

Contatto Evelyne Zemp, Specialista in Marketing, [media@legacancro.ch](mailto:media@legacancro.ch)  
Telefono diretto 031 389 92 14  
Data Berna, 28 gennaio 2020

Comunicato stampa

#worldcancerday #moveforhealth #sportagainstcancer

## **Con tanto sudore fino al traguardo: gli atleti s'impegnano nella Giornata mondiale contro il cancro**

**I calciatori del campione svizzero in carica, un'arrampicatrice professionista o la staffetta femminile di biathlon: in occasione della Giornata mondiale contro il cancro perseguono tutti lo stesso obiettivo per la Lega contro il cancro: dare il buon esempio e incoraggiarci a fare più sport. Perché il movimento fa bene! A qualsiasi età ha un effetto positivo sulla salute, sul benessere psicologico, sulla qualità della vita e contribuisce a prevenire il cancro, ridurne gli effetti collaterali e le ricadute.**

In occasione della Giornata mondiale contro il cancro del 4 febbraio, la Lega contro il cancro richiama l'attenzione nei social media sugli effetti positivi dell'attività fisica. Le immagini di vari sportivi esprimono solidarietà con le persone ammalate e incoraggiano a fare più attività fisica per prevenire il cancro. Il messaggio è supportato da atleti di vari sport e diversi livelli di performance.

### **Quanto movimento si raccomanda?**

Gli esperti sono d'accordo: essere attivi conviene davvero. E concretamente raccomandano:

- fare almeno 2,5 ore di movimento alla settimana, sotto forma di attività quotidiane o sport di media intensità. Questa quantità di base può essere raggiunta anche con 1,25 ore di sport o di movimento ad alta intensità o con combinazioni appropriate di movimento di media e alta intensità;
- non stare seduti per lunghi periodi ininterrotti;
- altre attività sportive, come l'allenamento della forza, della resistenza e della mobilità, offrono ulteriori vantaggi per la salute (come raccomandato dalla Rete svizzera salute e movimento, [www.hepa.ch/it](http://www.hepa.ch/it)).

L'attività fisica può essere facilmente integrata anche nella vita quotidiana. Vi sono ottime opportunità: fare passeggiate, salire le scale invece di prendere l'ascensore o, per una volta, rinunciare all'autobus e tornare a casa a piedi.

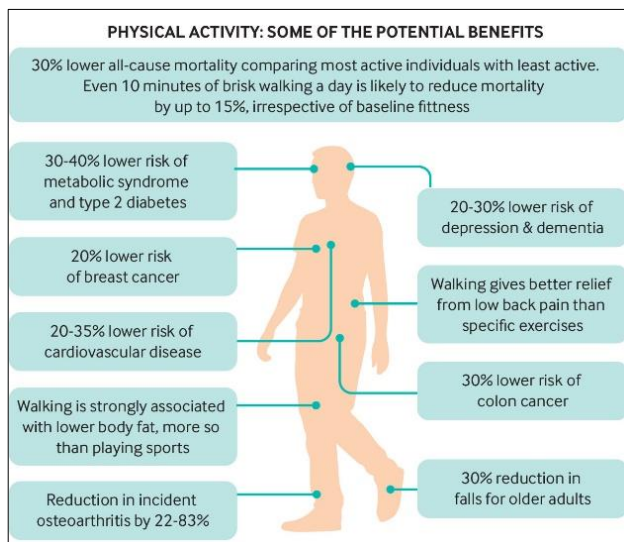
### **Il movimento prima, durante e dopo una malattia oncologica**

Il movimento non è solo una parte importante di uno stile di vita sano, ma anche un pilastro centrale della riabilitazione oncologica. Il movimento riduce, tra l'altro, la stanchezza cronica («fatigue») di cui soffrono molti malati di cancro, migliora la qualità della vita, rafforza la fiducia in se stessi e aiuta a ritrovare fiducia nel proprio corpo dopo la malattia.

#### **Lega svizzera contro il cancro**

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





Fonte: BMJ 2019;366:l5230

Studi condotti su persone affette da cancro coloretale e del seno suggeriscono anche che la probabilità di recidiva del tumore possa essere ridotta dall'attività fisica. Per quanto riguarda le altre patologie croniche correlate, come il diabete o le malattie cardiovascolari, i programmi di riabilitazione oncologica comprendono una terapia personalizzata a base di movimento e sport. Questi programmi rendono più facile il reinserimento nella vita di tutti i giorni e nel mondo del lavoro.

#### Ulteriori informazioni

**Filmato: La missione della Lega contro il cancro**  
[www.youtube.com/watch?v=SCgtqnKgBQO](http://www.youtube.com/watch?v=SCgtqnKgBQO)

**Programmi di riabilitazione oncologica**  
[www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/](http://www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/)

#### Opuscoli

Per le persone ammalate, la Lega contro il cancro offre la guida gratuita «Attività fisica e cancro» e l'opuscolo «Riabilitazione oncologica».  
[www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli)

#### Consulenza da parte delle Leghe cantonali

Alcune Leghe contro il cancro cantonali propongono offerte di coaching sul posto. Indirizzi e numeri telefonici delle Leghe al sito:  
[www.legacancro.ch/regione](http://www.legacancro.ch/regione)

#### Gruppi di sport per malati di cancro

La Lega contro il cancro organizza gruppi di sport per malati di cancro.  
[www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/corsi/gruppi-di-sport-per-malati-di-cancro/](http://www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/corsi/gruppi-di-sport-per-malati-di-cancro/)

#### Linea cancro, helpline, chat

Il servizio di consulenza gratuito (0800 11 88 11) per tutte le questioni inerenti al cancro. Il servizio è raggiungibile anche per e-mail, Skype e chat.  
[www.legacancro.ch/lineacancro](http://www.legacancro.ch/lineacancro)

*La Lega svizzera contro il cancro (fondata nel 1910) è un'organizzazione di utilità pubblica e non persegue scopi di lucro. Opera nella prevenzione del cancro, per la promozione della ricerca e assiste i malati di cancro ed i loro congiunti. Nella sua funzione nazionale di organizzazione mantello con sede a Berna, la LSC riunisce 18 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, 3001 Berna  
Telefono +41 (0)31 389 91 00, fax +41 (0)31 389 91 60, [info@legacancro.ch](mailto:info@legacancro.ch), [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)  
Credit Suisse AG, Zürich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 MWST

