

Pink

POSITIVE





Capitolo 20
I vantaggi
dell'esercizio fisico per
il paziente oncologico



I vantaggi dell'esercizio fisico per il paziente oncologico

Danilo Ridolfi

Fare movimento fa bene, lo sappiamo tutti, ma “quanto” fa bene al paziente oncologico? Quali sono i vantaggi che può ricavare dall'esercizio fisico chi è, o è stato, in cura per un tumore?

Le ricerche e gli studi scientifici sono molto chiari in materia: nella maggior parte dei tumori l'esercizio fisico aumenta l'aspettativa di vita, limita gli effetti collaterali delle cure oncologiche, ha un'azione antidepressiva ed è determinante nel controllo del peso.

Vantaggi importanti che derivano da un “farmaco”, l'esercizio fisico, che non ha costi, non ha effetti collaterali, purché prescritto e somministrato adeguatamente, e che dà risultati sicuri in percentuali notevoli.

Il dubbio ricorrente: sarò in grado?

Sovente il dubbio di non essere in grado di sopportare la fatica, di non avere sufficienti energie, di ledere la salute è il maggiore “freno” all'intraprendere un percorso di allenamento per i pazienti oncologici.

Questi dubbi svaniscono una volta considerate le evidenze scientifiche e scoprendo il percorso di prescrizione e supervisione dell'attività fisica che si sta sviluppando negli ultimi anni per il paziente oncologico.

Si parte dalla “prescrizione” del farmaco esercizio fisico: sarà l'oncologo a indicare il volume e intensità di lavoro che deve essere svolto in

base al tipo di tumore e alle problematiche e limitazioni fisiche presenti.

Questa prescrizione verrà poi tradotta in “pratica” dal Laureato in Scienze Motorie che si occuperà di trovare gli esercizi più indicati all'obiettivo ricercato sia in termini di cadenza, durata e intensità della seduta di allenamento. Limitazioni fisiche, astenia cancro correlata, nausea, dolori muscolo-articolari o radicolari non devono far desistere dall'obiettivo di stare meglio: nella maggioranza dei casi muovendosi in modo corretto i dolori si riducono e il quadro generale migliora notevolmente.

Ogni paziente, in base al tipo di tumore e alla storia clinica, ha un percorso ottimale di movimento, ma per tutti rimane una base comune da cui partire: quella di svolgere almeno 150 minuti a settimana di esercizio moderato, così come consigliato dalle linee guida OMS.

Vediamo insieme i quattro principali vantaggi dell'esercizio fisico per il paziente oncologico.

1) la prevenzione dei tumori

È documentato in letteratura scientifica come l'esercizio fisico prevenga la maggioranza dei tumori, sia nelle persone sane che, e soprattutto, nelle persone che hanno avuto una esperienza oncologica.

L'aumento dell'aspettativa di vita grazie all'esercizio fisico, nella quasi totalità delle tipologie di tumori, è un fattore documentato da anni e in continuo aggiornamento; ad oggi le evidenze scientifiche sono molto rilevanti e divengono una speranza in più per tutti i pazienti oncologici.

I tumori al seno, colon e prostata sono quelli dove si evidenzia maggiormente il ruolo dell'e-

esercizio fisico nell'aumentare l'aspettativa di vita. I benefici sono in buona parte incrementali all'aumento dell'attività fisica: più movimento si fa e più aumenta l'aspettativa di vita cancro correlata e l'aspettativa di vita per tutte le cause di malattia.

Altri tumori rispondono in modo minore all'effetto di "contrasto" messo in atto dell'attività fisica, ma permangono importanti vantaggi anche se non direttamente correlati alla riduzione di mortalità.

È importante considerare che l'esercizio fisico, se costante e di giusta intensità, può allungare la vita del paziente oncologico; anche quando questo non è possibile, perché la malattia è troppo avanzata o il tipo di tumore è nelle poche eccezioni che non "rispondono" all'attività fisica, l'esercizio fisico può comunque migliorare in modo notevole la qualità di vita.

Le linee guida ci indicano di svolgere tre ore di esercizio fisico settimanale ad intensità moderata. Questo deve essere preso come punto di riferimento per iniziare a muoversi con costanza, per poi arrivare nel tempo a svolgere un'attività fisica quotidiana di 30-60 minuti ad intensità moderata.

2. Riduzione della fatigue e migliore sopportazione delle cure oncologiche

Con il termine "fatigue" si intende l'astenia cancro correlata, esperienza purtroppo comune alla maggior parte dei pazienti oncologici. Le cure oncologiche e il tumore stesso portano ad uno stato di debilitazione e stanchezza che difficilmente riesce ad essere risolto in modo ottimale con i farmaci.

L'esercizio fisico è il trattamento per eccellenza dell'astenia cancro correlata e i risultati

sono veloci, tangibili e di grande aiuto nel migliorare la qualità di vita.

L'esercizio fisico ha inoltre il grande vantaggio anche di ridurre parte degli effetti collaterali delle cure oncologiche sostenendo il sistema immunitario e migliorando la resistenza fisica e l'umore.

Il primo pensiero quando si è stanchi può essere di riposarsi: fare "allenamento" quando si è debilitati dalle cure può sembrare un controsenso. In questi casi, a maggior ragione, è invece determinante fare esercizio fisico in quanto le energie "investite" nel movimento ritorneranno moltiplicate nelle ore e giorni successivi facendoci recuperare resistenza e forza.

L'attività fisica va svolta sempre, anche durante le cure oncologiche, nei giorni di ricovero o day hospital. Il vantaggio sarà quello di sentirsi meglio, limitare gli effetti collaterali delle cure oncologiche, recuperare energie e proseguire senza interruzioni il proprio percorso di recupero fisico.

3. Effetto antidepressivo

L'esercizio fisico ha un effetto importante sull'umore e sul benessere psico-fisico agendo su due livelli: quello chimico e quello psicologico.

Spesso quello che mi viene riferito dai pazienti al termine degli allenamenti è proprio il fatto di sentirsi meglio di quando hanno iniziato, essere più positivi verso il futuro e con più gioia. L'esercizio fisico permette un aumento del rilascio di endorfine e quindi aumenta la sensazione di benessere e buon umore. Questo genera un circolo positivo di potenziamento dell'umore, riduzione del dolore e vantaggi

psicologici con una visione più positiva della situazione che si sta affrontando.

Dal punto di vista prettamente psicologico impegnarsi nell'attività fisica ha un ruolo determinante nell'avere una parte attiva nel contrastare la malattia, fare qualcosa per sé stessi e sentirsi più forti di fronte al difficile momento.

Per chi ha già superato il periodo di cure fare esercizio fisico diventa importante per combattere il rischio di recidive e quindi avere un atteggiamento attivo e propositivo verso il futuro, sentendosi padroni della propria vita.

Il movimento dona benessere e una visione più positiva: andrebbe usato esattamente come un farmaco ogni volta che si è giù di umore per superare il momento, godere delle endorfine e riuscire a vedere in modo più equilibrato e positivo il momento che si sta vivendo.

4. Controllo del peso

Riuscire a non prendere peso durante le cure o a perdere quello in eccesso accumulato durante o prima delle cure è molto importante per ridurre il rischio oncologico.

Le cure oncologiche e le terapie ormonali possono far aumentare la percentuale di grasso corporeo e contrastare questo effetto collaterale solo a livello alimentare può essere insufficiente o inefficace.

Fare esercizio fisico è determinante per riuscire a ridurre la massa grassa e donare più serenità in generale, che a sua volta permetterà di raggiungere più facilmente l'equilibrio alimentare.

A livello chimico l'attività fisica diventa determinante per ridurre lo stato infiammatorio, la

secrezione di insulina e di altri fattori di crescita.

Fare movimento è il modo più semplice e proficuo per raggiungere l'obiettivo del controllo o la riduzione del peso, garantendo vantaggi anche sull'umore e sul benessere percepito.

Un'ultima specifica: più movimento equivale a più salute? Si ma le dovute attenzioni

Se il movimento è estremamente vantaggioso per il paziente oncologico in termini di aumento di aspettativa e qualità di vita, possiamo considerare che all'aumentare del tempo dedicato all'esercizio fisico aumentino linearmente anche questi risultati? Purtroppo non sempre.

Nella prevenzione di ogni tumore abbiamo evidenze scientifiche di una quantità ottimale di esercizio fisico, ma per tutti vale un concetto semplice e importante: l'attività fisica che fa meglio è quella costante, anche molto intensa, ma che non diventi essa stessa fonte di stress considerevole.

Il sostegno al sistema immunitario dato dall'esercizio fisico è un vantaggio fondamentale per il paziente oncologico: ottimizzare al massimo questo aspetto con volumi di lavoro adeguati è quindi fondamentale.

Correre la maratona senza un'adeguata preparazione, così come correre 10 o 20 minuti per chi è debilitato dalle cure e non ha mai corso, equivale a generare una condizione di stress tale da deprimere il sistema immunitario nelle ore successive allo sforzo.

Un allenamento estenuante, oltre le proprie possibilità, risulta controproducente e poten-

zialmente pericoloso. Per tranquillizzare chi legge, questo accade però solo in casi di attività portate a sfinito oltre il naturale buon senso; un'attività fisica impegnativa e intensa è utile, sicura e consigliabile.

Muoversi tanto, ma facendo attenzione a rispettare le proprie possibilità, è quindi il modo più sicuro e semplice di approcciarsi all'attività fisica.

Concludendo dovremo quindi rivolgerci sempre a personale medico, muoverci tanto, in modo programmato e utilizzando buonsenso. Ricordiamoci che nulla cambia in un giorno, tutto parte da piccoli passi.

Si inizia anche con pochi minuti al giorno, in modo costante e con l'obiettivo di progredire giorno dopo giorno. Per stare bene, sentirsi meglio, essere al meglio.

Buon allenamento a tutti!

Bibliografia

Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity Aaron Kandola 1, Garcia Ashdown-Franks 2, Joshua Hendrikse 3, Catherine M Sabiston 4, Brendon Stubbs 5 *Review Neurosci Biobehav Rev* 2019 Dec;107:525-539. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.040. Epub 2019 Oct 2. PMID: 31586447 DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.040

Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis Siri Kvam 1, Catrine Lykkedrang Kleppe 2, Inger Hilde Nordhus 3, Anders Hovland 4 - PMID: 27253219 DOI: 10.1016/j.jad.2016.03.063

Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis D. Schmid* & M. F. Leitzmann *Department of Epidemiology and Preventive Medicine, University of Regensburg, Regensburg, Germany* Received

16 September 2013; revised 13 November 2013; accepted 3 December 2013 *Annals of Oncology* 25: 1293–1311, 2014 doi:10.1093/annonc/mdu012

Physical Activity in Cancer Survivors During "Re-Entry" Following Cancer Treatment Alyssa N. Troeschel, MPH, 1 Corinne R. Leach, PhD, MPH, MS, 1 Kerem Shuval, PhD, 1 Kevin D. Stein, PhD, 1 and Alpa V. Patel, PhD 1 *Intramural Research Department, American Cancer Society, Atlanta, Georgia* PMID: PMC5985854 Published online 2018 May 24. doi: 10.5888/pcd15.170277

Multiple health behaviors before and after a cancer diagnosis among women: A repeated cross-sectional analysis over 15 years Daniel N. Tollosa, Elizabeth Holliday, Alexis Hure, Meredith Tavener, Erica L. James *Cancer Med.* 2020 Mar 5. doi: 10.1002/cam4.2924.

Association of Survival With Adherence to the American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors After Colon Cancer Diagnosis Erin L. Van Blarigan, ScD, Charles S. Fuchs, MD, MPH, Donna Niedzwiecki, PhD, Sui Zhang, MS, Leonard B. Saltz, MD, 6 Robert J. Mayer, MD, Rex B. Mowat, MD, Renaud Whittom, MD, Alexander Hantel, MD, Al Benson, MD, Daniel Atienza, MD, Michael Messino, MD, Hedy Kindler, MD, Alan Venook, MD, Shuji Ogino, MD, PhD, Edward L. Giovannucci, MD, ScD, Kimmie Ng, MD, MPH, and Jeffrey A. Meyerhardt, MD, MPH *JAMA Oncol.* 2018 Jun; 4(6): 783–790. Published online 2018 Apr 12. doi: 10.1001/jamaoncol.2018.0126: 10.1001/jamaoncol.2018.0126

Multiple health behaviors before and after a cancer diagnosis among women: A repeated cross-sectional analysis over 15 years Daniel N. Tollosa, Elizabeth Holliday, Alexis Hure, Meredith Tavener, Erica L. James *Cancer Med.* 2020 Mar 5. doi: 10.1002/cam4.2924. *Physical Activity, Exercise and Breast Cancer – What Is the Evidence for Rehabilitation, Aftercare, and Survival? A Review* Petra Wirtza, b Freerk T. Baumanna *Breast Care* 2018;13:93-101 <https://doi.org/10.1159/000488717> *Therapeutic Physical Exercise Post-Treatment in Breast*

Cancer: A Systematic Review of Clinical Practice Guidelines Alicia del-Rosal-Jurado 1 , Rita Romero-Galisteo 2,* , Manuel Trinidad-Fernández 1 , Manuel González-Sánchez 1,* , Antonio Cuesta-Vargas 1,3 and Maria Ruiz-Muñoz 4 *J Clin Med.* 2020 Apr 24;9(4). pii: E1239. doi: 10.3390/jcm9041239.

Physical activity programming and counseling preferences among cancer survivors: a systematic review Jaime N. Wong, Edward McAuley and Linda Trinh Wong et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2018) 15:48 <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0680-6>

Four-year effects of exercise on fatigue and physical activity in patients with cancer Lenja Witlox¹ , Anouk E. Hien-sch¹ , Miranda J. Velthuis² , Charlotte N. Steins Bisschop¹ , Maartje Los³ , Frans L. G. Erdkamp⁴ , Haiko J. Bloemendal⁵ , Marlies Verhaar⁶ , Daan ten Bokkel Huinink⁷ , Elske van der Wall⁸ , Petra H. M. Peeters¹ and Anne M. May^{1*} Witlox et al. *BMC Medicine* (2018) 16:86 <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1075-x>

Systematic review and meta-analysis of maintenance of physical activity behaviour change in cancer survivors Grimmer C¹, Corbett T², Brunet J³, Shepherd J⁴, Pinto BM⁵, May CR⁶, Foster C². *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019 Apr 27;16(1):37. doi: 10.1186/s12966-019-0787-4.

Therapeutic Physical Exercise Post-Treatment in Breast Cancer: A Systematic Review of Clinical Practice Guidelines Alicia del-Rosal-Jurado 1 , Rita Romero-Galisteo 2,* , Manuel Trinidad-Fernández 1 , Manuel González-Sánchez 1,* , Antonio Cuesta-Vargas 1,3 and Maria Ruiz-Muñoz 4 *J Clin Med.* 2020 Apr 24;9(4). pii: E1239. doi: 10.3390/jcm9041239.

Resistance Exercise and Breast Cancer-Related Lymphedema-A Systematic Review Update and Meta-Analysis Timothy Hasenoehrl 1, Stefano Palma 1, Dariga Ramazanova 2, Heinz Kölbl 3, Thomas E Dorner 4 5, Mohammad Keilani 1, Richard Crevenna 6 PMID: 32415386 DOI: 10.1007/s00520-020-05521-x

Impact of physical activity and diet on colorectal cancer survivors' quality of life: a systematic review Ameera Balhareth¹ , Mohammed Yousef Aldossary^{1*} and Deborah McNamara² *World J Surg Oncol.* 2019 Aug 31;17(1):153. doi: 10.1186/s12957-019-1697-2.

Physical Activity, Exercise and Breast Cancer – What Is the Evidence for Rehabilitation, Aftercare, and Survival? A Review Petra Wirtza,^b Freerk T. Baumanna *Breast Care* 2018;13:93-101 <https://doi.org/10.1159/000488717>

Physical Activity and Mortality in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis Christine M. Friedenreich , Chelsea R. Stone, Winson Y. Cheung, Sandra C. Hayes *JNCI Cancer Spectrum* (2019) 4(1): pkz080 doi: 10.1093/jncics/pkz080 First published online October 17, 2019 Meta-Analysis

The dose-response effect of physical activity on cancer mortality: findings from 71 prospective cohort studies Tingting Li 1, Shaozhong Wei 2, Yun Shi 1, Shuo Pang 1, Qin Qin 1, Jieyun Yin 1, Yunte Deng 3, Qiongrong Chen 3, Sheng Wei 1, Shaofa Nie 1, Li Liu 1 Affiliations expand PMID: 26385207 DOI: 10.1136/bjsports-2015-094927



Danilo Ridolfi

Nato nella Repubblica Di San Marino nel 1978 fin da bambino è amante dell'attività fisica; si è Diplomato presso l'I.S.E.F., università di Urbino, nel 2000. Dall'anno successivo, 2001, inizia la libera professione come Personal Trainer che prosegue ad oggi.

In costante aggiornamento su dimagrimento, riabilitazione e preparazione atletica è prossimo alla laurea in Fisioterapia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Ancona. Dal 2015 ha ideato e segue progetti legati all'attività fisica per pazienti affetti da Morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla e donne operate di tumore al seno per le onlus del territorio.

Dal 2016 collabora con l'Istituto Oncologico Romagnolo per eventi e conferenze sul collegamento tra attività fisica e prevenzione dei tumori.

Dal 2018 segue per l'Istituto Oncologico Romagnolo progetti di educazione all'attività fisica, prevenzione tumori e miglioramento della qualità di vita per pazienti oncologici adulti e pazienti oncologici adolescenti.

Pink
POSITIVE



Daiichi-Sankyo