

# Fai il **tifo** per la tua **salute**

**I benefici dell'attività fisica  
nella prevenzione dei tumori**





**In Italia** il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni svolge, nella vita quotidiana, meno attività fisica del necessario. In particolare, la carenza di movimento aumenta con il progredire dell'età

ed è maggiore tra le persone con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche. La situazione è migliore nelle regioni del Nord Italia e peggiore nel Meridione.



Addirittura, secondo i dati ISTAT, **nel 2010 il 38% degli italiani ha dichiarato di non praticare né sport né altre forme di attività fisica:** un esercito di persone completamente sedentarie! Una situazione problematica, che riguarda anche i bambini: soltanto uno su dieci svolge esercizi in modo e quantità adeguate per la sua età!

Un vero peccato, perché muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona, come dimostrano gli ormai innumerevoli studi scientifici che ne confermano i benefici per moltissime malattie, anche molto diverse tra loro e più o meno gravi. **L'esercizio è un formidabile alleato contro i tumori**, che colpiscono in misura decisamente inferiore le persone più attive.

**Lo sforzo che può richiedere una corsetta o un allenamento è quindi sempre inferiore ai vantaggi che ne derivano, ne siamo certi: se non ci credete, leggete le prossime pagine!**



# Esercizio fisico e **salute**

Si parlava di benefici del movimento per la nostra salute. Quanti sono? È quasi impossibile elencarli tutti, ma sappiate che ne usufruisce il nostro organismo nella sua interezza. **Il movimento, ad esempio...**

- **aumenta la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo, rendendo la circolazione molto più efficiente**
- **migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2**
- **previene l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e altre malattie cardiovascolari, diminuendo i livelli di pressione arteriosa e colesterolo**
- **previene e riduce l'osteoporosi e la probabilità di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici, come il mal di schiena**
- **limita i sintomi di ansia, stress e depressione**
- **previene, specialmente tra bambini e giovani, comportamenti a rischio come l'uso di tabacco e alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti**
- **fa dimagrire!**



Ma non è finita qui... è scientificamente provato che l'attività fisica è in grado di ridurre la probabilità (fino al 50%!) di sviluppare alcuni tipi di cancro, come quello del **colon**, della **prostata**, dello **stomaco**.

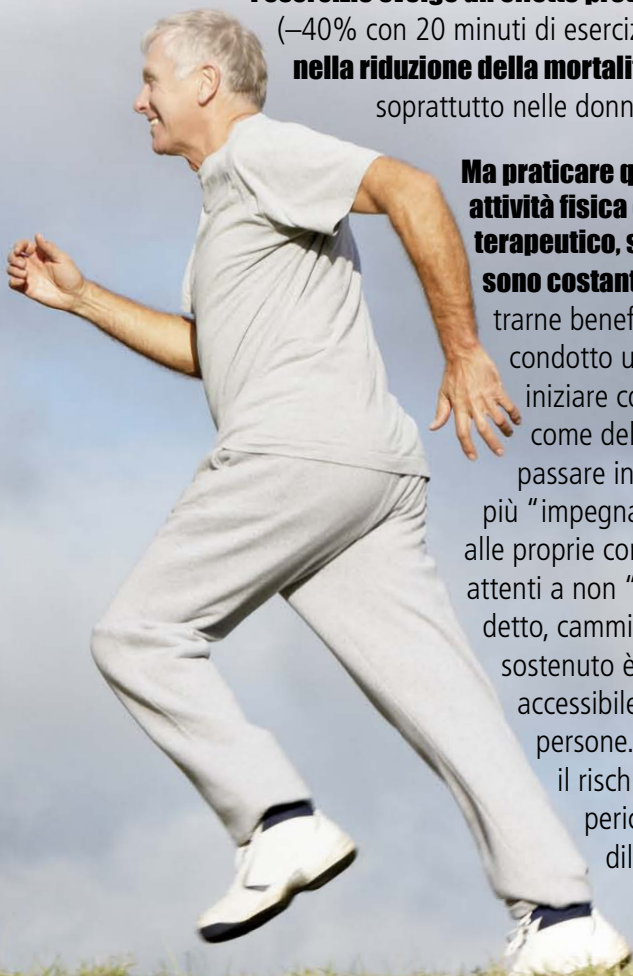
Inoltre, le donne che svolgono regolarmente esercizi presentano una riduzione del rischio relativo di ammalarsi di tumore al seno di circa il 15-20%.

L'effetto sembra addirittura maggiore dopo la fine dell'età fertile. In più, è anche possibile quantificare questa riduzione: meno 6% per ogni ora di attività svolta alla settimana!

Ma lo sport è fondamentale anche nella prevenzione delle recidive. Ad esempio, i dati riguardanti le pazienti già colpite da un cancro al seno sono molto chiari:

**l'esercizio svolge un effetto protettivo sia sulle ricadute** (-40% con 20 minuti di esercizio al giorno!) **che nella riduzione della mortalità.** E questo si evidenzia soprattutto nelle donne in sovrappeso.

**Ma praticare qualsiasi forma di attività fisica è utile, dal punto di vista terapeutico, solo se metodo e frequenza sono costanti,** altrimenti è più difficile trarne beneficio. Se avete sempre condotto una vita sedentaria è bene iniziare con qualcosa di più "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi", commisurati sempre alle proprie condizioni di salute. State attenti a non "strafare"! Come abbiamo detto, camminare a ritmo vivace e sostenuto è l'attività più facilmente accessibile alla maggior parte delle persone. E se permette di allontanare il rischio di molte malattie pericolose, si unisce l'utile al dilettevole...



# Tutti a piedi

Quando non piove, le occasioni per uscire, anche per una semplice passeggiata, si moltiplicano a vista d'occhio. Cercate un'area verde della vostra città o una zona di campagna e dedicate, a fisico e mente, una mezz'ora di benessere. **Bastano 5.000 passi al giorno per rimanere in forma!**

Ma, guardando bene, non è obbligatorio andare al parco per passeggiare... Le possibilità di muoversi, anche in ambienti domestici, lavorativi o urbani, sono più di quanto si pensi. Non ci credete?



## Le scale

Le rampe di scale rappresentano un "compagno di fitness" straordinario. Una ricerca condotta da scienziati americani, su oltre seimila persone, ha dimostrato che salire i gradini quotidianamente ha gli stessi benefici per l'organismo di una sessione completa in palestra. Secondo gli studiosi, il 'rifiuto' dell'ascensore equivale a pareggiare, come effetti positivi, 30 minuti di esercizio svolto in maniera 'tradizionale'. Infatti, utilizzare le scale mobili o l'ascensore per salire tre piani di un edificio, comporta un dispendio energetico di sole 3kcal. Sfruttare le rampe, invece, lo aumenta di quasi sette volte e si raggiungono le 20kcal!





È quindi evidente come, nella vita quotidiana, è possibile rimanere attivi anche con esercizi non proprio convenzionali, ma decisamente naturali, come il camminare. La regola d'oro è trasformare in abitudini di vita alcune normalissime attività, che si compiono ogni giorno senza quasi pensarci. Anche queste concorrono a raggiungere il 'monte ore' di esercizi che si dovrebbero compiere quotidianamente: dai 30 ai 60 minuti.

Quindi, in caso non riusciate ad andare al centro sportivo, intensificate il ritmo delle vostre camminate e il vostro corpo vi ringrazierà comunque.

Salire le scale è utile per ridurre il grasso in eccesso e rinforzare muscoli e articolazioni degli arti inferiori del corpo. **Percorrere anche solo due rampe al giorno può portare a una perdita di peso di oltre 2 chili in un anno!** La pancetta rappresenta un rischio oncologico grandissimo: il tessuto adiposo produce moltissimi ormoni e alcuni organi sono sensibili a questo eccesso, come il seno, l'endometrio e la prostata. L'obesità provoca comunque uno stato infiammatorio generale in tutto il corpo, un processo alla base di tumori e patologie cardiache.

### LA CURIOSITÀ

**'Sfrecchiare' sulle scale è diventata quasi una professione per tutte le persone che ogni anno partecipano alla Empire State Building Run-Up Race, che si svolge dal 1978 annualmente a New York. I concorrenti partono dalla base del celeberrimo grattacielo americano e gareggiano per giungere alla sommità prima degli altri, semplicemente correndo sui gradini. Quanti sono? Ben 1.576, distribuiti su 86 piani! In genere, sono necessari circa 20 minuti a passo normale, ma nel 2003 l'australiano Paul Crake ne ha impiegati 9 e 33, stabilendo così il record della manifestazione!**

## Parcheggiare l'auto lontano

Il posto di lavoro è decisamente fuori mano? Non è possibile andare a piedi o sfruttare la bicicletta? Nessun problema, è possibile fare del movimento anche in questo caso. È sufficiente parcheggiare la macchina un po' più lontano e il gioco è fatto! **Passeggiare di prima mattina permette inoltre di svegliare completamente il corpo e può stimolare a fare sempre di più.** Ricordate però di non esagerare, soprattutto se non siete allenati. Camminare in tre momenti differenti nel corso

### UNA DOMENICA ALLO STADIO...

Recarsi allo stadio per tifare la propria squadra del cuore rappresenta l'occasione ideale anche per... fare due passi. Approfittate dei nostri consigli e posteggiate la macchina il più lontano possibile. Oppure, montate sulla bici e raggiungete i vostri amici sulle due ruote! Prendete esempio dai vostri beniamini sportivi: loro sono il ritratto della salute grazie proprio allo sport! Un'ultima cosa: la passeggiata non deve diventare l'occasione per rimpinzarsi, una volta seduti in tribuna, di patatine, snack e bibite!

di una giornata è preferibile rispetto a concentrare tutto in un solo momento. Perché? Alcuni importanti adattamenti fisiologici, come il miglioramento della capacità aerobica, si svolgono durante il periodo di recupero: con tempi di esercizio differenti, si ottiene il beneficio di tre intervalli di recupero. Inoltre, si può trovare più motivazione a percorrere meno strada, piuttosto che dover affrontare tragitti lunghi in una volta sola.





# La vita **all'aria aperta**



È importante sfruttare le belle giornate di sole, soprattutto quelle primaverili ed estive, perché consentono di rimanere esposti alla luce per un maggior numero di ore, aumentando i livelli di vitamina D: una sostanza prodotta naturalmente dal nostro corpo, grazie alla luce solare, fondamentale per il benessere delle ossa.

**Gli studi scientifici confermano come “stare all'aria aperta” apporti numerosi benefici mentali e fisici.** Il rapporto

uomo-natura esalta i valori dello sport: il movimento in ambiente esterno migliora l'atto respiratorio e il ricambio gassoso, incidendo sul potenziamento dell'apparato circolatorio.

Lo sport all'aperto aumenta la resistenza, migliora le funzioni cardiache e respiratorie, facilita la capacità di recupero e assolve anche a una funzione tecnica, in quanto abitua a una corretta postura nella sua esecuzione. Tutto ciò incide anche sullo sviluppo osteo-articolare, muscolare, delle grandi funzioni organiche e psicomotorie in generale.

Lo sport aerobico, inoltre, stimola l'organismo a produrre più globuli rossi, favorendo un maggiore apporto di ossigeno ai muscoli, con un conseguente miglioramento della performance.

Respirare aria pura e fresca fa bene soprattutto ai giovani, poiché rafforza il sistema di difesa naturale e affina le capacità di termoregolazione, utili per prevenire le malattie da raffreddamento.

**Approfittate dunque delle belle giornate in arrivo per guadagnare benessere e soprattutto salute!**



Tutti gli sport fanno bene, sia di squadra che singoli: trovate la disciplina più adatta a voi e che più soddisfa i vostri gusti e sbizzarritevi, provando anche a cambiare e a sperimentare cose nuove. Ovviamente, se siete fuori allenamento e non praticate esercizio da un po', consultate prima il vostro medico per una visita di controllo: un check-up accurato può fornire una serie di informazioni preziose, quali lo stato

di salute del cuore e delle vie respiratorie grazie a test come l'elettrocardiogramma o la spirometria.



## Quanto si brucia con gli sport?

(valori calorici medi per un'ora)



Sfida a basket	<b>840</b>
Corsa	<b>820</b>
Partita di calcetto	<b>690</b>
Tennis	<b>660</b>
Scherma	<b>600</b>
Ciclismo (ritmo moderato)	<b>550</b>
Nuoto	<b>500-600</b>
Match di pallavolo	<b>484</b>
Trekking	<b>400</b>

## ... e con le attività di tutti i giorni?

Comprare verdura già lavata e confezionata <b>0</b>	Lavare e affettare frutta e verdura <b>20</b>
Utilizzare il soffia-foglie elettrico per 30 minuti <b>115</b>	Rastrellare le foglie per 30 minuti <b>175</b>
Ordinare un hamburger senza scendere dall'auto <b>5</b>	Parcheggiare, entrare nel fast food e ordinare la consumazione <b>10</b>
Un'ora di shopping online <b>35</b>	Un'ora di shopping al centro commerciale <b>215</b>

**Come vedete, le mansioni quotidiane possono essere svolte in maniera differente e, anche nelle piccole cose, si può trovare l'occasione giusta per consumare calorie!**

## L'ESERCIZIO FISICO COME ANTI-CANCRO

Abbiamo già illustrato l'importante valore dell'attività fisica nella prevenzione dei tumori. Le evidenze scientifiche dimostrano però come i vantaggi di una vita in movimento tornino utili anche quando la malattia ha già purtroppo colpito. Secondo l'Università di Harvard, infatti, seguire protocolli di "pre-riabilitazione" può contribuire in maniera importante a migliorare gli effetti delle terapie per combattere il cancro: in poche parole, l'esercizio fisico 'potenzia' i trattamenti e riduce anche le probabilità di complicazioni. Ad esempio, provare a rimanere attivi è utile durante la chemioterapia, perché contribuisce a migliorare le funzioni dell'organismo e la qualità di vita in generale.

# Attenzione a...

## ... sole

Il sole, come abbiamo detto, è un elemento fondamentale per la vita e la crescita, soprattutto per una corretta formazione delle ossa e dello scheletro. È inoltre indubbiamente piacevole e mette subito di buon umore!

Questo però non deve trarre in inganno né far sottovalutare il suo "lato oscuro": **rappresenta infatti un importante fattore di rischio, in particolare per lo sviluppo di melanoma**, un tumore cutaneo molto aggressivo.



### È pericoloso:

- 'abusare' del sole quando la pelle non è abituata
- esporsi nelle ore centrali della giornata (all'incirca dalle 11 alle 16)
- non utilizzare filtri solari adeguati
- non proteggersi il capo e le zone più esposte e delicate del corpo (mani, testa, occhi e labbra)



E non pensate che vi si debba prestare attenzione solo nei mesi estivi.

**Anche in montagna è necessario fare**

**attenzione:** ogni superficie possiede un indice di riflessione che si aggiunge alla radiazione diretta del sole. Sabbia e rocce riflettono dal 20 al 30% circa in più, l'acqua il 50%, neve e ghiacci addirittura l'80%! In alta quota inoltre i raggi UV aumentano. Bisogna utilizzare

una fotoprotezione anche quando il cielo è nuvoloso e particolare attenzione va prestata alle giornate ventose e soleggiate: si sente meno caldo sulla pelle e si tende quindi istintivamente ad allungare i tempi di esposizione, aumentando il rischio di scottature.

Uno degli errori più frequenti è credere che, una volta abbronzati, il rischio scompaia. Non è così: l'abbronzatura è il meccanismo che la pelle mette in atto per proteggersi, ma non rappresenta di per sé uno scudo! **Anche quando l'epidermide è già ben "dorata" non bisogna mai dimenticarsi di applicare una crema solare con un buon filtro protettivo.** Questo va scelto sulla base del proprio fototipo e va applicato generosamente, più volte nell'arco della giornata. Le creme, però, non possono fare miracoli: non esistono solari che garantiscano una protezione totale. Quando i raggi sono troppo intensi, come avviene nelle ore centrali del giorno o a certe latitudini, è indispensabile ripararsi con gli indumenti o restare direttamente all'ombra.



**E ricordate: non mollate l'esercizio fisico, perché migliora il flusso sanguigno e le secrezioni vengono eliminate più facilmente dalle vie respiratorie!**

# Attenzione a...

## ... allergie

Siete allergici al polline e non volete fare sport per paura di aggravare la vostra condizione?

- Innanzitutto, lavatevi i capelli la sera prima perché sono depositari di sostanze irritanti
- Pulite e igienizzate spesso il cuscino, anche questo depositario di polline
- Evitate gli allenamenti intensi quando il disagio è massimo
- Allenatevi al mattino presto o nel tardo pomeriggio, momenti in cui generalmente è minore la concentrazione di pollini nell'aria
- Le ore successive alla pioggia sono l'ideale per allenarsi, perché i pollini rimangono sull'asfalto bagnato
- Indossate sempre occhiali da sole, anche quando non fate sport



# Conclusioni

L'esercizio fisico è quindi un'arma straordinaria per giocare d'anticipo contro disturbi e malattie, tumori compresi: serve soltanto un po' di costanza, perché i benefici non arrivano dopo poche ore. Non è necessario esagerare, altrimenti i rischi potrebbero superare i vantaggi: la parola d'ordine è 'moderazione'! E si può fare anche di più... Uno stile di vita sano significa sicuramente praticare attività fisica, ma questo può non essere sufficiente. **Esistono anche altri nemici della salute, che possono aumentare il rischio di ammalarsi di cancro. Quali?**

**Alimentazione scorretta** Oltre il 30% dei tumori è direttamente collegato a una dieta poco equilibrata! Fate attenzione soprattutto agli alimenti altamente calorici, ricchi di proteine di origine animale, grassi e carboidrati raffinati. Limitate il consumo di bibite zuccherate, carni rosse, insaccati, sale. Via libera invece per frutta e verdura, che si devono mangiare in abbondanza. La dieta migliore è quella mediterranea, che prevede un regolare consumo di verdure, frutta, pesce azzurro, carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi.



**Fumo** Una sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze tossiche come nicotina, catrame, monossido di carbonio, ecc. Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro al polmone di uno che non lo fa, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore. Attenzione anche al fumo passivo: se il vostro vicino allo stadio o in altri luoghi pubblici si accende la sigaretta, chiedetegli di spegnerla o allontanatevi!

**Alcol** "Alzare" troppo il gomito è una pratica dannosa. L'alcol è potenzialmente cancerogeno, può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi (es. fegato) e al sistema nervoso centrale. È responsabile anche di: cirrosi epatica, depressione e patologie neuropsichiatriche! **Vi concediamo un bicchiere di vino rosso a pasto, non di più!**

## Per saperne di più

"Il Ritratto della Salute" è il primo progetto in Italia nato per promuovere stili di vita sani, con il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri e del CONI e il bollino delle principali società scientifiche italiane, di cui la stessa Fondazione "Insieme contro il cancro" è parte integrante.

[www.ilritrattodellasalute.org](http://www.ilritrattodellasalute.org)

**Il Consiglio di Amministrazione:**

**Presidente**

Francesco Cognetti

**Vicepresidente**

Giancarlo Vecchio

**Segretario**

Elisabetta Iannelli

Salvatore Maria Aloj

Corrado Boni

Stefano Cascinu

Saverio Cinieri

Carmelo Iacono

Silvia Novello



*Un progetto di*

**20**  
**ANNI** **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia  
intermedia@intermedianews.it  
www.medinews.it  
www.intermedianews.it

*Pubblicazione resa  
possibile da un  
educational grant di*

**AMGEN**