

.01 Cos'è l'attività fisica?



Attività fisica

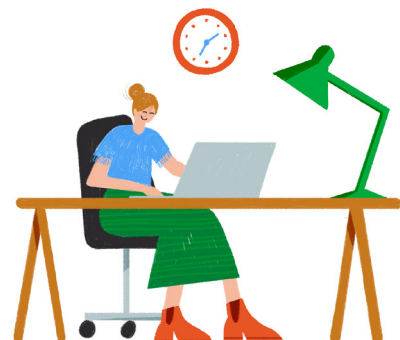
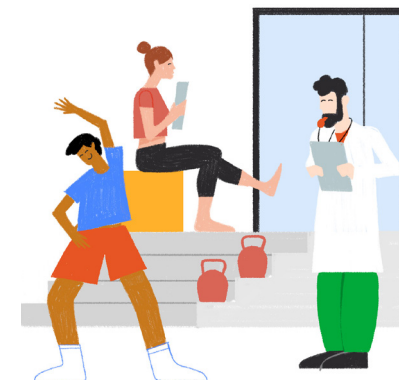
è un termine ampio che si riferisce a qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli che comporta un dispendio energetico. Include:

- Attività svolte nella vita quotidiana come le attività di trasporto (ad esempio camminare, andare in bicicletta) o i lavori domestici (pulire la casa, fare giardinaggio),
- Nonché le attività fisiche previste e praticate intenzionalmente con l'obiettivo di mantenere o migliorare le capacità fisiche come lo sport e le attività fisiche adattate.

Attività fisiche adattate (APA)

vengono effettuate in un contesto sanitario, per la prevenzione, durante la cura o dopo i trattamenti.

Sono rivolti a persone con limitazioni da lievi a gravi e sono supervisionati da un professionista specializzato in attività fisiche (specialista APA), che adatta e personalizza il programma in base alle capacità fisiche, ai bisogni, ai problemi di salute e ai trattamenti dell'individuo.



Comportamenti sedentari

si riferiscono a qualsiasi comportamento di veglia in una postura seduta o sdraiata, caratterizzata da un dispendio energetico molto basso, come guardare la TV o leggere. Entrambi sono associati ad effetti deleteri.

Raccomandazione generali

Durante tutto il processo di cura, si consiglia di:

- Mantenere (o adottare) uno stile di vita attivo
- Limitare i comportamenti sedentari: limitare la quantità totale di tempo trascorso in sedentarietà ed evitare lunghi periodi consecutivi di sedentarietà facendo brevi pause di movimento fisico almeno ogni 60 minuti
- Eseguire esercizi aerobici e di rafforzamento muscolare. Durante o dopo i trattamenti potete, e addirittura vi viene consigliato, praticare attività fisica, a condizione che non sia controindicata dal vostro medico e che sia adattata al vostro caso.

.02 Il muscolo



Il muscolo è l'attore principale dell'attività fisica. È composto da fibre muscolari la cui funzione predominante è la contrattilità. Il muscolo è alimentato principalmente da glucosio e ossigeno.

Il muscolo è composto principalmente da proteine. Anche il muscolo contiene una riserva di glucosio ma non è in grado di produrlo.

Le cause della disfunzione muscolare nei pazienti affetti da cancro sono complesse e coinvolgono:



Fattori legati al tumore e al trattamento



Stile di vita, comorbidità, età, sesso



La diagnosi di sarcopenia e dinapenia si basa sulla valutazione di:



Composizione corporea, compresa la massa muscolare, il grasso e le ossa

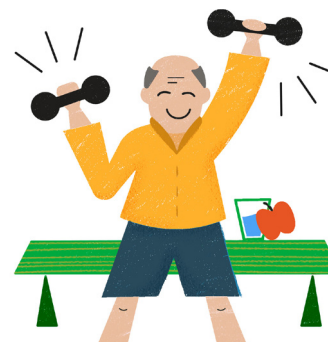
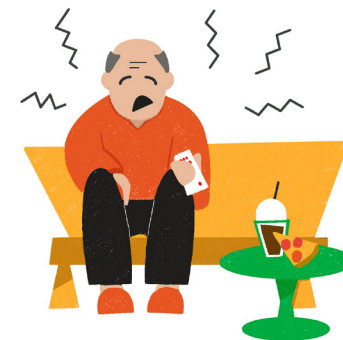


Forza muscolare definita come la forza esercitata dal muscolo contro una resistenza



Funzione muscolare valutata dalla capacità di svolgere attività fisiche quotidiane che richiedono muscoli, come camminare o alzarsi da una sedia

La sarcopenia è definita come la condizione caratterizzata dalla perdita di massa muscolare, forza e funzionalità negli anziani. Segni e sintomi includono debolezza, affaticamento, perdita di energia, problemi di equilibrio e difficoltà a camminare e a stare in piedi.



La sarcopenia e le altre condizioni concomitanti influenzano negativamente la qualità della vita e la sopravvivenza dei pazienti affetti da cancro. Malnutrizione e sarcopenia sono frequentemente osservate nei pazienti con cancro del pancreas (dal 60 al 70%). I due pilastri della gestione nutrizionale sono l'esercizio fisico e l'apporto proteico/calorico.

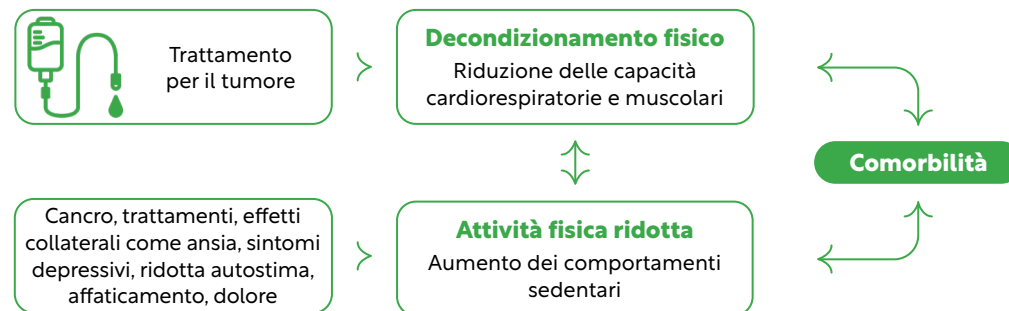
La valutazione è un passaggio fondamentale prima di iniziare e durante un programma di attività fisica. Dovrebbe comprendere:

- 1) Un controllo medico per verificare che non vi siano controindicazioni riguardo al cancro, al trattamento e ai sintomi
- 2) Una valutazione delle capacità fisiche, dello stile di vita e della motivazione

.03 Effetto dell'attività fisica nel cancro del pancreas



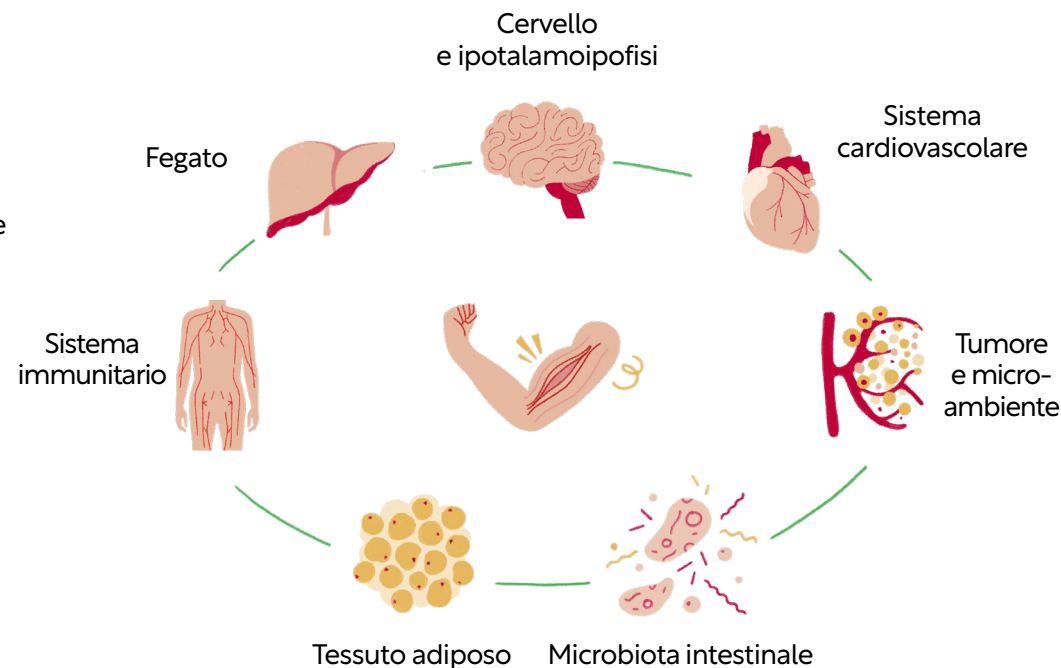
Uno degli obiettivi principali dell'attività fisica è prevenire o correggere la mancanza di attività associata al cancro



Effetti benefici dell'attività fisica

L'attività fisica può avere effetti benefici su:

- Il processo di cura e la riduzione degli effetti collaterali dei trattamenti
 - L'attività fisica mantiene/aumenta le capacità cardiorespiratorie e muscolari, riducendo così gli effetti deleteri associati al decondizionamento fisico
 - Prima dell'intervento chirurgico, programmi di pre-abilitazione comprendenti attività aerobiche e di rafforzamento possono aiutare a ridurre il rischio delle complicanze e della durata della degenza ospedaliera
 - L'attività fisica può aiutare a ridurre l'affaticamento
 - L'attività fisica può aiutare a ridurre i sintomi depressivi
 - L'attività fisica è associata ad una migliore qualità della vita
- Lo stato di salute generale
- Le patologie coesistenti di cui già soffri (ad es. malattie cardiovascolari, sovrappeso) e per ridurre il rischio di svilupparne altre
- Specifiche del tumore al pancreas:



.04 Interazione tra alimentazione e attività fisica



L'alimentazione integrata e l'attività fisica sono fattori chiave per uno stile di vita sano e duraturo. Queste due entità sono strettamente correlate e devono essere integrate nell'approccio multimodale della cura del paziente.



La maggior parte dei pazienti affetti da cancro al pancreas soffre di malnutrizione. La perdita di peso contribuisce al cancro legato all'affaticamento e alla perdita di massa muscolare.

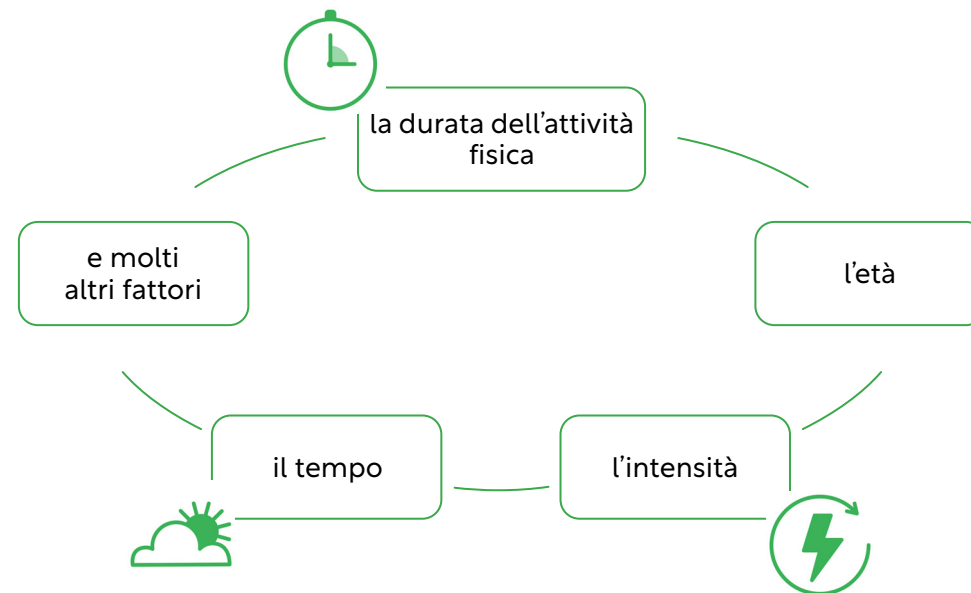


Interventi nutrizionali come la consulenza dietetica, il supporto nutrizionale orale o la nutrizione artificiale (alimentazione enterale e parenterale) migliorano le capacità fisiche e la qualità della vita. La nutrizione è un trattamento a sé stante durante la gestione della malattia pancreaticca. Malnutrizione e sarcopenia hanno conseguenze negative sulla qualità della vita dei pazienti... ma non solo. Riducono inoltre l'efficacia dei trattamenti, ne aumentano la tossicità, le complicanze chirurgiche, la durata della degenza ospedaliera e i costi di assistenza.



Durante l'attività fisica l'organismo consuma calorie, carboidrati, liquidi, ferro, vitamine, minerali e proteine. L'acqua è una parte essenziale del nostro corpo. È importante essere ben idratati durante e dopo qualsiasi attività fisica.

Durante l'attività fisica, i fabbisogni aumentano e dipendono da

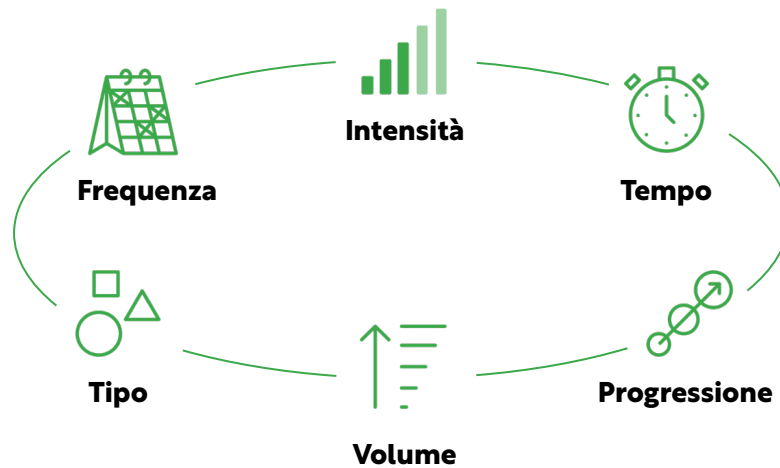


Come raccomandazione generale, è importante essere ben idratati durante e dopo qualsiasi attività fisica. I fabbisogni energetici e proteici devono essere presi in considerazione dai pazienti e integrati con consigli dietetici

.05 Linee guida per la pratica dell'attività fisica

Caratteristiche delle attività fisiche

È possibile caratterizzare le attività fisiche secondo il principio FITT-VP (Frequenza, Intensità, Tempo di allenamento, Tipo di allenamento, Volume e Progressione), che corrisponde a:



Il tipo di attività fisica

- Le attività aerobiche mirano a migliorare la capacità cardiorespiratoria, cioè l'attitudine a mantenere un esercizio fisico prolungato, continuo o intermittente.
- Il rafforzamento mira a mantenere/aumentare la massa muscolare, nonché la forza, la potenza e la resistenza muscolare.
- Le attività di equilibrio mirano a mantenere/aumentare la capacità di mantenere posture contro la gravità in modo dinamico o statico.
- Le attività di stretching mirano a mantenere/aumentare la capacità di garantire la massima libertà di movimento.



L'intensità

I livelli di intensità possono essere identificati attraverso

- Misure oggettive, ad es. frequenza cardiaca
- e misure soggettive, ad es. difficoltà respiratorie, capacità di portare avanti una conversazione contemporaneamente, quantità di sudorazione, percezione dello sforzo (quanto senti che il tuo corpo sta lavorando e quanto è dura e pesante l'attività)

È molto importante ascoltare il proprio corpo!

Esistono 5 livelli di intensità: molto leggero, leggero, moderato, vigoroso e alto

- **Molto leggero** (cioè sedentario); la respirazione, la comunicazione e la sudorazione non cambiano
- **Leggero**; facilità a respirare e a conversare, leggero aumento della sudorazione
- **Moderato**;
respira più pesantemente e riesce a sostenere solo una breve conversazione perché parlare diventa scomodo e più impegnativo; moderato aumento della sudorazione
- **Vigoroso**;
a fiato corto, parlare è molto impegnativo, scomodo; forte aumento della sudorazione
- **Alto**;
riesce a malapena a respirare, può dire qualche parola o niente; aumento molto elevato della sudorazione



.05 Linee guida per la pratica dell'attività fisica

Linee guida

Il ruolo del medico e dello specialista in Attività Fisica Adattata (APA)

È importante consultare:

- **Il tuo medico**, compreso il tuo oncologo.

Prima di iniziare, così può

- Effettuare un controllo medico per accertarsi che non vi siano controindicazioni alla pratica riguardanti il tumore, il trattamento, le comorbilità e i sintomi
- Indirizzarvi ad uno specialista della Attività Fisica Adattata (APA) o ad un fisioterapista
- **Il tuo specialista APA**, così può
 - Valutare le tue capacità fisiche
 - Darti consigli su come svolgere attività fisica
 - Costruire un programma di attività fisica adattato

Raccomandazioni

Si consiglia durante tutto il processo di cura, anche in fase pre-operatoria, durante la chemioterapia o la radioterapia

- Limitare i comportamenti sedentari
- Essere fisicamente attivi
- Includere attività aerobiche e di potenziamento muscolare



Attività fisiche aerobiche (cardiorespiratorie) e di potenziamento muscolare **≥ 2 giorni a settimana con almeno un giorno di riposo tra due sessioni**

Può essere interessante anche aggiungere attività che enfatizzino l'equilibrio, soprattutto per le persone di età superiore ai 65 anni per le quali la raccomandazione è di svolgerla almeno 3 giorni a settimana (OMS, 2020).



Queste raccomandazioni servono come riferimento ma dovrebbero essere adattate in base al tuo livello iniziale di attività fisica, trattamento ed effetti collaterali

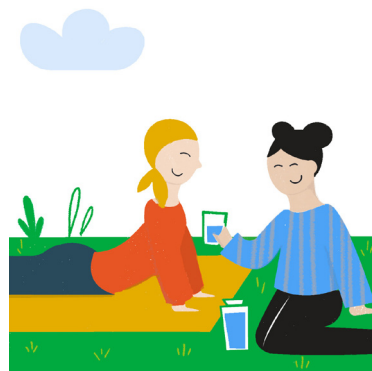
Rivolgiti al tuo specialista APA per un programma di rafforzamento più specifico:

- Progressività: **il volume** - la quantità totale di attività fisica - **dovrebbe essere aumentato progressivamente** aumentando l'intensità, la durata e/o la frequenza
 - È importante **ascoltare il proprio corpo** prima e durante l'esercizio
- Non lavorare troppo
- Prima di ogni sessione, valuta il tuo livello di fatica e di esercizio fisico (o meno) di conseguenza. Allo stesso modo, durante la sessione, valuta la tua fatica e lo sforzo percepito e adatta la sessione di conseguenza
- Regolarità: è importante **esercitarsi regolarmente** (ad esempio camminando lentamente tutti i giorni) anche se si tratta di sessioni brevi

Per la vostra pratica fisica, non esitate a consultare operatori sanitari e associazioni.

.06 Caregivers e attività fisica

I caregivers sono una parte essenziale dell'ambiente del paziente e hanno un ruolo essenziale nel motivare i pazienti a impegnarsi nell'attività fisica. I pazienti necessitano di una forte rete di supporto per mantenere questo comportamento nel tempo.




Suggerimenti



Chiedi alle persone intorno a te (familiari, amici, vicini) di svolgere attività insieme (ad esempio, fare giardinaggio con il tuo partner, andare al parco e giocare con i tuoi nipoti)



Combinare attività fisica e socializzazione (ad esempio, fissare un appuntamento per camminare)

 I caregivers sono più esposti al peso, all'ansia e alla depressione rispetto alla popolazione generale. Per migliorare la qualità della vita e la salute mentale dei caregivers, l'attività fisica può essere una soluzione. Incoraggiare i caregivers a impegnarsi nell'attività fisica, secondo le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), aiuta a promuovere comportamenti sani.



Cerca gruppi o associazioni che propongono attività fisica



Consulta il tuo specialista in attività fisica adattata per gli esercizi pensati per le coppie

.07 Per riassumere

Consigli importanti



Consulta regolarmente il tuo medico e lo specialista in attività fisica adattata (APA).

Consulta il tuo medico per eventuali controindicazioni all'attività fisica. Lo specialista o il fisioterapista dell'APA effettuerà alcune valutazioni e potrà guidarvi nella pratica dell'attività fisica e proporvi un programma adattato. Puoi sempre discutere con loro durante il programma per condividere le tue percezioni e ricevere consulenza extra.

L'attività fisica per i pazienti affetti da cancro al pancreas è sicura e ha effetti benefici.

L'attività fisica dovrebbe essere adattata e personalizzata. Praticare attività fisica può aiutare nel processo di cura a ridurre gli effetti collaterali delle malattie e dei trattamenti e a prevenire il decondizionamento fisico associato a numerosi effetti deleteri.

Mantenere o adottare uno stile di vita attivo.

Si consiglia di essere fisicamente attivi e di includere attività aerobiche e di rafforzamento muscolare.

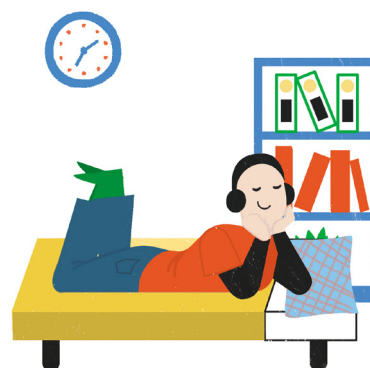
Limitare i comportamenti sedentari.

Limita i comportamenti sedentari facendo brevi pause e facendo movimento fisico ogni 60 minuti.



Inizia lentamente e aumenta progressivamente.

Per evitare danni da affaticamento eccessivo, iniziare lentamente e poi aumentare progressivamente l'entità della pratica, aumentando l'intensità, la durata e/o la frequenza. Ciò ti consente anche di non scoraggiarti.



Esercitati regolarmente.

La regolarità è importante per mantenere gli effetti positivi dell'attività fisica. Non fermarti per un lungo periodo. Anche se fai sessioni brevi, fallo regolarmente.

Ascolta il tuo corpo.

L'attività fisica ha effetti benefici sulla fatica. Rispetta il tuo ritmo e la tua fatica percepita prima e durante le sessioni. Modifica la tua pratica se è necessario.

Scegli le attività fisiche che ti piacciono per rimanere motivato.

Per riuscire a mantenere la tua attività a lungo termine, assicurati di godertela e di integrarla nella tua vita quotidiana.

Essere supportato.

Cercare il sostegno di un partner o di un caregiver per incoraggiamento.

