

LA CASELLA DELLA SANITÀ

FEDERICO MERETA



SI' ALL'ATTIVITÀ FISICA DOPO UN LINFOMA

È importante svolgere un'attività fisica regolare anche dopo il trattamento per un tumore del sangue come un linfoma? Cosa conviene fare?

Lettera firmata e-mail

L'attività fisica viene oggi considerata come un vero trattamento non farmacologico complementare che aiuta i pazienti oncologici ad affrontare nelle al meglio il percorso di cura. E non solo per mantenere il fisico nelle migliori condizioni ma anche di considerare il loro benessere globale, che comprende anche gli aspetti legati alla sfera psicologica, all'umo-

re e all'immagine di sé. Ora è stata realizzata una piattaforma, Onco-wellness, che rappresenta un aiuto virtuale con esercizi, indicazioni e informazioni in questo senso, sempre ricordando che è lo specialista ad offrire le informazioni utili caso per caso. "Molti studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico è il più efficace strumento per ridurre o prevenire i sintomi comuni ai pazienti oncoematologici come stanchezza cronica, mancanza di fiato, nausea, dolori neuromuscolari e ossei oltre ansia – spiega Maria Christina Cox, Specialista in Ematologia, Fondazione Policlinico Tor Vergata, Docente di Esercizio Adattato, Università Te-

lematica San Raffaele e Delegato Ail. L'esercizio migliora sostanzialmente la salute del paziente, contrastando la recidiva del tumore. Inoltre, a lungo termine la pratica dell'esercizio è un toccasana per preservare le funzioni di cuore, cervello, apparato neuromuscolare, sistema immunitario ed endocrino e prevenire l'insorgenza della sindrome metabolica. Non ultimo, l'esercizio migliora lo stato psicologico ed emotivo. Quindi, possiamo dire che i tumori del sangue davvero si combattono anche con l'esercizio".



Peso: 9%