

Più allenamento, più futuro

Intervista a Danilo Ridolfi, fisioterapista e trainer oncologico PRIME Center

Danilo, che emozioni ti dà ritrovare Edith dopo averla seguita 4 anni fa nel progetto “Stronger 4 the Future”?

È sicuramente una grande soddisfazione leggere quanto sia riuscita a realizzare in questi anni anche per merito del programma di attività fisica che abbiamo svolto insieme. La ricordo come una ragazza metodica, precisa, rispettosa di quel che andava fatto e molto più matura della sua età anagrafica: il fatto che abbia ottenuto quello che si era prefissata a 15 anni è da esempio per tanti altri ragazzi in situazioni simili e non. Tutti i partecipanti di “Stronger 4 the Future” sono stati bravissimi, ognuno con la propria unicità.

È stato difficile allenare degli adolescenti, un po' ribelli per natura e per di più già alle prese con percorsi di terapie pesanti?

Partiamo da un presupposto: non siamo in grado di capire cosa significhi, per un adolescente, vivere l'esperienza di una malattia oncologica. Possiamo facilmente comprendere che una diagnosi di cancro ti stravolge l'esistenza: mentre i tuoi coetanei crescono e si divertono, tu sperimenti sulla tua pelle l'incertezza del percorso di cure che stai seguendo e i trattamenti che cambiano completamente il tuo aspetto. È una prova difficile



Danilo Ridolfi ha seguito Edith nel corso del progetto “Stronger 4 the Future”.

per chiunque, figurarsi per chi non ha ancora la consapevolezza e le “fondamenta” di un adulto. Per quanto noi possiamo sapere che il movimento permetta di stare meglio, e per quanto possiamo provare a convincere la persona che abbiamo di fronte di questo, non è sempre facile interiorizzare il concetto: l'esercizio fisico è determinante per il proprio benessere, ma non è obbligatorio. Sarebbe legittimo e comprensibile quindi prendere il tumore e gli effetti collaterali dei trattamenti come motivo per saltare gli allenamenti o per evitare proprio di iniziare questo percorso. Per questo, a

maggior ragione, è fondamentale riconoscere, in generale e a sé stessi, che impegnarsi con l'allenamento quando si è stanchi e debilitati ha un valore enorme e che siamo stati veramente bravi. Come trainer oncologico ho cercato di entrare in punta di piedi: da un lato ero consapevole delle difficoltà, ho quindi modulato gli allenamenti affinché non fossero troppo difficili da affrontare; dall'altro lato ero esigente, forte degli studi scientifici in materia e dei vantaggi di salute fisica e mentale che ne avrebbero tratto. Chi ha aderito l'ha fatto con grande senso di responsabilità: oltre ai tre appunta-

menti settimanali di mezz'ora online i ragazzi e le ragazze svolgevano anche il programma di attività fisica in autonomia che avevamo concordato. La stragrande maggioranza ha portato a termine il percorso di sei mesi, con alcuni che hanno proseguito addirittura per un anno.

Quali vantaggi comporta, per un paziente oncologico adolescente, affrontare un percorso di attività fisica come quello previsto dal protocollo?

“*Stronger 4 the Future*” partiva da un dato eclatante in letteratura scientifica: al termine delle cure neoplastiche il 74% dei bambini e il 91% degli adolescenti abbandonano ogni tipo di attività sportiva. L'esercizio fisico durante le cure è fondamentale, quindi, per ridurre gli effetti collaterali delle stesse e combattere efficacemente l'astenia cancro-correlata. La sedentarietà comporta anche un problema cruciale legato al peso: tra gli effetti collaterali della chemioterapia c'è proprio una diversa percezione del gusto, una sensibilità ai sapori completamente differente che porta a prediligere cibi più saporiti e, solitamente, più calorici. L'esercizio fisico diventa quindi necessario per prevenire malattie direttamente



“L'attività fisica è fondamentale sia come arma di prevenzione, sia per migliorare la vita in corso di malattia”.

correlate al peso eccessivo. Tra i tanti vantaggi anche la salute dell'osso, in particolare laddove vi siano stati periodi di trattamenti prolungati a base di cortisone che, come sappiamo, possono portare a problematiche di osteonecrosi che vanno trattate adeguatamente a livello di movimento. Inoltre, c'è tutto l'aspetto legato al benessere mentale: muoversi aiuta a produrre endorfine, che danno buonumore e hanno un effetto antidepressivo, e focalizzarsi sulla fatica che si fa durante l'esercizio fisico aiuta a distrarsi e a non pensare ad altro.

Edith ci ha confidato che la prima corsa col cane ha contribuito a

farla sentire di nuovo viva; inoltre, per lei che praticava scherma, il ritorno in pedana è stato un grande traguardo.

Abbiamo cercato, in accordo con le varie società, di far tornare ciascun ragazzo e ciascuna ragazza che praticavano uno sport alla propria disciplina il prima possibile: è stata una spinta fondamentale, sia per Edith che per tutti gli altri. Ovviamente il rientro all'attività avveniva per gradi, con allenamenti più leggeri: uno step ulteriore verso il ritorno alla normalità che dava una bella motivazione in più a proseguire.

Si può affermare che “*Stronger 4 the Future*” sia stato un “allenamento” anche per te, in vista di ciò che sarebbe poi venuto dopo con il PRIME Center?

Era già qualche anno che, in collaborazione con lo IOR, portavo avanti bei progetti di attività fisica applicati ai pazienti con tumore: mi viene in mente per esempio “*Move Your Life*”, al termine del quale siamo riusciti a portare tre persone con diagnosi oncologiche diverse a partecipare e a terminare con successo la Maratona di New York. Ancora prima c'era il progetto “La Salute in Movimento”, ciclo



Foto di gruppo degli adolescenti che hanno preso parte con successo a “*Stronger 4 the Future*”.



“A parità di patologia e stadio di malattia, è più probabile che un paziente attivo viva più a lungo di uno sedentario”.

di incontri teorici e pratici con cui ho girato la Romagna insieme a un medico oncologo, il dott. Alberto Farolfi, in cui parlavamo appunto dei benefici dell'esercizio fisico non solo da un punto di vista della prevenzione, ma anche come aiuto ai trattamenti.

Era l'epoca in cui ai pazienti veniva prescritto “riposo assoluto” in vista degli interventi chirurgici: era più difficile essere un trainer oncologico nel 2015?

L'attività fisica applicata a malattie come le neoplasie era un po' terra di nessuno: c'era qualche medico che ne parlava ma, non avendo una vera e propria formazione accademica in materia, non poteva nemmeno essere troppo preciso su quanto movimento “prescrivere”. D'altronde anche oggi in Italia la figura del trainer oncologico non è riconosciuta: solo di recente il mondo universitario ha iniziato a interrogarsi se non sia il caso di prevedere una specializzazione in quest'ambito per chi si laurea in Scienze Motorie. Anche perché, appunto, negli ultimi dieci

anni è cambiato il mondo: gli studi che dimostrano come l'attività fisica sia fondamentale per la salute, anche in fase attiva di malattia, si sono moltiplicati. Per questo motivo sarà importante formare una figura come il trainer oncologico a livello universitario e capire come integrarla all'interno del percorso di cura.

Ed eccoci a una struttura come il PRIME Center, in cui l'attività fisica viene “prescritta” praticamente a tutti i pazienti.

L'evidenza che sta alla base dei percorsi che proponiamo nella palestra

di San Cristoforo è che, a parità di patologia e di stadio di malattia, un paziente attivo ha una aspettativa di vita maggiore rispetto ad un paziente sedentario. Da qui siamo partiti con una proposta che si articola sostanzialmente su quattro fasi per coloro che devono sottoporsi a intervento chirurgico. La fase zero è quella della pre-abilitazione: sono in aumento gli studi scientifici che dimostrano come un paziente più in forma affronti meglio operazioni anche molto invasive, con periodi di degenza più brevi e un recupero della funzionalità fisica più veloce. Gli step successivi sono quelli della riabilitazione in ambulatorio con il fisioterapista, la fase uno; della riabilitazione in palestra con i trainer oncologici, la fase due; e l'obiettivo finale di tutto il percorso, ovvero l'autonomia tramite controlli periodici, la fase tre. È un percorso unico nel panorama italiano: nessun'altra struttura offre una presa in carico così completa per tutte le tipologie di neoplasia. Se a questo aggiungiamo che, all'interno del PRIME Center, vengono contestualmente offerti altri percorsi altrettanto impattanti, come l'assistenza nutrizionale e le attività mente-corpo, possiamo facilmente comprendere che qui in Romagna abbiamo raggiunto livelli davvero d'eccellenza.



“Con il progetto “Move Your Life” portammo tre pazienti oncologici alla Maratona di New York”.



"La cronicità è una conquista ma anche una sfida: dobbiamo dare qualità al tempo che restituiamo ai pazienti".

Quali sono i pazienti più complicati da seguire, per il tipo di malattia che hanno?

Le sfide maggiori arrivano dai pazienti cronici: quelli per cui la guarigione, nel senso di eliminazione di ogni singola cellula tumorale dall'organismo, non è ad oggi ancora un obiettivo perseguibile, ma la cui patologia resta stabile senza progredire. Questo aspetto della cura dei tumori rappresenta una grande conquista della ricerca scientifica, perché in ogni caso restituisce anni di vita a chi riceve una diagnosi di cancro, nella speranza che frattanto arrivino nuovi protocolli e farmaci sempre più efficaci. Tuttavia, si pone anche la sfida per i professionisti della cura di dare la migliore qualità a quel tempo. Questi pazienti, il cui fisico a lungo andare risulta minato da anni di terapie, non saprebbero a chi rivolgersi. Al PRIME Center creiamo protocolli personalizzati che permettono di ridurre gli effetti collaterali e mantenere il più possibile la propria autonomia.

A proposito di ricerca legata alla medicina integrata, ultimamente hanno avuto ampio risalto i risultati di uno studio chiamato CHALLENGE. Ce ne puoi parlare?

Sostanzialmente questo studio ha

dimostrato come l'esercizio fisico, dopo una diagnosi di tumore del colon-retto, rappresenti un vero e proprio farmaco utile a prevenire eventuali recidive. La ricerca ha coinvolto 889 pazienti in sei Paesi, suddivisi in due gruppi. Un primo gruppo ha ricevuto solo materiali informativi; il secondo ha partecipato per tre anni a un programma supervisionato con incontri regolari con un consulente del movimento. I risultati sono stati eclatanti: a cinque anni la sopravvivenza libera da malattia era dell'80% nel gruppo attivo contro il 74% del gruppo di controllo. A otto anni, la sopravvivenza globale era del 90% contro l'83%. Quindi, chi ha seguito il programma strutturato ha avuto il 28% in meno di rischio di recidiva e il 37% in meno di rischio di morte.

Quali sono l'impatto e l'importanza di uno studio del genere?

Analizzando i risultati ritengo ci siano tre punti molto importanti da sottolineare. Il primo è che i pazienti si trovavano tutti a uno stadio avanzato di malattia: il 90% di essi soffrivano di un adenocarcinoma del colon al terzo stadio, su quattro di gravità. Questo dato ci indica che indipendentemente da quanto siamo debilitati l'esercizio fisico funziona, aumentando l'aspettativa di vita. Il secondo aspetto: tutti i pazienti erano o sedentari o poco attivi, non raggiungendo i 150' di attività moderata a settimana. Quindi, indipendentemente dallo stile di vita prima della diagnosi, se iniziamo a seguire un programma di esercizio fisico adeguato avremo dei risultati. Ultimo punto: la letteratura scientifica dice che, per aumentare l'aspettativa di vita in un paziente oncologico, è consigliato portare avanti attività di potenziamento e attività aerobiche. Ai partecipanti allo studio sono state "prescritte" esclusivamente queste ultime: si trattava, per lo più, di camminate a passo molto sostenuto. La notizia incredibile da questo punto di vista è che già queste, da sole, hanno funzionato e dato risultati.



Il progetto "**Stronger 4 the Future**" nasce da un'idea della **dott.ssa Elena Fabbri** dell'Oncoematologia Pediatrica di Rimini: inquadra il QR Code se vuoi saperne di più.

