

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

AiomFondazione



ATTIVITA' FISICA DURANTE IL TRATTAMENTO



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

VERSO L'OBIETTIVO, UN PASSO ALLA VOLTA

