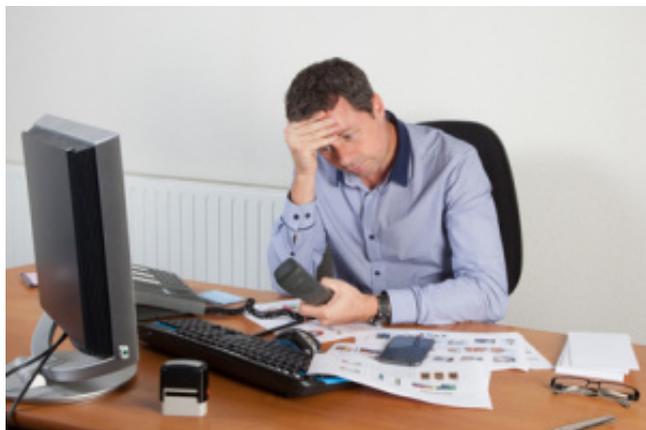




*Al via l'alleanza fra "Insieme contro il Cancro" e CONI. Siglato a Roma il protocollo d'intesa che unisce la Fondazione e il Comitato Olimpico. Il prof. Francesco Cognetti: "Lo sport riduce il rischio di neoplasie frequenti come quelle del seno e del colon-retto e determina risparmi per il sistema". Nel nostro Paese 23 milioni di persone non praticano nessuna attività fisica. Il presidente Giovanni Malagò: "Servono campagne per sensibilizzare i cittadini"*



Roma, 10 marzo 2017 – Il 20% dei tumori è causato dalla sedentarietà. I benefici dell'attività fisica sono evidenti e diversi studi hanno dimostrato la sua influenza su alcune delle neoplasie più frequenti: riduce del 12% il rischio di sviluppare il cancro al seno, del 44% al colon-retto e del 55% al polmone. In Italia però ancora troppi cittadini non praticano nessuno sport, i sedentari rappresentano il 39,2% della popolazione, pari a circa 23 milioni di persone.

La Fondazione "Insieme contro il Cancro" e il CONI hanno siglato a Roma nella sala Giunta del Comitato Olimpico un protocollo d'intesa (biennale) per promuovere campagne di sensibilizzazione sugli stili di vita sani (no al fumo, attività fisica costante e dieta corretta).

"Scienza e sport uniscono le forze in un'alleanza strategica – spiega il prof. Francesco Cognetti, presidente di 'Insieme contro il Cancro' - Complessivamente in Italia ogni anno più di 73mila casi di tumore potrebbero essere evitati grazie al movimento, con conseguenze importanti anche in termini di risparmi. Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consigliano circa 150 minuti a settimana, cioè 2 ore e mezza, di attività fisica aerobica, come camminare, correre, andare in bicicletta, a un ritmo moderato-intenso".



Prof. Francesco Cognetti

“Il movimento fisico esercita effetti preventivi e terapeutici – continua il prof. Cognetti – e può essere paragonato a un farmaco che, opportunamente somministrato, previene gravi malattie come i tumori e ne impedisce lo sviluppo, garantendo considerevoli vantaggi sia ai cittadini che al sistema sanitario. Ricerche dimostrano che i livelli attuali di attività sportiva in Italia fanno risparmiare 1,5 miliardi di euro l’anno al Servizio sanitario nazionale. La pratica sportiva continuativa infatti permette di evitare 25.880 malattie ogni anno (in particolare patologie cardiovascolari, ictus, tumori del seno e del colon retto, diabete di tipo II) e il ricorso a cure che costerebbero un miliardo e 283 milioni. A questa cifra si aggiungono 178 milioni di costi non sanitari. Inoltre se si abbassasse soltanto dell’1% la percentuale di persone sedentarie si otterrebbero ulteriori risparmi pari a 200 milioni di euro l’anno”.

Nel 2016 in Italia sono stati stimati 365.800 nuovi casi di cancro e le persone vive dopo la diagnosi superano i 3 milioni. “La firma di questo protocollo – sottolinea il dott. Giovanni Malagò, Presidente CONI – rappresenta il punto di partenza di progetti ad ampio raggio, rivolti a tutti i cittadini, per valorizzare temi fondamentali come l’importanza dell’attività motoria per la tutela della salute e la promozione di corretti stili di vita. Fortunatamente i dati più recenti indicano tendenze positive: dopo la flessione registrata fra il 2010 e il 2013, i livelli di partecipazione alla pratica sportiva hanno iniziato a risalire nel 2014 e nel 2015. E mai nel nostro Paese sono stati raggiunti livelli di pratica sportiva così elevati come nel corso del 2016”.



Dott. Giovanni Malagò

“La percentuale di italiani, sopra i 3 anni d’età, che dichiara di praticare sport con continuità nel proprio tempo libero ha raggiunto il 25,1%, ovvero nel 2016 una persona su quattro fa sport – prosegue Malagò – Se a questi si aggiungono coloro che dichiarano di fare sport saltuariamente si arriva al 34,8%. La percentuale di praticanti sportivi è cresciuta di un punto e mezzo nell’ultimo anno e di 4,2 punti tra il 2013 e il 2016, crescendo in media di circa 1,4 punti percentuali all’anno. In termini assoluti, dal 2013 al 2016, si sono avvicinati alla pratica sportiva 2 milioni e 519mila italiani. Ci auguriamo che il protocollo d’intesa sia uno strumento in grado di aumentare queste percentuali e di combattere la sedentarietà che ancora interessa milioni di cittadini”.

Le ultime conferme sul ruolo dello sport nella prevenzione oncologica vengono dalla pubblicazione di due lavori sulla prestigiosa rivista scientifica JAMA. Il primo è un’indagine epidemiologica condotta su circa un milione e mezzo di cittadini negli Usa e nel Nord-Europa che stabilisce una forte correlazione tra attività fisica e riduzione della mortalità per 13 forme diverse di tumore: con un calo stimato tra il 10 e il 42%. A questo si aggiungono i risultati di un’altra indagine che ha scoperto una notevole riduzione del rischio per le neoplasie del sistema digestivo, valutabile intorno al 37%.

“Un altro aspetto rilevante, anche se troppo spesso sottovalutato, riguarda il ruolo dell’attività fisica nelle persone che hanno già ricevuto una diagnosi – conclude il prof. Cognetti – Purtroppo solo il 20-30% di questi pazienti pratica sport al termine delle cure. In realtà i vantaggi sono chiari. Ad esempio al Gastrointestinal Cancers Symposium che si è svolto a San Francisco lo scorso gennaio è stato presentato uno studio che ha coinvolto più di 1.200 pazienti con tumore del colon-retto in fase metastatica: la mortalità si è ridotta del 19% e la progressione della malattia del 16% nelle persone che hanno svolto 30 minuti di attività fisica moderata al giorno. E nel tumore del seno l’esercizio regolare riduce il rischio di recidiva di ben il 50% nelle donne con neoplasie ormono-dipendenti, cioè con un alto numero di recettori per gli estrogeni”.

*fonte: ufficio stampa*