

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 sforzarci 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 Bellosuardo;
- ❖ il walking con Milena Megli.



18.07.2017