagnosi di tumore - racconta Attilio Parisi, Rettore dell'Università degli Studi di Roma 'Foro Italico**' -. quattro mesi di attività fisica su misura, attraverso incontri online.**L'obiettivo è valutare se l'esercizio fisico sia utile anche in chi ha già un tumore, migliorandone, in maniera immediata, anche la qualità di vita**".

Un esempio evidente è l'esperienza delle**Pagaie Rosa Onlus**, dal 2003 il primo equipaggio italiano di dragon boat interamente composto da donne operate di tumore al seno. Oggi in Italia "ci sono oltre 30 equipaggi e organizziamo gare a cui partecipano pazienti di ogni età", racconta **Maria Grazia Punzo**, presidente di Pagaie Rosa. La "consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica deve aumentare, nella popolazione e anche fra i medici - conclude Gori -. **Soltanto 3 italiani su dieci hanno ricevuto dal medico il consiglio di praticare un'attività fisica**, fra chi è sovrappeso la quota non raggiunge il 40% e in chi ha patologie croniche non si arriva al 45%. C'è quindi ancora da fare perché tutti capiscano i benefici dell'esercizio regolare".

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/tumori-ogni-anno-1000-decessi-evitabili-con-attivita-fisica/123926