



*Istituto Regina Elena: successo e partecipazione all’#HappyNeuroHour 2017. Testimonial della serata Pia Astone scienziata e campionessa di nuoto Ciliberto: “Il benessere psicofisico aumenta i nostri linfociti natural killer e allo stesso tempo diminuisce i livelli di cortisolo, creando un prezioso circolo vizioso”*



Roma, 14 marzo 2017 - L’Istituto Nazionale Tumori Regina Elena ha celebrato ieri la settimana internazionale del cervello con l’#HappyNeuroHour che quest’anno è giunto alla sua quarta edizione. Al circolo Due Ponti di Roma si è svolto l’incontro sul tema: Cervello e sport, come raggiungere un traguardo. Porsi degli obiettivi abbraccia sfere diverse della vita dallo sport, alla psicologia, al benessere, alla salute.

Abbiamo voluto raccontare l’analogia che c’è tra cervello e sport nella “tensione” per arrivare ad un obiettivo: il raggiungimento del benessere psicofisico e di un traguardo nello sport rappresentano aspetti di vita analoghi. L’iniziativa è promossa dal’Centro Epilessia Tumorale (CET) del Regina Elena in collaborazione con l’Associazione di volontariato Blaze – Matteo Blasi.

“Percorsi di cura innovativi – ha spiegato Gennaro Ciliberto, Direttore Scientifico IRE – devono affiancare alla terapia clinica classica una terapia psico-oncologica adeguata. Il benessere psicofisico, infatti, modifica profondamente alcuni marcatori biologici del sistema immunitario: aumentano i nostri linfociti natural killer e allo stesso tempo diminuiscono i livelli di cortisolo, un immunosoppressore”.

“Il consiglio, dunque, per trasformare le esperienze negative e auto aiutarci a vincere la malattia – conclude Ciliberto – è di volersi bene, evitare comportamenti stressanti, avere una vita sana e attiva. Tutto questo migliora la produzione di endorfine e agisce positivamente anche su parametri neuro endocrinologici e immunologici creando un importante circolo virtuoso”.

“Gareggiare ed impegnarsi in esperimenti di fisica di base sono due attività apparentemente incompatibili

– ha raccontato la scienziata Pia Astone, testimonial della serata, pluricampionessa di nuoto e ricercatrice nel team internazionale che ha confermato la teoria delle onde gravitazionali – interessano e sono svolte infatti da persone con caratteristiche e aspettative molto diverse. Ma è poi davvero così?”.

“Affrontare le onde e le correnti del mare in una gara di nuoto – prosegue Astone – e sfidare l’ universo per captarne il mormorio da flussi prodotti dalla morte di una stella non sono sfide poi tanto diverse dal punto di vista emotivo! Siamo circondati da onde tangibili che ci spingono verso l’obiettivo per superare sempre le paure ed uscire vincitori”.

“La capacità di raggiungere un obiettivo – spiega Marta Maschio, Responsabile del Centro Epilessia Tumorale IRE – qualsiasi esso sia, anche di fronte a difficoltà apparentemente insuperabili è un processo e, pertanto, un comportamento che tutti possono apprendere, sviluppare e allenare. Questo è ancora più necessario in situazioni di particolare importanza, quali un allenamento per ottenere un traguardo sportivo o il vivere una malattia difficile. Per ottenere questo è necessario sapere che esistono dei passaggi cognitivi strutturati ben precisi che la persona deve compiere, attraverso i quali può essere guidato dalle figure sanitarie competenti o dall’allenatore”.

*fonte: ufficio stampa*