



Co-funded by  
the European Union

# Manuale OACCUs

## Pilastro 1

Attività fisica e  
sport all'aria aperta



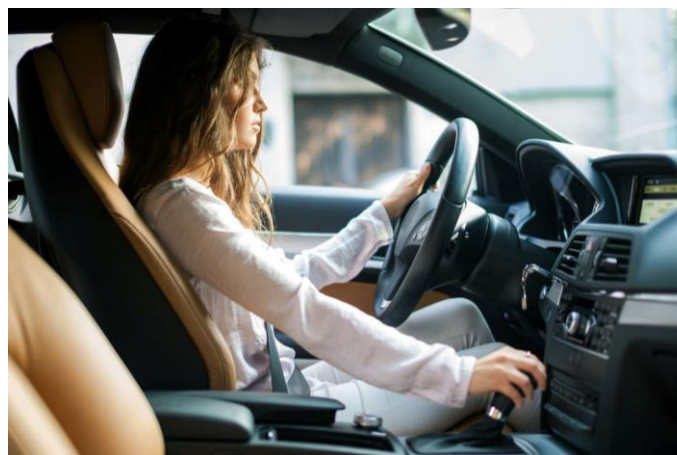


## Non muoviamo abbastanza il nostro corpo.

Molti di noi conducono la propria vita praticando poca attività fisica. Questo può essere dovuto al fatto che **non pratichiamo abbastanza attività fisica** durante il tempo libero, e anche perché **non ci muoviamo abbastanza quando siamo a lavoro, a scuola o a casa.**

Inoltre, mentre **i mezzi di trasporto** come autobus, ciclomotori e metropolitane sono sempre più utilizzati, i nostri livelli di attività fisica diminuiscono sempre di più. Tutto questo porta ad un aumento di uno **stile di vita sedentario.**

In generale, un aumento eccessivo di **comportamenti sedentari** (da intendersi con attività diverse dal dormire, come lo stare seduti o sdraiati), è associato ad un **aumento degli effetti negativi sulla salute** come sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari e **cancro.**



# Esercizio fisico – Come e quanto?

## Raccomandazioni generali



Aerobico

**Esercizio aerobico:**  
30-60 min  
intensità moderata-vigorosa  
**2-3 giorni alla settimana**

Esempi: andare in bicicletta, jogging, voga, camminare, esercizi ellittici, escursionismo, nordic walking, danza.



Mobilità/stretching

**Allenamento di mobilità e stretching:**  
**quotidianamente**

Esempi: yoga o esercizi di stretching



Forza

**Forza/ allenamento contro resistenza:**

8-15 ripetizioni per esercizio ad intensità moderata/alta  
**2 -3 giorni alla settimana**

Esempi: bande elastiche, manubri, kettlebell o altri pesi. Corpo libero o allenamento in sospensione. Può essere fatto all'aria aperta (in un parco, su una spiaggia o in montagna) oppure al chiuso (a casa o in palestra).



Agilità – Coordinazione - Equilibrio

**Allenamento di agilità e di equilibrio: 2 -3 giorni alla settimana**

Esempi: Taichi, yoga, esercizi di equilibrio e danza.



# Ricorda – Ogni movimento è importante!

Essere fisicamente attivi ha effetti significative per la salute del nostro cuore, corpo e mente.

Camminare, andare in bicicletta, ballare, fare escursioni, praticare sport, tutto è importante.

**Il miglioramento dell'attività fisica** e della forma fisica spesso porta a un cambiamento positivo per la nostra alimentazione e la **riduzione dello stress**.

**L'attività fisica** regolare  
può portare alla  
**diminuzione** di 13 tipi di  
**cancro** su 26.



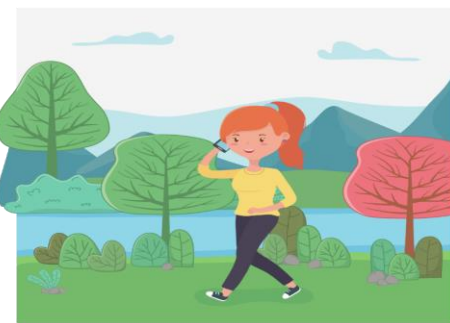
# Strategia per incrementare il movimento ed integrare l'attività fisica nelle giornate piene di impegni.



Inizia la tua giornata con una routine di stretching



Scegli il percorso più lungo.

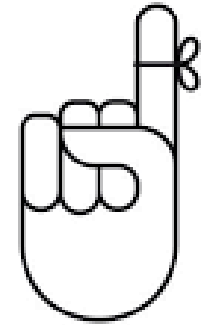


Incorpora il movimento nelle attività quotidiane



Esegui delle pause attive

# Punti salienti



- I comportamenti sedentari hanno effetti negativi sulla nostra salute.
- L'attività fisica è un elemento importante per uno stile di vita sano.
- L'attività fisica è benefica per la tua salute.
- Sii il più attivo possibile durante le tue giornate.
- Esegui differenti tipi di esercizi di tipo aerobico, di forza, di mobilità e di equilibrio almeno 3 giorni alla settimana

# Bibliografia

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.





# Alimentazione equilibrata





# Cosa si intende per alimentazione equilibrata?

Una dieta sana o bilanciata significa assumere la **giusta quantità di energia** (calorie) per sostenere i bisogni energetici e fisiologici del nostro corpo, assumendo anche **abbastanza acqua, vitamine e minerali**.

I **carboidrati, le proteine e i grassi** (noti anche come macronutrienti) forniscono l'energia **necessaria per i processi cellulari** richiesti quotidianamente.

**Vitamine e minerali** (noti come micronutrienti) sono necessari in piccole quantità per la normale **crescita e sviluppo, e per il funzionamento metabolico e fisiologico**.

Per alimentazione equilibrata si intende nutrire il nostro organismo con la **giusta quantità e il giusto tipo di carburante**.



# La nutrizione come prevenzione per il cancro

L'alimentazione, o ciò che mangiamo, è qualcosa che possiamo modificare e adattare a seconda delle circostanze. Ciò che mangiamo può avere una grande influenza sulla nostra salute.

L'alimentazione è un fattore importante nella prevenzione e nel trattamento del cancro.  
Di seguito sono riportate le raccomandazioni da prendere in considerazione per la prevenzione del cancro:

**Le line guide per la dieta e lo stile di vita del World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR)** raccomandano una dieta ricca di cereali integrali, verdura, frutta e fagioli, con un consumo limitato di alimenti processati, carne rossa, bevande zuccherate e alcol.





ALIMENTI



NUTRIENTI



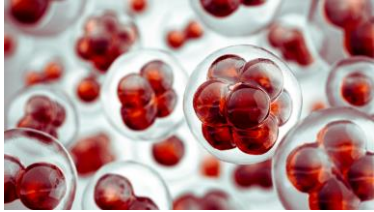
METABOLISMO



ENERGIA DI  
MOVIMENTO



FUNZIONI CELLULARE  
(OMEOSTASI)



CONTROLLO  
DELL'UMORE



SONNO MIGLIORE





# Dieta Mediterranea

La dieta Mediterranea si basa sulle componenti della dieta tradizionale dei paesi mediterranei e riguarda non solo il **cibo** ma anche **il modo di vivere, di coltivare, di preparare e consumare il cibo**.

**Il mangiare insieme** è il fondamento dell'identità culturale e delle continuità delle comunità del bacino del Mediterraneo. E' un momento di **scambio sociale e comunicazione**, di **affermazione e rinnovamento dell'identità familiare, di gruppo o della comunità**.

La dieta Mediterranea promuove alimenti come le verdure, i cereali integrali ed olio extravergine di oliva, e raccomanda di limitare il consumo di carne rossa, zucchero e cibi processati.







# Dieta Mediterranea

## Quotidianamente

- frutta
- **verdura**
- **cereali integrali**
- **frutta secca**
- **olio extravergine di oliva**

L'acqua è la bevanda **preferita**,  
Importante per l'idratazione.

## Settimanalmente

- **pesce**
- **pollame**
- uova
- alimenti caseari come formaggio e yogurt

## Occasionalmente

- dolci contententi zuccheri aggiunti o **miele**
- darne rossa

# Punti salienti



- Una dieta bilanciata è essenziale per il mantenimento della salute fisica e mentale.
- Una dieta ricca di cereal integrali, verdure, frutta e fagiola è raccomandata dalla World Cancer Research Fund.
- La dieta mediterranea promuove un modo sano e sostenibile di coltivare, preparare e gustare alimenti sani come le verdure, l'olio extravergine di oliva e i cereali integrali, limitando l'assunzione di alimenti come la carne rossa e lo zucchero.



# Bibliografia

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet.  
<https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by  
the European Union

# Manuale OACCUs

## Pilastro 3

## Sostenibilità & Natura



Università  
degli Studi  
di Palermo



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro



region  
västerbotten





## Benefici dell'attività fisica all'aria aperta per i giovani sopravvissuti al cancro

- Secondo uno studio condotto in otto paesi europei, le persone che vivono in **un ambiente verde e naturale** sono tre volte più **fisicamente attive** ed hanno il 40% in meno di probabilità di essere in sovrappeso o obese.
- La ricerca sostiene la **connessione tra il miglioramento della salute** e le aree **verdi** circostanti.
- Il tempo trascorso **all'aperto** aumenta l'esposizione alla luce solare, che favorisce la produzione di **vitamina D** e la regolazione del **ritmo circadiano**, oltre ad un naturale **miglioramento dell'umore**.
- Alcuni studi hanno rilevato che quando si fa **esercizio all'aperto**, la stessa quantità di sforzo viene percepita come **meno impegnativa** rispetto a quella svolta al chiuso. In genere, l'attività fisica risulta più intensa quando praticata all'aperto.






# Barriere comuni all'attività fisica nei giovani sopravvissuti al cancro

- Effetti collaterali dei trattamenti
- Mancanza di tempo
- Mancanza di supporto
- Manca di motivazione
- Fatica
- Non essere a conoscenza dei grandi vantaggi dell'esercizio fisico, svolto in modo sicuro e adeguato, durante e dopo il trattamento.



- 
- Al fine di provvedere a delle raccomandazioni di esercizio fisico sicure ed efficaci ai giovani sopravvissuti al cancro, è essenziale:
    - Identificare e comprendere le barriere che impediscono loro di praticare esercizio fisico.
    - Identificare i professionisti sanitari che possono provvedere all'educazione e al support necessario.

# Suggerimenti per allenarsi e vivere in modo sostenibile



- Mezzi di trasporto attivi anziché passive (camminare, andare in bicicletta, fare jogging)
- Usare le scale anziché gli ascensori.
- Vestiti realizzati con materiale riciclato.
- Attrezzature realizzate con materiale riciclato.
- Pranzo al sacco anziché da asporto.
- Docce brevi.



# Punti salienti



Se vuoi praticare esercizio fisico all'aperto, evita l'ambiente urbano.

Trova invece un'area verde come un parco. Ricorda che l'inquinamento atmosferico è associato a diversi tipi di cancro.

Gli ambienti verdi hanno effetti positivi sulla nostra salute mentale.

In estate, le passeggiate in montagna possono offrire un ambiente naturale più fresco. Anche le aree verdi in città sono una buona alternativa.

Ricorda di usare la protezione solare per prevenire il cancro della pelle. Si può anche indossare un cappello (sia nelle zone balneari come il mare che in montagna).

Gli operatori sanitari svolgono un ruolo fondamentale nel fornirti supporto durante le sessioni di attività fisica all'aperto.

# Bibliografia

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by  
the European Union

# Manuale OACCUs

## Pilastro 4

### Benessere fisico e mentale



CEIPES





# Reagire alla diagnosi

Una diagnosi di cancro può essere un'esperienza che stravolge la propria vita.

Il cancro colpisce il corpo a livello fisico e la salute generale della persona è improvvisamente messa a serio rischio.

La diagnosi stessa così come i trattamenti per il cancro possono portare ad un disagio psicologico.

**Depressione**

**Ansia**

**Preoccupazioni**

**Panico**

**Tristezza**

**Paura**

**Rabbia**

# Affrontare gli aspetti fisici e psicologici del cancro

A parità di fattori, **maggiore è lo stress** e il fardello associato al percorso oncologico, **tanto più grande** sarà la probabilità di sperimentare gli **effetti psicologici negativi**.





# Cosa può essere fatto

## Riacquistare un senso di “normalità”.

- Il senso di “normalità” non è necessariamente uguale a quello precedente alla diagnosi.
- I sentimenti di invulnerabilità e innocenza possono scomparire perché l'esperienza del cancro spesso porta alla **maturità** e alla **trasformazione**, alterando la **percezione di sé** rispetto ai coetanei e **all'immagine di sé** precedente.
- Il mantenimento di una routine “normale” offre una confortante sensazione di sicurezza.
- L'attività fisica e lo sport possono avere un effetto positivo sulle strategie di «**coping**».



# GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI: CONSIGLI PER FAR FRONTE ALL'IMMAGINE CORPOREA

## PIANIFICA QUALCHE CONVERSAZIONE

**"Mi sono sottoposto ad un trattamento contro il cancro, quindi potrei sembrare un po' diverso adesso, ma sto bene."** In questo modo si riconosce il proprio cambiamento e si può passare ad un argomento successivo o approfondire la conversazione. Qualunque sia la vostra scelta, va bene così!



## PREPARARSI A POTENZIALI CAMBIAMENTI

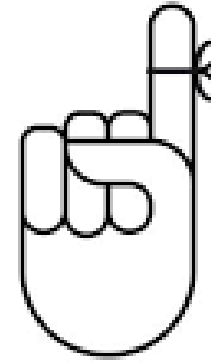
Prendetevi il tempo necessario per comprendere l'impatto fisico che i trattamenti antitumorali possono avere sul vostro corpo. Considerate i modi per prepararvi e affrontare questi cambiamenti.

## AVVALORATE I VOSTRI SENTIMENTI

Se vi sentite ansiosi o turbati dai cambiamenti del vostro corpo a causa del cancro ed ai suoi trattamenti, parlatene con il vostro team sanitario.



# Punti salienti



- Le condizioni fisiche possono influire sul benessere mentale.
- Ritrovare la normalità dopo il cancro può rappresentare un nuovo inizio.
- Riconoscere i potenziali cambiamenti fisici e le emozioni che li accompagnano è un primo passo importante durante il percorso oncologico.

# Bibliografia

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847. <https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>