

Under-50: tumori in aumento. Colpa della sedentarietà?

Intervista al dott. Danilo Ridolfi, Fisioterapista e Trainer Oncologico PRIME Center

Dott. Ridolfi, uno studio pubblicato sul *British Medical Journal* ha evidenziato come i tumori tra gli under-50 siano in aumento del 79% rispetto a trent'anni fa. Per spiegare questo dato, tra le ipotesi più plausibili, anche lo stile di vita più sedentario. È stupito?

Considerando che si tratta di ipotesi su cui andrebbe comunque svolta un'indagine più approfondita, sicuramente non sorprende che tra le possibili cause sia stato preso in considerazione anche il calo dell'attività fisica tra i giovani. Un tempo i bambini e ragazzi erano più abituati a giocare tra di loro fuori casa: la diffusione dei social, delle console di videogiochi, dei cellulari, uniti ad una maggior preoccupazione a concedere troppa libertà da parte dei genitori, hanno disperso un po' questo patrimonio.

Cosa intende quando parla di "patrimonio"?

Il bagaglio motorio che viene interiorizzato tra i 7 e i 15 anni è fondamentale per la salute dell'individuo una volta diventato adulto. Quei giochi che venivano svolti all'aria aperta rappresentavano veri e propri allenamenti di coordinazione,



di rinforzo, di equilibrio: il drastico calo di questo tipo di attività è dunque drammatico da un punto di vista del benessere della persona. Bambini più sedentari saranno adulti meno coordinati e meno atletici, cosa che potenzialmente può aumentare la possibilità di problemi osteomuscolari e tendinei, che in effetti hanno un impatto sempre più importante sulla società e sulla sanità, dal classico mal di schiena a patologie più gravi.

Tra queste patologie più gravi c'è anche il cancro.

L'importanza dell'attività fisica come arma di prevenzione di patologie non solo oncologiche, ma anche cardiovascolari, è oramai acclarata e certificata da numerosi studi scientifici. Oggigiorno ritengo tuttavia ci sia un problema soprattutto culturale intorno al movimento, che viene visto troppo spesso in un'ottica esclusivamente estetica: un mezzo attraverso cui essere più belli, anziché più sani. Questo apre il campo ad un secondo tema: accanto a chi porta avanti uno stile di vita completamente sedentario, c'è chi all'estremo opposto cerca



Danilo Ridolfi mostra al prof. Franco Carli, della McGill University di Montreal, i protocolli di attività fisica per i pazienti

la performance a tutti i costi, spingendo all'estremo i propri limiti e cercando di alzare perennemente l'asticella. Anche su questo i social non aiutano. Sebbene sia sicuramente meglio un allenamento estenuante rispetto alla totale inattività, questo tipo di comportamento con la salute c'entra ben poco. Un'attività fisica regolare, intensa ma non estrema, porta benefici in termini di potenziamento del sistema immunitario, di equilibrio ormonale, di prevenzione di svariate patologie: se porto ogni allenamento al limite, questi benefici vado un po' a perderli. Come dicevo in precedenza occorre impegnarsi per cambiare la cultura intorno al movimento: è importante svolgerlo perché ci vogliamo bene, non perché dobbiamo perdere a tutti i costi quel chilogrammo o correre un chilometro in più mettendoci un minuto in meno. Altrimenti invece di farci "del bene" sottoporremo l'organismo a un forte stress, che a lungo andare è usurante, riducendo o annullando nell'immediato i benefici effetti dell'esercizio fisico, come ad esem-

pio la produzione di endorfine che generano buon umore.

Al di là della prevenzione, sono tanti anche i dati scientifici che sottolineano come l'attività fisica abbia un impatto positivo anche per chi

ha una malattia oncologica.

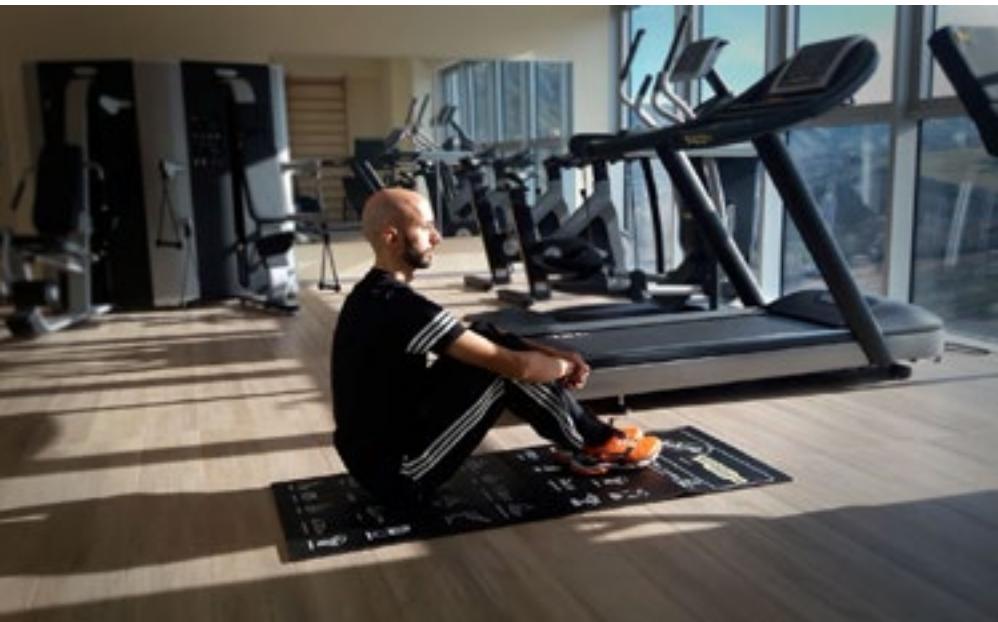
Secondo uno studio pubblicato nel 2019 sulla rivista specializzata *JNCI Cancer Spectrum* della Oxford Academy, rispetto ai pazienti sedentari livelli elevati di attività fisica pre-diagnosi e post-diagnosi sono associati ad una maggiore sopravvivenza per almeno undici tipi di tumore, tra cui seno, colon-retto e prostata. È proprio su queste ultime tre patologie che uno stile di vita meno sedentario rispetto a quello portato avanti precedentemente alla malattia ha rivelato la maggior efficacia, con una riduzione statisticamente significativa del rischio di mortalità cancro-specifica.

Cosa si intende per "statisticamente significativa"? Ha dei dati a riguardo?

In particolare, per il tumore al seno,



In poco più di un anno sono stati circa 165 i pazienti che hanno usufruito della palestra del PRIME Center



Ai pazienti non viene più prescritto assoluto riposo, se non in casi eccezionali

Le evidenze indicano che livelli di attività fisica post-diagnosi, rispetto a quella pre-diagnosi, di tre, sei, nove e venti ore di attività fisica moderata a settimana equivalgono ad una riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause rispettivamente del 43%, 59%, 69% e 108%.

Ma com'è possibile? Fino a pochi anni fa alle persone con una malattia grave come il tumore veniva prescritto assoluto riposo.

Una cosa che ci fa innamorare della ricerca è che ci dà sempre nuove speranze, e come le evidenze possono cambiare, in meglio, in pochi anni. Ad oggi è stato dimostrato dagli studi scientifici come la sedentarietà non possa essere presa in esame, se non in casi più unici che rari. Prendiamo ad esempio ciò che facciamo al PRIME Center, la struttura di San Cristoforo creata dall'Istituto Oncologico Romagnolo che propone percorsi di medicina integrativa per chi riceve una diagnosi di tumore: in poco più di un anno di attività a pieno regime sono circa

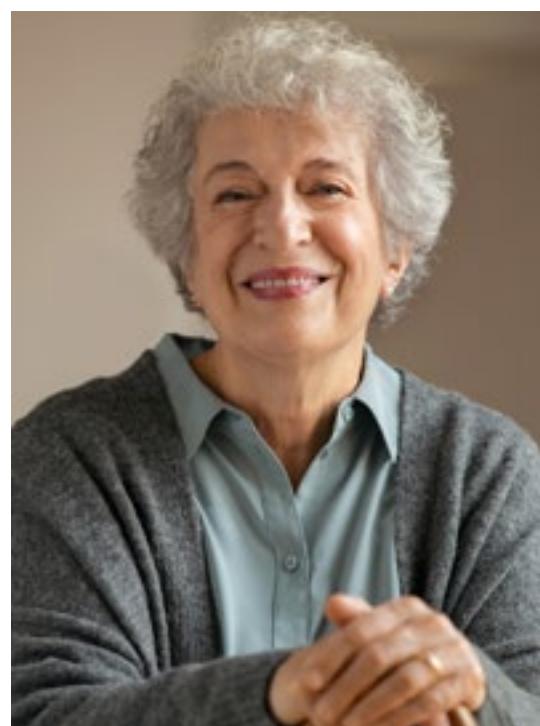
165 i pazienti e le pazienti che sono venuti ad allenarsi in palestra, alcuni in fase attiva di trattamento mentre altri in *follow-up*. Abbiamo quindi avuto persone che si sottoponevano a chemioterapia, radioterapia, cure ormonali o erano in riabilitazione pre-intervento: tutte, in generale, hanno riferito di sentirsi meglio, più forti, meno stanche, cosa che le portava a sopportare meglio le cure e gli effetti collaterali. I dati in nostro possesso hanno riferito un aumento della forza e della resistenza nella quasi totalità dei casi. I test a cui sottoponiamo i pazienti hanno evidenziato un miglioramento della qualità di vita delle persone che abbiamo seguito, con alcuni esempi davvero eclatanti.

Può citarne alcuni?

Uno su tutti: abbiamo seguito una donna con una fragilità fisica importante, in presenza di una diagnosi di mieloma multiplo, metastasi ossee e fratture pregresse. Fino a pochi anni fa nessuno si sarebbe sognato di proporre un program-

Secondo studi del 2019, le pazienti con tumore al seno che fanno un'attività fisica post-diagnosi vedono ridursi il rischio di mortalità fino al 108%

ma di attività fisica a questo tipo di paziente: troppe le difficoltà di movimento, alti i rischi di compromissione. Grazie alla stretta collaborazione con il gruppo multidisciplinare di osteoncologia IRST, il mio collega Mattia Pirani ed io siamo al contrario riusciti a proporre alla signora un percorso personalizzato adeguato a tali insicurezze. Sebbene molto leggero, questo programma di esercizi ha permesso alla paziente di avere enormi benefici in termini di qualità di vita, benessere percepito, forza e resistenza fisica. Abbiamo seguito



Le pazienti del PRIME riferiscono un miglioramento della qualità di vita



Un momento di formazione per gli studenti del 3° anno di Fisioterapia dell'Università di Bologna sul recupero riabilitativo e motorio del paziente con tumore

anche altre persone con metastasi ossee che sono riuscite a recuperare un livello di benessere tale da tornare alla propria quotidianità. Infine, mi piacerebbe citare lo studio PIGEON riguardante la pre-abilitazione, ovvero quel programma di esercizio fisico da svolgere prima di un intervento chirurgico: in questo caso ci riferiamo ai pazienti affetti da tumore al colon-retto, a cui viene proposto un programma di attività di circa quattro settimane prima dell'operazione. Il nostro obiettivo è dimostrare che arrivare all'intervento più "forti" fisicamente equivale a recuperare più in fretta dopo l'intervento riducendo anche i tempi di degenza all'interno dell'ospedale. I risultati dei test sono a dir poco entusiastici, con aumenti di forza e resistenza dal 12% al 141%. Si tratta di pazienti fortemente motivati: la proposta di un percorso pre-riabilitativo avviene quasi contestualmente alla diagnosi di cancro e alla notizia che dovranno sottoporsi in maniera imminente ad un intervento. Questo dimostra quanto siano motivati e "bravi" a mettersi in

gioco in un momento così difficile e impegnativo.

Quindi qual è il suo primo bilancio sulle attività del PRIME Center?

Estremamente positivo: non lo dico solo con riguardo al mio specifico, quello dell'esercizio fisico e della fisioterapia, ma in senso generale per tutte le discipline mente-corpo di medicina integrativa, quindi con solide basi scientifiche, che vengono proposte. I pazienti non riferiscono solamente un miglioramento della qualità di vita grazie ai percorsi che seguono, ma già dal primo accesso alla nostra struttura dicono di trovare un ambiente sereno in cui si sentono accolti e ascoltati. Inoltre il percorso di recupero fisico è pressoché unico nel panorama oncologico italiano: parte dall'ambito sanitario della fisioterapia proseguendo con quello dell'esercizio fisico preventivo e adattato in palestra, dove il paziente in un'unica struttura ha un percorso consequenziale, con personale sanitario e non che lavora in equipe, dal momento di "difficoltà" iniziale fino al miglior recupero

fisico possibile. Noi professionisti cerchiamo di proporre loro un'attività in presenza per un periodo di tempo limitato: sappiamo che sposarsi regolarmente, per un paziente oncologico e per i familiari che lo accompagnano, può essere complicato. Ciò nonostante, abbiamo avuto pochissimi casi di persone che hanno concluso anzitempo il loro percorso.

Non c'è il rischio che a lungo andare la richiesta diventi troppo alta da gestire per una singola struttura?

Per quanto possibile, cerchiamo di trasferire ai pazienti che seguiamo anche quelle conoscenze necessarie per poter poi essere indipendenti e continuare a svolgere le attività a domicilio o in centri più vicino a casa: in questo modo possiamo accogliere i nuovi pazienti oncologici che richiedono la nostra consulenza, continuando a seguire i vecchi da remoto. Certamente il tema della sostenibilità è una delle sfide principali non solo per noi, ma per la nostra sanità in generale: d'altron-

Come esistono protocolli di terapie per particolari tipologie di tumore, così dobbiamo arrivare a “prescrivere” protocolli di attività fisica per ogni tipologia di paziente

de il PRIME Center è una struttura unica nel panorama italiano, dove possiamo trovare delle realtà simili che però si concentrano sulla singola malattia o su una sola tipologia di tumore, non sull'intero spettro dell'Oncologia. Inoltre, grazie ai progressi della ricerca, anche le neoplasie più aggressive, se non guarite, possono essere cronicizzate; percorsi come quelli del PRIME possono fare in modo che il tempo di vita che restituiamo alle persone sia della più alta qualità possibile.



Sarebbe bello se in futuro ogni ospedale avesse anche una palestra



Il trainer oncologico, in Italia, è una figura tuttora non riconosciuta e che non ha un percorso di studi dedicato

Quale può essere quindi, secondo lei, la soluzione affinché tutti i pazienti oncologici, non solo quelli che hanno a disposizione il PRIME Center, possano usufruire di percorsi che migliorano aspettativa e qualità di vita?

Per quanto riguarda il mio specifico, l'Olimpo a cui tendere sarebbe quello di disporre di una palestra in ogni ospedale, in cui il paziente possa sottoporsi ai trattamenti e fare esercizio fisico nello stesso giorno. Recentì studi scientifici hanno evidenziato come sarebbe utile svolgere un'attività di movimento venti-trenta minuti anche prima della chemioterapia, perché può aiutare il farmaco a penetrare all'interno delle cellule tumorali. Ovviamente ci sono degli step intermedi da raggiungere prima: obiettivi, anche in questo caso, di tipo culturale. Per fare solo un esempio, il Trainer Oncologico in Italia è una figura tuttora non riconosciuta e che non ha un percorso universitario dedicato. Ciò che si può fare al momento è laurearsi in Scienze Motorie con specializzazione in Attività Motoria Preventiva ed

Adattata, e poi conseguire la certificazione di *Cancer Exercise Specialist* seguendo i corsi proposti dalle strutture americane. Figure di questo tipo possono poi, in stretta collaborazione con l'équipe medica del paziente, impegnarsi non solo in ambito clinico, seguendo i pazienti e occupandosi di migliorare la loro qualità di vita, ma anche di pura ricerca, con l'obiettivo di individuare dei percorsi codificati e pensati sulle specifiche della singola malattia.

Ovvero?

Come esistono protocolli di terapie da somministrare per una particolare tipologia di tumore, così dobbiamo arrivare a “prescrivere” protocolli di attività fisica per ogni tipologia di paziente oncologico, svolgendo l'esercizio fisico contestualmente ai trattamenti per renderli ancora più efficaci. È una delle attività che stiamo facendo al PRIME Center: l'auspicio è che sempre più specialisti capiscano le potenzialità del movimento non solo come arma preventiva ma come vera e propria “medicina”, e come tale venga utilizzata.