

## Movimento, movimento.....per la prevenzione del tumore al seno



Nella primavera di quest'anno il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF- World Cancer Research Fund), uno dei più prestigiosi organismi internazionali che rivede periodicamente le ricerche sul

rapporto tra stile di vita e tumori, ha pubblicato una sintesi degli ultimi studi riguardanti il rapporto tra stili di vita e rischio di tumore della mammella.

Buona parte di questo documento riguarda l'attività fisica e il ruolo che può avere nella prevenzione di questo tumore sia in età più giovane che dopo la menopausa.

### Cosa sapevamo già?

- ❖ Il ruolo dell'attività nel ridurre il rischio era stato messo in evidenza fin dalla fine degli anni 90:
  - l'effetto era evidente per tutte le tipologie di attività sia quella al lavoro che quella domestica e del tempo libero;
  - svolgere un'attività anche moderata come camminare, se fatta con regolarità, già comportava una riduzione del rischio.

**Secondo il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro l'evidenza del ruolo protettivo dell'attività fisica in genere era più forte per le donne in menopausa e più limitata nelle donne più giovani.**

### Che cosa c'è di nuovo?

- ❖ Le ricerche più recenti, raccolte nel Report appena pubblicato, non smentiscono quanto già si sapeva ma ci danno qualche indicazione in più.
- ❖ Gli studi che sono stati in grado di distinguere le attività per tipologia o per intensità dello sforzo hanno consentito di studiare meglio le attività più intense, che comportano maggiore dispendio energetico e allenano di più il nostro organismo.



**I risultati indicano che praticare un'attività fisica vigorosa riduce ulteriormente il rischio di sviluppare il tumore della mammella. L'evidenza di questo effetto è forte anche nelle donne più giovani per le quali gli studi precedenti avevano fornito meno indicazioni.**

## In pratica ....

Qualsiasi aumento di attività, anche semplicemente aumentare il tempo che dedichiamo al camminare, abituarsi a salire le scale invece di usare l'ascensore e sforzarsi di ridurre il tempo che passiamo seduti sono positive per la nostra salute e realizzabili a qualsiasi età.



**Inoltre, per le persone più giovani o che comunque sono più allenate, svolgere un'attività di tipo sportivo o comunque più intensa apporta un ulteriore beneficio.**

In genere più attività si fa più si riduce il rischio (sebbene come per tutte le abitudini di vita sia importante non strafare).

## Ecco cosa raccomanda il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro

- Svolgere almeno 30 minuti al giorno di attività di intensità moderata (come camminare di buon passo).
- Una volta allenati aumentare la durata dell'attività moderata fino ad almeno 1 ora al giorno o, in alternativa, 30 minuti al giorno di attività più intensa o una combinazione di queste.
- Ridurre comunque il tempo passato a sedere nel tempo libero.

**Nel programma DAMA25 l'obiettivo proposto è stato di arrivare ad almeno un'ora al giorno di attività moderata e almeno 1 ora di attività più intensa alla settimana**

Tra le attività di livello più intenso proposte vi ricordiamo :

- ❖ il programma di auto-allenamento alla corsa;
- ❖ alcuni degli esercizi proposti con il kit di allenamento;
- ❖ i tutorial (in particolare quelli di livello 2);
- ❖ alcune passeggiate tra quelle proposte sul sito (es passeggiata verso Piazzale Michelangelo) e quella fatta insieme sulla collina di Bellosguardo;
- ❖ il walking con Milena Megli.



18.07.2017