

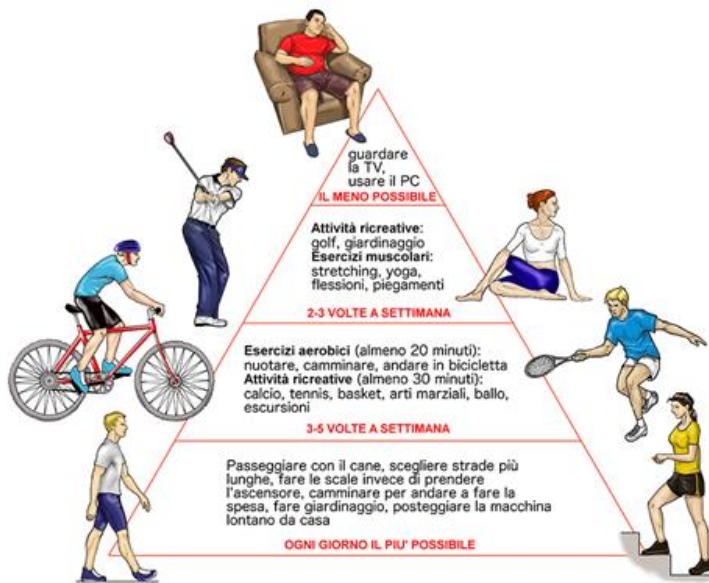
# La Salute in movimento

## L'attività fisica previene i tumori?

Soprendentemente fra le parole d'ordine per prevenire il cancro una è davvero molto semplice: **muoversi**. L'assenza di un'adeguata "dose di movimento" ci mette infatti a rischio di numerose patologie come malattie cardiovascolari, obesità o diabete, ma anche dell'insorgenza del cancro. Svolgere attività fisica con regolarità è uno strumento davvero indispensabile per ridurre la probabilità di ammalarsi di alcune forme di tumore: colon, endometrio, seno e prostata.

### Muoversi per regolare il nostro organismo

Correggere alcuni aspetti del proprio stile di vita - attività fisica, alimentazione, fumo e stress - ha una grande **funzione preventiva contro i tumori**.

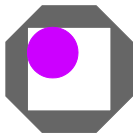


Il movimento aiuta, infatti, a regolare il sistema immunitario, da cui dipende, a sua volta, la modulazione della malattia oncologica. Aiuta a controllare il peso corporeo, che ha una relazione strettissima con il rischio di tumore. Influenza aspetti del metabolismo legati ai meccanismi di insulinoresistenza. Esistono, infine, benefici sulla modulazione del sistema nervoso autonomo, più spesso correlata

con le malattie cardiovascolari, ma che ha anche importanti correlazioni con il controllo immunologico.

### Muoversi come coadiuvante delle terapie per i pazienti oncologici

L'attività fisica aiuta anche le persone che hanno ricevuto una diagnosi della malattia. Diversi studi scientifici hanno evidenziato come questa migliori la qualità di vita per le donne con tumore al seno, riducendo la "fatigue", cioè quella sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia che accompagna il cancro. Inoltre, sembra **migliorare la prognosi della malattia e le aspettative di vita**. Vantaggi sono stati riscontrati anche per i pazienti con cancro al colon: il movimento riduce il rischio di recidive e aumenta la sopravvivenza.



Dalle ricerche sembra che l'attività fisica consenta di ottenere tali risultati aumentando l'ossigenazione dei tessuti e i livelli di composti protettivi, come gli antiossidanti, favorendo il controllo di sostanze che si sono dimostrate cancerogene, come alcuni ormoni o fattori infiammatori, riducendo inoltre la quantità di grasso corporeo e rendendo più veloce il transito degli alimenti nell'intestino.

### *Quindi... muoversi fa bene a tutti!*

L'attività fisica regolare risveglia le energie latenti. Grazie al movimento e allo sport si possono relegare in secondo piano, e in parte superare, anche le difficoltà dovute a lesioni dell'integrità fisica e psichica, alla mancanza di fiducia in se stessi e a una generale insicurezza. **Muoversi regala energia e una vita sana.**

#### **Nasce il progetto di prevenzione IOR: "La Salute in movimento"**

Per spiegare e dimostrare alle persone come muoversi sia un passo fondamentale verso uno stile di vita sano e come l'attività fisica sia alla portata di tutti, nel corso del 2016 l'Istituto Oncologico Romagnolo organizzerà, in tutta la Romagna, una serie di iniziative e di incontri incentrati sulla tematica.

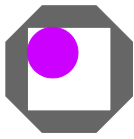
Nelle principali città romagnole verranno organizzati **incontri pubblici** allo scopo di illustrare la stretta **correlazione tra una costante attività fisica e la prevenzione da molte forme tumorali** e come questo sia un efficace coadiuvante delle terapie classiche per i pazienti oncologici.



Gli incontri saranno associati a **grandi eventi di sport e movimento**, al fine di catalizzare l'attenzione dei partecipanti e del pubblico sull'importanza di muoversi concretamente. Sarà così possibile raggiungere un numero importante di persone, sensibilizzandole con lo scopo di rendere tutti i partecipanti:

**"Ambasciatori dell'attività fisica".**

Lavorando in sinergia con gli organizzatori dei vari eventi sul territorio, l'Istituto Oncologico Romagnolo si avvarrà, per la realizzazione del progetto "La Salute in movimento", di esperti in ambito medico e sportivo. I diversi incontri vedranno infatti la partecipazione, in qualità di relatori, dei **medici oncologi dell'IRST IRCCS di Meldola**, di fisioterapisti, personal trainer e preparatori atletici e sportivi.



L'Istituto Oncologico Romagnolo intende coinvolgere il maggior numero di persone del nostro territorio per sensibilizzarle sul tema.

Obiettivo primario sarà quello di fornire regole fondamentali per **orientarsi verso un'abitudine al moto**, anche per quelle persone che fino ad ora hanno avuto uno stile di vita sedentario, **prestando particolare attenzione anche alle esigenze dei pazienti oncologici in terapia.**

**Appuntamenti “La Salute in movimento”**

**Evento:** Rimini Marathon

**Partecipanti all'evento:** ca. 5.000 persone

**Luogo:** Rimini

**Data:** 17 Aprile



**Descrizione**

All'interno di una delle Maratone che ha visto l'incremento più ampio di partecipanti nella nostra regione, lo IOR accende i riflettori, in collaborazione con gli organizzatori della Rimini Marathon, sulla tematica *movimento e prevenzione*. Nella giornata precedente alla gara, in un incontro aperto non solo agli atleti, ma a tutta la cittadinanza, medici oncologici specializzati e professionisti spiegheranno ai presenti tutte le relazioni tra attività fisica e salute e inviteranno a partecipare ai vari percorsi ufficiali della Rimini Marathon, come le camminate ludico motorie e le Family Run. L'Istituto Oncologico Romagnolo sarà inoltre presente con un stand informativo durante tutto il week end dell'evento.

**Evento:** Nove Colli

**Partecipanti all'evento:** 12.000 persone

**Luogo:** Cesenatico

**Data:** 22 Maggio



**Descrizione**

Lo IOR e la Nove Colli, una delle corse ciclistiche più famose d'Italia, nata più di quarant'anni fa e che richiama appassionati e sportivi da tutta europa, hanno deciso di promuovere lo sport ed il movimento come fattore fondamentale per una vita sana e libera dal cancro. L'Istituto Oncologico Romagnolo, in collaborazione con i medici dell'IRST IRCCS di Meldola, affronterà la tematica movimento dal punto di vista scientifico e sarà presente con il suo stand durante tutta la gara.

**Evento:** Wellness Week

**Partecipanti all'evento:** 200 persone

**Luogo:** Forlì

**Data:** 28 Maggio

**Location:** Palazzetto dello sport “Villa Romiti”



**Descrizione**

All'interno della settimana che il Comune di Forlì dedica allo sport e al movimento, l'Istituto Oncologico Romagnolo organizza un incontro teorico-pratico che chiuderà la Wellness Week della città di Forlì.

**Evento:** **Faenza Walk&Run4Health** **Partecipanti all'evento:** 400 persone  
**Luogo:** Faenza  
**Data:** 1 Ottobre  
**Location:** Piazza del Popolo - Faenza



**Descrizione**

L'Istituto Oncologico Romagnolo e l'ASD Leopodistica organizzeranno in prima persona un'intera giornata di sensibilizzazione sull'importanza dell'attività fisica per tutte le persone, giovani e non più giovani, atleti, persone sedentarie e pazienti oncologici. Con due attività a disposizione dei partecipanti, gara podistica di 9 Km non competitiva e camminata ludico-motoria nel centro città, e un buffet allestito con prodotti biologici, lo IOR porrà l'attenzione sui due aspetti principali per una vita sana: movimento e alimentazione.

**Evento:** **Maratona di Ravenna** **Partecipanti all'evento:** 6.500 persone  
**Luogo:** Ravenna  
**Data:** 13 Novembre  
**Location:** Ravenna - Palazzo Rasponi



**Descrizione**

Lo IOR e la "Maratona Internazionale Ravenna Città d'Arte" hanno stretto una collaborazione per l'edizione 2016.

Nell'importante gara che vede da diversi anni un numero sempre crescente di partecipanti e diversi percorsi in programma (42 Km, 21 km, 10 km e Family Run), all'interno dell'Expò allestito per tutto il week end a Palazzo Rasponi, lo IOR, con i medici dell'IRST IRCCS di Meldola, organizzeranno, per tutti i partecipanti, un'incontro aperto al pubblico sulle evidenze scientifiche che hanno portato ad inserire il movimento nelle regole fondamentali di una vita sana e sul moto come coadiuvante delle terapie oncologiche per i pazienti.

Lo IOR sarà inoltre presente con un suo stand per la distribuzione di materiale informativo ed il libretto sull'educazione al movimento dell'Istituto sarà inserito in tutti i pacchi gara per gli atleti.