

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA IN ONCOLOGIA

GdS MEDICINA ONCOLOGICA



Coord: Dott.ssa Sperti Elisa, Dott.ssa Alabiso Irene; Sottogruppo: Ariu Valentina, Barbotti Alexandra, Salisburgo Paola

ATTIVITA' FISICA IN PREVENZIONE PRIMARIA

L'attività fisica è raccomandata nella popolazione generale sia nella prevenzione primaria sia durante il trattamento di diverse malattie, tra cui quelle cardiovascolari e il **CANCRO** (OMS, 2020). Le linee guida dell'American Cancer Society e dell'OMS indicano per le **persone adulte** come ideali **150-300 minuti a settimana di attività aerobica a intensità moderata** oppure 75-150 minuti di attività aerobica intensa a cui associare due sessioni a settimana di **allenamento della forza** per i maggiori gruppi muscolari. Wen et al., 2011; Iyengar e Jones, 2019, Matthews et al., 2020; Jenkins et al., 2023\

APPROFONDIMENTO







ATTIVITA' FISICA DURANTE IL TRATTAMENTO



Riduzione della stanchezza

Riduzione

del dolore

Riduzione della sensazione di nausea

Riduzione

dell'osteoporosi e mantenimento

del tono

Riduzione del rischio

Rinforzo del

tono muscolare

e miglioramento

dell'equilibrio

Miglioramento della capacità respiratoria

e miglioramento del benessere psico-fisico forza e della resistenza alla fatica

del rischio
di malattie
cardiovascolari

Miglioramento
della circolazion
sanguigna

Controllo del peso corporeo

Riduzione

di ansia

Miglioramento della qualità della vita complessiva

ATTIVITA' FISICA DOPO IL TRATTAMENTO

Gli obiettivi da ricordare sempre:

- Raggiungere e mantenere il proprio peso forma
- Impegnarsi in un'attività fisica regolare
- Affiancare un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cereali riducendo l'introito di alimenti ricchi in grassi e zuccheri

ATTIVITÀ FISICA ESERCIZI PRATICI





L'ATTIVITÀ FISICA È DETERMINATE PER LA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI RECIDIVE E L'AUMENTO DELL'ASPETTATIVA E QUALITÀ DI VITA Si raccomanda di valutare con il personale di cura l'idoneità dell'attività fisica in considerazione della propria condizione clinica e del trattamento in corso

