

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile media, media@legacancro.ch
Telefono diretto 031 389 94 13
Data Berna, 22 gennaio 2019

Comunicato stampa

Il 4 febbraio 2019 è la Giornata mondiale contro il cancro

La Lega contro il cancro invita a muoversi con una campagna sui social media

Le persone colpite da un cancro possono trarre benefici dall'attività fisica già durante le terapie e la riabilitazione. In occasione della Giornata mondiale contro il cancro, la Lega contro il cancro, insieme a diverse organizzazioni e società sportive nazionali e regionali, vuole sensibilizzare il pubblico sull'importanza del movimento regolare per prevenire il cancro e ridurre gli effetti collaterali delle terapie.

«Lo sport aiuta a riordinare i miei pensieri e mi infonde fiducia per superare gli ostacoli della vita quotidiana» confida la sciatrice svizzera Michelle Gisin.

A partire da metà gennaio 2019, nell'imminenza della Giornata mondiale contro il cancro, la Lega contro il cancro attirerà l'attenzione sugli effetti positivi dell'attività fisica con una serie di foto sui social network e gli hashtag #sportagaincancer, #supportthroughsport e #moveforhealth. I ritratti di numerosi sportivi vogliono dimostrare solidarietà con le persone colpite e fungere da stimolo a compiere più esercizio fisico per prevenire il cancro.

Il messaggio è condiviso da diverse organizzazioni, federazioni e associazioni nazionali e regionali come, ad esempio, Swiss-Ski, Swiss Olympics, Federazione sportiva svizzera di tiro e «Stars for Life». Swiss-Ski schiera sostenitrici d'eccezione, tra cui Wendy Holdener, Michelle Gisin, Jasmine Flury, Charlotte Chable, Joana Hählen e Aline Danioth. Anche Swiss Hockey si è unita alla campagna di sensibilizzazione con la partecipazione delle squadre nazionali di hockey su prato maschile, femminile e U21.

Ridurre con il movimento gli effetti collaterali del cancro

Esistono molti modi per ridurre i gravosi effetti collaterali di un tumore e delle sue terapie, per aumentare il rendimento fisico e riacquistare la fiducia in se stessi e la qualità della vita. Uno dei più importanti è di fare moto a sufficienza. Di conseguenza, la Lega contro il cancro consiglia alle persone colpite da un cancro di rimanere o diventare attive. Il movimento non è solo un elemento fondamentale di uno stile di vita sano per tutti noi, ma nello specifico è anche un pilastro della riabilitazione oncologica e il fulcro dei gruppi di sport per malati di cancro ambulatoriali proposti dalle leghe cantonali. Per esempio, riduce la stanchezza cronica o «fatigue», che colpisce molti pazienti oncologici, oltre a migliorare la qualità della vita e rafforzare l'autostima. Ha quindi un effetto positivo su ansia e depressione. Inoltre aiuta le persone colpite a riacquistare fiducia nel proprio corpo dopo la malattia. Studi

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40, Casella postale, CH-3001 Berna
Telefono +41 (0)31 389 91 00, fax +41 (0)31 389 91 60, info@legacancro.ch, www.legacancro.ch
Credit Suisse AG, Zürich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 MWST

eseguiti su pazienti con un tumore all'intestino o al seno indicano che l'attività fisica potrebbe ridurre la probabilità di riammalarsi di cancro. Anche per altri tumori sono emersi indizi promettenti sull'efficacia del movimento fisico regolare, in particolare nella prevenzione di malattie croniche secondarie come il diabete, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, ecc. I programmi di riabilitazione oncologica comprendono accanto ad altri trattamenti e consulenze una terapia del movimento e sportiva personalizzata. Il loro scopo è facilitare il reinserimento delle persone colpite nella routine quotidiana e professionale.

Quanto bisogna muoversi?

Un esercizio fisico regolare può ridurre il rischio di sviluppare il cancro del seno o dell'intestino. Per un adulto non ammalato di cancro, la raccomandazione è di almeno 2 ore e mezza alla settimana di movimento o sport di media intensità oppure 1 ora e un quarto ad alta intensità. «Media intensità» significa avere un po' d'affanno, per esempio pedalando in bicicletta o facendo giardinaggio. «Alta intensità» significa invece sudare e avere il respiro accelerato, come facendo jogging o fitness in palestra.

L'attività fisica è facile da integrare nella quotidianità. Fare passeggiate, salire le scale invece di prendere l'ascensore, talvolta tornare a casa a piedi anziché in bus sono ottime opportunità per rimettere gradualmente in moto il proprio corpo.

Giornata mondiale contro il cancro 2019

Il 4 febbraio di ogni anno, l'Unione internazionale contro il cancro (UICC) organizza una campagna internazionale di sensibilizzazione sul cancro. Per informazioni dettagliate sulla giornata: <https://www.uicc.org/what-we-do/convening/world-cancer-day>

Offerte di consulenza della Lega contro il cancro

Opuscoli

Per le persone interessate la Lega contro il cancro ha realizzato la guida gratuita «Attività fisica e cancro» e l'opuscolo «Riabilitazione oncologica».
www.legacancro.ch/shop

Gruppi di sport per malati di cancro

La Lega contro il cancro organizza gruppi di sport per malati di cancro:
<https://www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/corsi/gruppi-di-sport-per-malati-di-cancro/>

I **programmi di riabilitazione oncologica** sono riportati sul sito web della Lega contro il cancro:
<https://www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/>

Consulenza delle leghe cantonali contro il cancro

Alcune Leghe cantonali contro il cancro offrono coaching sul posto. I recapiti delle leghe sono elencati nella pagina: www.legacancro.ch/regione

Linea cancro, helpline, chat

Il servizio gratuito di consulenza telefonica (0800 11 88 11) per tutte le domande concernenti il cancro. Risponde anche per e-mail, su Skype e in chat. Da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 19.
www.legacancro.ch/lineacancro

*La **Lega svizzera contro il cancro** (fondata nel 1910) sostiene le persone colpite dal cancro e i loro familiari e si adopera come organizzazione di utilità pubblica per la prevenzione del cancro e la promozione della ricerca. Nella sua funzione di organizzazione mantello nazionale con sede a Berna, riunisce 19 leghe cantonali e regionali. È certificata con il marchio ZEWO e si finanzia prevalentemente con donazioni.*

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40, Casella postale, CH-3001 Berna
Telefono +41 (0)31 389 91 00, fax +41 (0)31 389 91 60, info@legacancro.ch, www.legacancro.ch
Credit Suisse AG, Zürich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 MWST

