

ATTIVITÀ FISICA E CANCRO AL SENO



Exercise
is Medicine®
Italy

È IL TUMORE PIÙ FREQUENTE NELLE DONNE,

in Italia ogni anno ci sono più di 50000 nuovi casi

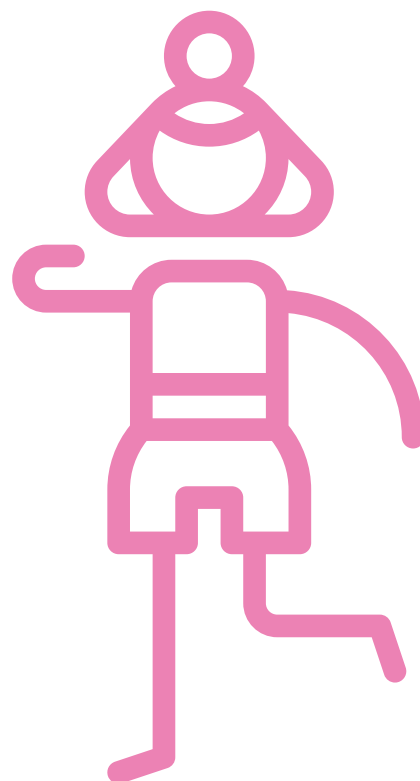
LA SOPRAVVIVENZA A 5 ANNI DELL'87%.

LE TERAPIE PIÙ COMUNI PER IL CANCRO AL SENO SONO:

- chirurgia
- chemioterapia
- radioterapia
- terapia ormonale

LE TERAPIE POSSONO AVERE EFFETTI COLLATERALI COME:

- affaticamento
- perdita di capelli
- aumento della massa grassa
- nausea



BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SU TRATTAMENTO E GUARIGIONE DAL CANCRO AL SENO



Riduce il numero e la gravità di sintomi ed effetti collaterali legati alla terapia



Riduce il rischio di recidiva



Riduce il rischio di sviluppare altre malattie croniche



Le donne attive hanno una maggiore qualità di vita e sopravvivenza



Migliora il tono dell'umore, riduce l'ansia, aumenta l'autostima

ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- Bici
- Camminata
- Ballo
- Cyclette
- Nordic Walking
- Corsa
- Nuoto

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

INTENSITÀ

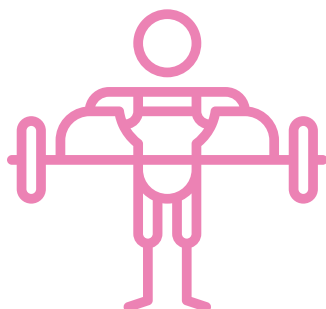
Lieve-moderata

TEMPO

30-60 minuti

Aumenta fino a raggiungere almeno 150 minuti a settimana ad intensità moderata, fino alla vigorosa

FORZA



Attività:

- Sollevamento di piccoli pesi, uso di bande elastiche, macchinari o esercizi a corpo libero

FREQUENZA

2-3 volte a settimana in giorni NON consecutivi

INTENSITÀ

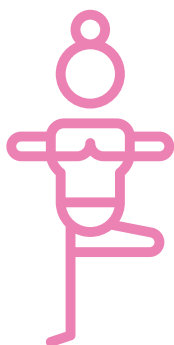
Leggera

TEMPO

8-12 ripetizioni per 2-3 volte

Graduale incremento fino ad intensità vigorosa

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- Yoga
- Pilates
- Tai chi
- Stretching statico e dinamico

FREQUENZA

≥ 2 – 3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

INTENSITÀ

Allungati fino al punto di iniziale discomfort

TEMPO

10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

Parla con il tuo medico:

- Se i sintomi peggiorano durante o dopo l'esercizio fisico
- Se può essere necessaria la supervisione durante l'attività fisica, a seconda della presenza e intensità di sintomi o effetti collaterali della terapia

Svolgi l'attività più adatta al tuo stato di forma:

- Quando ti senti fuori forma, camminare può essere sufficiente. Poi, gradualmente, potrai aumentare il ritmo o tipologia di esercizio
- Giornate no: nei giorni immediatamente successivi ad un ciclo di chemioterapia o quando i sintomi sono particolarmente intensi, non stare ferma. Prova ad inserire ogni ora 10 'sit-to-stands' da una sedia o una piccola passeggiata. Svolgere comunque un po' di attività ti aiuterà a prevenire i tipici cali di forma associati alla terapia

Il linfedema si sviluppa circa nel 20% delle pazienti che hanno subito lo svuotamento ascellare:

- Quando svolgi un esercizio puoi indossare un indumento compressivo
- Evita l'uso ripetitivo del braccio interessato

Idratati bene prima, durante e dopo l'attività

Esercitati senza indossare una parrucca, non rischierai il colpo di calore

Riscaldati e fai un defaticamento lento prima e dopo l'attività

L'irritazione della pelle causata dalla radioterapia può essere combattuta con esercizi che non coinvolgono la zona interessata

Poniti obiettivi realistici da raggiungere: ti aiuterà a rimanere attiva durante e oltre il periodo del trattamento

Usa un'app o uno smartwatch per registrare i tuoi progressi. Conta i tuoi passi ogni giorno. Incrementa gradualmente fino a raggiungere 8.000-10.000 passi al giorno

COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI