

"NON MI FERMO"

L'importanza dell'attività fisica per il benessere del paziente e per lo svolgimento delle normali attività quotidiane.



Promosso da



con il patrocinio di



Continua con il secondo appuntamento il ciclo di webinar sulla qualità di vita dei pazienti affetti dal tumore al polmone e dei loro caregiver.

L'attività fisica è di fondamentale importanza per migliorare la qualità di vita dei pazienti oncologici, anche quelli affetti dal tumore al polmone. A dimostrarlo sono ormai **numerosi studi scientifici i cui risultati confermano che l'esercizio fisico svolto regolarmente non solo può prevenire l'insorgenza di neoplasie**, ma può anche **ridurre il rischio di recidive**, influire sulla risposta alle cure e migliorare la qualità di vita, sia dal punto di vista fisico che psicologico, dei pazienti e di chi li assiste.

L'importanza di un'attività fisica regolare anche in campo oncologico è stata l'argomento del secondo webinar di **Meet2Talk**, iniziativa promossa da **Roche** con il patrocinio di **WALCE Onlus** e **IPOP Onlus**, dedicata alle persone con tumore al polmone e ai loro caregiver, che si è svolto **martedì 19 aprile**.

A parlarne sono stati:

il **Dott. Lucio Buffoni**

responsabile dell'Oncologia dell'Ospedale Humanitas Gradenigo

la **Dott.ssa Alice Avancini**

chinesiologa dell'Azienda ospedaliera universitaria integrata di Verona

Il benessere dei pazienti oncologici può dipendere dall'esercizio fisico, anche semplice.

“Stare a riposo è deleterio”, assicura Buffoni. “Il paziente è sicuramente fragile. Ma se non fa esercizio fisico si sentirà sempre più stanco, triste e peggiorerà di conseguenza la qualità di vita e anche i disagi delle terapie saranno amplificati”.

Evidenze scientifiche, infatti, correlano **lo status del tono muscolare a equilibrio, autonomia, umore, prognosi e tolleranza ai trattamenti, siano essi chemioterapici, immunoterapici o terapie target.** “Il tono muscolare, mantenuto e conservato, è fondamentale per tanti aspetti che interessano noi medici, i pazienti e i loro caregiver”, ribadisce Buffoni. “È dimostrato che avere un tono muscolare migliore correla anche con una miglior risposta ai trattamenti, non solo in termini di beneficio ma anche di maggior tolleranza, migliorando così l’aderenza del paziente alle terapie”. Per esempio, sebbene sia uno degli effetti collaterali che la persona si porta già dietro dopo una diagnosi di neoplasia, **la fatigue sicuramente si aggrava a seguito dei trattamenti.**

“L'attività fisica non solo non fa male ma aiuta, anche se sembra difficile crederlo, a migliorare questa fatigue e a rendere il paziente pronto a ricevere meglio questi trattamenti”, aggiunge l'esperto.

Se fatto con regolarità e a giuste dosi, **l'esercizio fisico può essere vantaggioso sia prima che dopo l'intervento chirurgico.** Se fatto prima può aumentare la funzionalità polmonare, la forza muscolare e la fitness cardiorespiratoria, diminuendo le complicanze post-operatorie, la degenza ospedaliera e, dettaglio non irrilevante, i costi sanitari. Per quanto riguarda la riabilitazione successiva all'intervento, anche in questo caso i benefici sono molteplici: l'esercizio, infatti, può far diminuire ansia, depressione, fatigue, nausea e dolore e al contempo migliorare la qualità del sonno, la funzionalità polmonare, la forza dei muscoli respiratori e, più in generale, la qualità di vita del paziente.

“L'esercizio fisico regolare agisce sull'omeostasi, migliorando lo stato infiammatorio e aumentando la risposta immunitaria”, specifica Avancini.

Ci sono **due principali categorie di esercizio fisico: aerobico e di forza.**

Il primo include attività come corsa, ciclismo, nuoto e camminate, ovvero esercizi che richiedono movimenti ripetitivi e ciclici dei gruppi muscolari per un intervallo di tempo di almeno dieci minuti. In questo caso si agisce direttamente sui polmoni, sul cuore e sui vasi sanguigni, facendo aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione.

Le attività di forza, invece, sono tutti quegli esercizi che impegnano i muscoli in un lavoro più intenso del normale e sono utili per rafforzare, appunto, muscoli, ossa e articolazioni. In questo caso si può ottenere un miglioramento della funzionalità neuronale, della massa e della forza muscolari.

Ma che schema seguire e come iniziare? Ci sono vere e proprie linee guida ad hoc per i pazienti oncologici, nella quali viene precisata la frequenza, la durata e l'intensità degli esercizi, a seconda che si facciano quelli aerobici o di forza.

Per esempio, **l'aerobica dovrebbe essere praticata 2/3 volte alla settimana**, 30 minuti a sessione con un'intensità moderata, quando il respiro si fa più veloce e si riesce ancora a parlare, ma con difficoltà. Per **le attività di forza**, invece, bisognerebbe svolgerle per 2 volte a settimana, 2 serie da circa 15 ripetizioni con un'intensità sempre moderata. Per entrambe le categorie di esercizio fisico ci vorranno comunque almeno 12 settimane per vedere dei miglioramenti. Queste indicazioni sono da considerarsi **"come il punto di arrivo", specifica Avancini**. "La chiave è la **progressione**, ovvero bisogna iniziare gradualmente, aumentando man mano il tempo e l'intensità". Per esempio, cominciando a scendere le scale e solo dopo qualche tempo salirle, oppure andare a fare la spesa a piedi, o ancora parcheggiare la macchina più lontano rispetto al posto in cui ci si deve recare. "Con gli smartphone si può usare anche il contapassi", aggiunge l'esperta. "Si potrebbe cominciare con 6mila passi al giorno e aumentare di 500 a settimana, per poi raggiungere i famosi 10mila passi al giorno raccomandati".

L'esercizio fisico, inoltre, dovrebbe essere "cucito" su ogni paziente per creare un programma flessibile e mirato. Bisogna perciò fare una valutazione iniziale, far emergere le preferenze del paziente sull'attività fisica, promuovere la motivazione e seguire poi le linee guida. Ci sono inoltre delle differenze di genere: **gli uomini, infatti, tendono a svolgere maggiormente attività individualiste, mentre le donne sono più portate, e quindi più costanti, per le attività fisiche di gruppo.**

Take home messages

È più vantaggioso muoversi che non farlo. Non solo per prevenire l'insorgenza di un tumore, ma anche per prevenire il rischio di recidive. **L'esercizio fisico, infatti, aumenta il flusso sanguigno, elimina le sostanze tossiche, riduce l'insulina in circolo e la concentrazione di ormoni nel sangue.**

Il tono muscolare è correlato a una miglior risposta ai trattamenti, non solo come esito ma anche come tolleranza e stile di vita.

L'attività fisica va svolta sia prima che dopo l'intervento chirurgico. Dopo l'intervento, dove si va a toccare proprio il polmone, vengono consigliati esercizi specifici di respirazione, la diaframmatica e la toracica.

L'attività motoria deve essere **personalizzata** in base alle preferenze del paziente, così da motivarlo.

Le linee guida per l'attività fisica sono il punto d'arrivo. Per iniziare, **la chiave è la progressione**, ossia aumentare durata e intensità gradualmente.

L'esercizio fisico agisce sul tono dell'**umore** ed è meglio muoversi all'esterno. È stato dimostrato, infatti, che **all'aria aperta c'è una maggior produzione di sostanze in grado di migliorare l'umore**.

Le **attività di forza**, che sono considerate ad alto impatto per il sistema osseo, **consentono di aumentare la massa ossea e di diminuire i danni e gli effetti collaterali delle terapie**, come per esempio quella con il cortisone.

In questa direzione va anche il terzo webinar di Meet2Talk che sarà dedicato agli strumenti che il paziente ha a disposizione per affrontare lo stress psicologico. Appuntamento il 19 Maggio 2022 alle 17 .



"NON SEI DA SOLO"