



Attività fisica per prevenire il cancro

Gli studi lo dimostrano: le persone che svolgono regolarmente un'attività fisica riducono il rischio di contrarre alcuni tra i tipi di cancro più frequenti. In generale, gli esperti concordano su un punto: praticamente tutti traggono beneficio da un adeguato esercizio fisico. Inoltre: chi si muove, corre meno il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete o di problemi psichici. Gli specialisti non suggeriscono specifiche discipline sportive. Il tipo di esercizio fisico più adatto dipende dalle preferenze individuali, dall'età e dalle condizioni generali di salute.

Il movimento riduce il rischio di quali tipi di cancro?

Secondo le statistiche, le persone fisicamente attive si ammalano più raramente di alcuni tipi di tumore rispetto alla media della popolazione. In alcuni studi, i ricercatori sul cancro sono riusciti a dimostrare che il movimento e lo sport riducono il rischio di tumori al colon, al seno e all'utero (endometrio).

Potrebbe sussistere una correlazione analoga anche per altri tumori, come il cancro della prostata, del polmone o del pancreas. Ma non vi sono ancora sufficienti riscontri in merito.

Esistono però anche tipi di cancro, come ad esempio il cancro del retto, sui quali l'esercizio fisico parrebbe non influire in alcun modo. Per molti altri tipi di cancro man-

cano dati scientifici: per provare l'effetto del movimento su questi tumori sono necessari ulteriori studi o addirittura le prime ricerche.

Indipendentemente dal rischio di tumore, la regola è: chi fa molto movimento, riduce il rischio di essere colpito da malattie cardiovascolari, diabete, ictus, perdita della massa ossea e muscolare, così come da depressione.

Per «attività fisica» s'intende qualsiasi movimento del corpo provocato da una contrazione dei muscoli scheletrici e da cui risulta un maggior consumo di energia rispetto allo stato di riposo.

Come il movimento influisce sul rischio di cancro

Da alcuni studi osservazionali si apprende che il sovrappeso accresce il rischio dei tumori più comuni. Tra questi ci sono, ad esempio, il cancro del seno dopo la menopausa, il cancro del colon e il cancro del corpo dell'utero. L'influsso del movimento sul rischio di cancro è strettamente legato all'alimentazione. Infatti, entrambi influiscono sul peso corporeo. Il corpo immagazzina le calorie in eccesso sotto forma di grasso. Chi si muove a sufficienza e ha una dieta equilibrata mantiene stabile il proprio bilancio energetico. Così facendo, evita il sovrappeso.

I risultati delle ricerche lo dimostrano: un'attività fisica regolare influenza i processi biologici e i fattori coinvolti nell'insorgenza dei tumori. Ad esempio, per quanto riguarda il cancro del seno e del corpo dell'utero, uno di questi fattori è la concentrazione di ormoni sessuali nel sangue. Il loro metabolismo viene influenzato dal peso corporeo. Nei tipi di tumore correlati al sovrappeso, i livelli di insulina e la concentrazione nel sangue di altre sostanze messaggere svolgono un ruolo significativo: l'insulina e questi fattori agiscono nelle cellule come segnali di crescita, influenzando la formazione del tumore.

I ricercatori presumono, inoltre, che svolgere attività fisica abbia effetti regolatori sui processi infiammatori cronici nel corpo, sul sistema immunitario e sui meccanismi di autoriparazione del materiale genetico. Si tratta di fattori che recitano un ruolo significativo nell'insorgenza dei tumori. Tuttavia, per capire esattamente come il movimento contrasti l'insorgenza del cancro, c'è bisogno di ulteriori ricerche.

Entità e tipologia di attività fisica

Quanto movimento è necessario?

Sebbene le raccomandazioni varino leggermente da nazione a nazione, fondamentalmente gli esperti sono unanimi: vale sempre la pena essere attivi. E possibilmente ogni giorno. La Rete svizzera salute e movimento (www.hepa.ch) raccomanda:

- almeno due ore e mezzo di movimento a settimana, sotto forma di normali attività quotidiane o di sport a intensità media. Questa raccomandazione di base può essere seguita anche attraverso un'ora e un quarto di sport o di movimento ad alta intensità oppure mediante una combinazione di attività motorie adeguate a media e alta intensità.
- I lunghi periodi sedentari dovrebbero essere interrotti con maggiore frequenza.
- Altre attività sportive, come gli esercizi di potenziamento muscolare, della resistenza e della mobilità, apportano ulteriori benefici alla salute.

Gli esperti del «World Cancer Research Fund» consigliano di svolgere ogni giorno almeno mezz'ora di attività fisica moderata, come ad esempio una camminata veloce o un giro in bicicletta. In generale vale la regola: più si è attivi fisicamente, maggiori sono i benefici per la salute. D'altra parte, i rari rischi correlati all'attività fisica (perlopiù ferite) vengono compensati dai vantaggi che ne derivano.

Quale tipo di movimento è ottimale?

A questa domanda non si può rispondere in modo generalizzato. Di solito gli specialisti non raccomandano discipline sportive specifiche. Svolgere esercizi fisici mirati per allenare la resistenza piuttosto della forza e della muscolatura dipende dalle preferenze personali, dall'età, dalla forma fisica e dalle condizioni di salute generali.

I ricercatori sul cancro non hanno ancora scoperto quali sono le forme di movimento più indicate a prevenire i tumori. Le attuali raccomandazioni non fanno distinzione tra sport in senso stretto e movimento quotidiano.

In tutti i casi, è importante svolgere un'attività fisica che sia divertente e adeguata.

A chi ci si può rivolgere in caso di domande?

Chi non ha mai fatto molto sport oppure non ha la possibilità di muoversi a sufficienza nella vita quotidiana o in genere si sente insicuro, dovrebbe parlare con il proprio medico di famiglia circa l'approccio più indicato. Se non sussistono riserve a livello medico, le persone sane possono compiere senza restrizioni la maggior parte delle discipline sportive. In caso di sovrappeso o problemi alle ossa, ai legamenti, alle articolazioni oppure di malattie cardiovascolari, il medico può indicare quali movimenti sarebbe meglio evitare e quale dovrebbe essere l'entità del carico. Eventualmente, per decidere il tipo di sport più adatto, può essere d'aiuto un esame medico-sportivo.

Dove si trovano le proposte sportive?

Possibilità di un primo approccio sono offerte dalle associazioni sportive o da centri sportivi professionali. Alcuni corsi vengono sovvenzionati dalle assicurazioni complementari. Se si vuole restare flessibili e non essere vincolati a dei corsi, si può anche provare a iniziare utilizzando delle app per il fitness.

Per maggiori informazioni e domande:

- Linea cancro: 0800 11 88 11, helpline@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/regione
- Media: media@legacancro.ch

Questa è un'informazione verificata dal Krebsinformationsdienst (KID = Servizio tedesco d'informazione sul cancro), del Deutsches Krebsforschungszentrum (Centro di ricerca tedesco contro il cancro), il giorno 15.01.2018 (fonti presso il KID e la Lega svizzera contro il cancro).

Ringraziamo il KID per la cortese concessione dell'adattamento e dell'uso dei suoi documenti in Svizzera.

Impressum

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
Telefono 031 389 91 00
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Questa guida informativa è disponibile in italiano/francese/tedesco al sito www.legacancro.ch/shop.

© 2019, KID e Lega svizzera contro il cancro, Berna