CUS Cagliari, LILT e AIOM si alleano per combattere la sedentarietà. Nelle palestre dell’Università istruttori e oncologi spiegheranno ai cittadini gli esercizi per rimanere in forma e come prevenire i tumori. Previsti anche speciali corsi sportivi dedicati ai pazienti oncologici, visite e screening



Cagliari, 19 dicembre 2017 - In Sardegna ancora troppe persone non svolgono attività fisica e conducono una vita nel segno della sedentarietà. Solo il 26% degli abitanti dichiara di praticare regolarmente sport. Per combattere questa tendenza, pericolosa per il benessere e favorire più in generale gli stili di vita sani, parte a Cagliari la campagna “Lo Sport è Prevenzione. Allenati Contro il Cancro”.

È promossa dal CUS Cagliari insieme alla LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) Sardegna, gode del coordinamento scientifico dell’Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) e del patrocinio dell’Assessorato della Sanità della Regione e dell’Università di Cagliari. Secondo numerosi studi scientifici, il 40% dei tumori può essere evitato attraverso una costante attività fisica a tutte le età, e ciò vale anche per le molte altre malattie cardio-vascolari, metaboliche, neurodegenerative, osteo-articolari e muscolari.

Per questo, a partire da fine febbraio 2018, nelle palestre e sui campi da gioco del Centro Sportivo Universitario del capoluogo sardo saranno organizzati speciali corsi di fitness e di educazione alla salute. Sono rivolti a giovani studenti, cittadini adulti, anziani, dipendenti dell’Università e anche, con corsi specifici, ai pazienti oncologici.

Attraverso un ciclo di brevi lezioni, un istruttore sportivo, coadiuvato da un oncologo, illustrerà ai partecipanti alcuni semplici esercizi fisici da eseguire costantemente per rimanere in forma e in salute. Inoltre, si spiegherà quali sono gli innumerevoli vantaggi per il benessere psico-fisico derivati dallo sport, anche grazie alla distribuzione di opuscoli appositamente realizzati.

Infine, sempre presso il CUS, sarà possibile svolgere gratuitamente visite senologiche e il controllo dei nei per la prevenzione del melanoma. Negli ambulatori della LILT invece le donne potranno eseguire il Pap test e la visita ginecologica.

“È un modo innovativo per fare movimento e, allo stesso tempo, educazione - afferma l’on. Marco Meloni, Presidente del CUS Cagliari - Con questa campagna siamo lieti di poter mettere a disposizione dell’intera cittadinanza le nostre strutture e i nostri insegnanti. A Cagliari il CUS vanta una grande tradizione e da oltre 70 anni tramandiamo la cultura dello sport e della salute. Negli ultimi anni abbiamo deciso di allargare il nostro raggio d’azione attraverso un sempre maggior coinvolgimento nelle nostre attività a tutta la popolazione, non solo quella universitaria. Si tratta di un progetto pilota che riteniamo possa essere esteso anche ad altri CUS italiani”.

Il progetto viene presentato oggi a Cagliari in una conferenza stampa che vede anche la presenza delle Istituzioni locali. “E’ un’ottima iniziativa che deve coinvolgere il maggior numero di cittadini - commenta il dott. Luigi Arru Assessore alla Sanità della Regione Sardegna - Particolarmente interessante è l’alleanza tra il mondo dello sport e quello della medicina che viene creata per prevenire e sconfiggere una grave malattia come il cancro. La Sardegna può vantare centri oncologici e una rete assistenziale per i pazienti di assoluto livello. Tuttavia la prevenzione primaria, secondaria e terziaria rimangono armi molto importanti a nostra disposizione e quindi vanno incentivate il più possibile. Per questo abbiamo deciso di sostenere la campagna del CUS Cagliari che ha il grande merito di rivolgersi a 360 gradi a tutta la popolazione, con l’obiettivo di ridurre il carico di molte patologie invalidanti”.

“Non è mai troppo tardi o troppo presto per iniziare a fare un po’ di sano moto - prosegue il dott. Alfredo Schirru, Presidente della LILT di Cagliari - Secondo gli ultimi dati a nostra disposizione il numero di sardi che pratica una qualche forma di sport è in aumento. Bisogna però fare di più per sensibilizzare tutti i cittadini sul tema della salute e della prevenzione. Nei nostri corsi rivolgeremo particolare attenzione ai giovani d’età compresa tra i 19 e i 25 anni. Si tratta di un periodo della vita molto delicato in cui diventano permanenti o si correggono scorretti stili di vita iniziati da teenager. Tutte le indagini indicano proprio nell’adolescenza l’età in cui si abbandona l’attività fisica a favore della sedentarietà oppure si inizia a fumare”.

“L’Università è il luogo ideale dove svolgere campagne educazionali - sostiene Meloni - Quattro tumori su dieci sono infatti evitabili adottando tutti i giorni comportamenti sani, come non fumare e seguire una dieta sana. A partire da una certa età poi è necessario sottoporsi regolarmente ad alcuni esami o test per individuare precocemente il cancro. Saranno questi i principali temi delle nostre lezioni”.

All’interno della campagna “Lo Sport è Prevenzione. Allenati Contro il Cancro” vengono promosse anche lezioni dedicate esclusivamente ai pazienti che sono riusciti a sconfiggere una neoplasia. In Sardegna 70.350 uomini e donne sono vivi dopo cinque anni dalla diagnosi della malattia e quindi possono essere considerati guariti.

“L’attività fisica - sottolinea il dott. Daniele Farci Dirigente dell’Oncologia Medica dell’Ospedale Businco di Cagliari e Consigliere Nazionale AIOM - può evitare la ricomparsa di neoplasie molto diffuse come quella al colon-retto, alla prostata o al seno. Inoltre contribuisce ad alleviare alcuni dei principali effetti collaterali provocati dalle cure anti-tumorali. Per questo è fortemente raccomandata e chi prende questa decisione deve sempre avvisare il proprio medico curante. Ogni malato presenta un quadro clinico

specifico e quindi spetta solo all’oncologo stabilire se è possibile fare sport. Va infine concordato uno schema di allenamento che deve tenere conto di tutti i parametri medici della persona”.