

## Ruolo della attività fisica nella prevenzione dei tumori

Dalla recente letteratura emerge una significativa correlazione sulla riduzione del rischio di ammalarsi di carcinomi della mammella, colon prostata ed endometrio in persone che svolgono attività fisica in modo regolare; gli studi hanno dimostrato che si riduce anche il rischio di recidiva di tali malattie. Il motivo di questo effetto protettivo è probabilmente legato alla modificazione della composizione corporea a favore della massa magra sulla massa grassa: la massa grassa correla fortemente con la sindrome metabolica, ed entrambe correlano con il rischio oncologico. Le attività fisiche che risultano essere maggiormente efficaci ad aumentare la massa magra sono quelle di resistenza; inoltre gli esercizi "in carico" sono efficaci maggiormente per la prevenzione e cura dell'osteoporosi. Infine sembrerebbe indicata la scelta di attività che coinvolgono il cingolo scapolo omerale e della muscolatura dorsale, poiché con la sedentarietà questi sono i muscoli che vengono meno reclutati anche nel normale svolgimento delle attività quotidiane: sono infatti frequenti i problemi articolari della spalla e alla colonna vertebrale anche senza traumatismi. In un programma di attività fisica il punto di partenza è diverso per ciascuno e occorre che esperti del settore ci disegnino una strategia giusta e personalizzata: questa strategia oggi viene denominata APA (adapted phisycal activity). L'APA è la ricerca dell'equilibrio psico-fisico attraverso il movimento con presa di coscienza (obiettivi comuni allo yoga, alla danza..); in altre parole l'obiettivo è il controllo e la padronanza del corpo e della mente: se non si ha coscienza oppure si ha una percezione alterata di una parte del corpo, non si riesce a "reclutare" la muscolatura di quella zona (spesso succede per la muscolatura del quarto superiore del corpo soprattutto a livello della parte posteriore). Per le ragioni succitate è necessario affidarsi ad un esperto in palestra, che imposti un lavoro personalizzato che è eseguibile anche a casa propria. I miglioramenti sono gradualmente e lenti, ma se l'impegno e la costanza sono buoni, i risultati sono sempre eccellenti e duraturi. Il problema è la regolarità, soprattutto all'inizio, poiché dopo qualche tempo i benefici e il benessere che ne derivano sono i fattori più convincenti.