

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

**NEWS**

ANNO IV, NUMERO 5

Consulenza scientifica  
**HF**  
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di  
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia Coni

MARTEDÌ 13 GENNAIO 2015

CERCACI SU



UN COSTANTE ESERCIZIO FISICO MIGLIORA IL BENESSERE DELLE DONNE OPERATE DI TUMORE

## Sport, anche dopo la malattia l'importante è non fermarsi mai

Lo sport è il miglior amico della salute, anche quando questa sembra essere messa in pericolo. L'esercizio fisico, infatti, è in grado di ridurre il dolore dovuto alle terapie contro i tumori, come dimostrato da uno studio condotto dal Buffalo

State College dello stato di New York. Ma non solo. Una volta superata la malattia, l'attività fisica riduce il rischio di recidiva: diminuisce quindi la probabilità che il cancro si ripresenti. "I dati riguardanti le pazienti che hanno già un tumore del seno al primo, secondo o terzo stadio, sono molto chiari: l'esercizio ha un effetto protettivo sia sulle ricadute (-40% con 20 minuti di esercizio al giorno) che nella riduzione della mortalità. E questo si evidenzia soprattutto nelle donne in sovrappeso - commenta il prof. Carmine Pinto, Presidente Nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) - . Naturalmente non si tratta di correre la maratona: è sufficiente passeggiare almeno mezz'ora al giorno, con un'andatura veloce". Praticare ginnastica dolce o nuoto, prediligere la bicicletta come mezzo di trasporto per brevi spostamenti, camminare o correre all'aria aperta sono attività da svolgere tutti i giorni. Unite a una sana alimentazione possono agevolare il recupero



dell'organismo e incidere positivamente anche sull'umore, riducendo così il rischio di recidiva e favorendo la crescita di autostima. Le evidenze scientifiche sono numerose. Uno studio inglese, pubblicato sul Journal of Clinical Oncology, ha provato che un costante esercizio aerobico, di livello moderato per tre volte la settimana, migliori il benessere delle donne operate di tumore al seno. "Un'attività in compagnia può rappresentare anche una forma importante di inclusione dopo un periodo drammatico,

oltre a fare del bene all'umore e al corpo", conclude il prof. Pinto.

### ALIMENTAZIONE CORRETTA

#### Single a tavola? Attenzione alle porzioni!

Chi vive e mangia da solo è più facile che a tavola si lasci guidare più dalla "gola" e dalla comodità che dall'equilibrio o dalla varietà dei menu. È anche più probabile che i single consumino pasti irregolari o con porzioni esagerate. Se si prende una pizza surgelata o una confezione di salumi, è e non c'è nessuno con cui condividerla, è più facile mangiarla

tutta. Per i single, inoltre, è la qualità degli alimenti che può rappresentare un problema. Uno degli ingredienti spesso presenti in eccesso

è il sale, per il frequente ricorso a pizze, salumi o piatti pronti. I single consumano anche meno verdura e frutta, che sono più deperibili e richiedono almeno un minimo di preparazione. Ora, però, la grande distribuzione ci aiuta con verdure lavate e pronte da consumare e con quelle surgelate. Quindi ricordate: non è difficile avere menu salutarissimi se ci si aiuta con materie prime pronte per essere cucinate e si scelgono preparazioni semplici.



### BENESSERE FEMMINILE

#### Al via il Congresso dell'AOGOI Campania

Dal 15 al 17 gennaio Caserta ospiterà il Congresso regionale dell'Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani (AOGOI). Nella città campana si ritroveranno molti specialisti provenienti da tutta Italia. Titolo dell'appuntamento è *Update ed Applicazioni Pratiche in Ostetricia e Ginecologia*. Tanti i temi di grande interesse scientifico e sociale che saranno al centro del congresso tra cui: le nuove frontiere della contraccezione, il benessere sessuale della coppia, l'infertilità di genere e le nuove opportunità per la donna in menopausa. A Caserta è previsto anche l'intervento dell'Onorevole Benedetto Fucci, Segretario della Commissione Affari Sociali della Camera dei Deputati, che presenterà il testo unificato della proposta di legge sulla responsabilità professionale derivante dall'atto medico.

### IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

#### Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.