Cancro al seno: benefici dell'attività fisica sui sintomi e lo stato di salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Bränström R, Petersson LM, Saboonchi F, Wennman-Larsen A, Alexanderson K.
Physical activity following a breast cancer diagnosis: Implications for self-rated health and cancer-related symptoms
Eur J Oncol Nurs. 2015 Jun 4. pii: S1462-3889(15)00074-5. doi: 10.1016/j.ejon.2015.04.008. [Epub ahead of print]

Valutare l'intensità dell'attività fisica nelle donne affette da cancro al seno e i suoi benefici sullo stato di salute complessivo, sui sintomi della malattia e sui livelli di stress psicologico: è questo l'obiettivo del lavoro di R. Bränström e collaboratori, del dipartimento di Neuroscienze Cliniche del Karolinska Institutet di Stoccolma, Svezia.

La positiva associazione tra attività fisica e benessere nelle donne colpite dal cancro è documentata da numerosi studi: tuttavia, **un'ampia percentuale di pazienti non rispetta le raccomandazioni dei medici in questo senso**. Di qui l'idea di uno studio "dal basso", ossia sull'effettivo stile di vita delle pazienti e sui suoi effetti a medio termine.

L'analisi è stata condotta su **726 donne** operate di cancro nei tre principali ospedali di Stoccolma fra il 2007 e il 2009: ognuna di esse è stata seguita per **due anni** dall'intervento, per mezzo di **sei questionari quadrimestrali**.

Questi, in sintesi, i risultati:

- **meno di un terzo** delle partecipanti erano fisicamente attive all'inizio dello studio;
- **l'attività fisica** diminuisce subito dopo l'intervento chirurgico, aumenta progressivamente negli 8 mesi successivi, per poi decrescere con regolarità nel periodo finale dello studio (ben 16 mesi);
- **l'inattività fisica** risulta significativamente correlata a un ridotto stato di salute complessivo e ad un'intensificazione di sintomi come il dolore, la depressione e l'ansia;
- **un'attività fisica costante**, anche minima, si traduce in un maggior benessere percepito dalla donna.

Lo studio ribadisce quindi le indicazioni della letteratura preesistente e sottolinea come il medico debba sempre **raccomandare** il movimento fisico alle donne operate per un cancro al seno, e **controllare** nel tempo che questa preziosa prescrizione venga rispettata.