Freeriding to the future.
Scopri tutta la potenza del progresso con le Audi driving experience.

Sport e tumori: come l'esercizio fisico riesce a inibire la crescita di metastasi

di *Anna Fregonara*

Un nuovo studio ha indagato su quali potrebbero essere i meccanismi molecolari che entrano in gioco in questo ruolo protettivo dell'attività fisica

Ascolta l'articolo 4 min NEW

È noto, in letteratura scientifica, come l'**attività fisica** sia associata a numerosi benefici per la nostra salute, sia nelle persone sane sia in coloro che soffrono di **malattie croniche**, come quelle cardiovascolari o il diabete di tipo 2, «TV» un accordo mondiale, come emerge da tutte le linee guida, nel sostenere come alcuni **stili di vita** siano fondamentali per abbassare l'incidenza di tante malattie croniche oderne. Infatti, un'adeguata abitudine a praticare movimento non estremo associata a una corretta dieta e al mantenimento del normopeso, secondo i valori indicati dall'indice di massa corporea, sono fattori predittivi di riduzione del rischio di ammalarsi, di prognosi migliore, di impatto favorevole sulla possibilità di guarigione e, di conseguenza, di allungamento della vita», spiega Armando Santoro, direttore del *Cancer Center* dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano), professore ordinario di Oncologia Medica alla *Humanitas University*.

APPROFONDISCI

Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici e consulta tutte le risposte su «Il Medico Risponde», il servizio online del Corriere della Sera

Sport anche per i pazienti oncologici

Tra le malattie croniche più comuni vi rientrano i tumori e studi sia epidemiologici sia di laboratorio stanno mettendo sempre più in luce come **anche i pazienti oncologici possano trarre vantaggio dal movimento**, integrato alle terapie tradizionali. «I maggiori risultati si sono visti per il **tumore alla mammella e al colon**, ma si pensa che si possano estendere a tutte le forme anche se, è bene precisare, non c'è nulla di definitivo», precisa l'esperto.

Per cercare di capire come l'esercizio possa potenzialmente influire sull'incidenza del cancro e come possa **inibirne la crescita**, un gruppo di ricercatori ha di recente indagato, in lavoro sulla rivista JAI Metabolism, quali potrebbero essere i meccanismi molecolari che entrano in gioco in questo ruolo protettivo dello sport.

PUBBLICITÀ

Stress nemico delle metastasi

«L'esercizio fisico potrebbe avere un ruolo nel controllo della progressione del cancro attraverso un effetto diretto sui fattori instrinseci al tumore. Infatti, determina una regolazione sia fisica — aumento del flusso sanguigno, stress parietale a livello vascolare, crescita della temperatura e dell'attività simpatica — , sia endocrina — rilascio di catecolamine e altre sostanze —. Il tutto si traduce in un **aumento dello stress metabolico**, del danno cellulare e della produzione di radicali liberi che sembra essere in grado di attivare vie di segnalazione che **impediscono la formazione di metastasi** », precisa il professore.

Effetto sistemico

«Gli adattamenti cronici dell'allenamento comprendono, inoltre, alterazioni sistemiche con miglioramento della **funzione immunitaria**, riduzione dell'infiammazione sistemica e miglioramento della salute metabolica, fattori che possono proteggere anche il paziente oncologico», aggiunge l'esperto.

Attenuazione degli eventi avversi

«Il movimento, infine, può svolgere ruoli diversi in tutto il continuum del cancro: ridurre il rischio nel periodo pre-diagnostico; migliorare la tolleranza e l'efficacia dei **farmaci** durante il trattamento; prevenire le ricadute, controllare gli effetti avversi dopo il trattamento antitumorale primario e ridurre il rischio di comorbidità». «Insomma», conclude l'oncologo, «il messaggio è: muoviamoci, anche 30 minuti al giorno, in base alla propria preparazione e al proprio stato di salute, confrontandoci con il proprio medico. L'attività fisica è un rimedio validissimo contro tutte le malattie croniche, tumori compresi».

Corriere della Sera è anche su **Whatsapp**. *È sufficiente cliccare qui per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.*

Le tue notizie

ESTERI
Le voci sull'addio di Zaluzhny e la crisi della Difesa ucraina. Il portavoce di Zelensky: «Falso»

SALUTE
Quando serve la Rca agli anziani e non solo: come si accede, quanto si paga, chi è esente

SALUTE
Controllare l'ansia è possibile: i consigli dell'esperta per superare le paure

SCOPRI DI PIÙ

METASTASI TUMORE

9 dicembre 2023 (modifica il 11 dicembre 2023 | 11:42)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

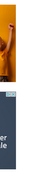
Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE

SALUTE
Quando il mal di pancia nei bambini non va banalizzato. I sintomi da sapere

SALUTE
Adroterapia, speranza efficace per i malati di tumore più «difficili»



SALUTE
Tumore dello stomaco, approvata e disponibile in Italia una nuova cura. Ecco i sintomi

Vivi la Ricerca
Con la RICERCA Associazione GRANDI TRAGUARDI
Scopri di più su www.grandi-traguardi.it

STUDIO MISTAX
Il partner perfetto per la tua gestione fiscale
COMMERCIALISTI - REVISORI LEGALI

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia
CERVELLO E NERVI
CUORE, ARTERIE, VENE
OCCHI
ORECCHIO, NASO, GOLA
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
BOCCA E DENTI
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
RENI, VESCICA, VIE URINARIE
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
ORGANI GENITALI
PELLE, UNGHIE, CAPELLI
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE
SANGUE E LINFA

Iscriviti alla newsletter
Corriere Salute
Ogni lunedì, **GRATIS**, ricerca, sanità, prevenzione e il parere degli esperti
ISCRIVITI

SCRIVI ALLA REDAZIONE
Un contatto veloce con i giornalisti e i ricercatori del Corriere della Sera

Copyright 2023 © RCS MediaGroup S.p.A. Sede: 20138 Milano Via Rizzoli 2 | Tel. Centralino: +39 0039 02 25841 - Direzione Redazione: RCS MediaGroup S.p.A. - Direzione Quotidiani Gestione Redazionale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale Euro 270.000.000,00 Codice Fiscale, Partita IVA e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n. 12086540155 | R.E.A. di Milano 1724139 | ISSN 1590-3680