

## COMUNICATO STAMPA

**Oggi al Link Campus University di Roma l'evento finale della seconda edizione del progetto TUMORI, DA INCONTRADONNA 5 APPUNTAMENTI DI "MUOVIAMOCI AMIAMOCI"**

**LA PROF.SSA BONIFACINO: "LO SPORT PREVIENE IL CANCRO E LE RECIDIVE"**

*La Onlus ha promosso attività fisica per le pazienti nei parchi della Capitale. L'obiettivo è sensibilizzare sull'importanza di muoversi e mantenersi in forma, favorendo aggregazione e socialità*

Roma, 11 luglio 2022 - "L'esercizio fisico è utile sia per prevenire il cancro che per sostenere i pazienti oncologici. Per questo va promosso e favorito, fra tutta la popolazione, perché può diventare uno strumento efficace contro il sempre crescente numero di tumori". È quanto sostiene la prof.ssa **Adriana Bonifacino**, presidente di IncontraDonna Onlus e membro del CDA di Sport e Salute a margine dell'evento finale del progetto "Muoviamoci Amiamoci" edizione 2022.

*"Il progetto è in linea con la mission di Sport e Salute e per tale motivo" -continua la Prof.ssa Adriana Bonifacino "ringrazio il Presidente Vito Cozzoli per la vicinanza di Sport e Salute a quest'iniziativa".*

L'incontro si svolge oggi presso la Link Campus University (alle ore 18) e consiste in una lezione di ginnastica tenuta da **Samuel Peron** e **Gian Luca Di Luca**. L'obiettivo degli incontri è promuovere l'attività sportiva, sensibilizzare le pazienti oncologiche (e non solo) su quanto sia importante svolgere attività fisica e favorire l'aggregazione e la socialità che negli ultimi due anni sono particolarmente mancate. "Abbiamo avuto ottimi riscontri in termini di partecipazione - prosegue la prof.ssa **Bonifacino** -. È evidente che i cittadini colpiti da una neoplasia presentano nuove esigenze rispetto a pochi anni fa. Tra queste vi è anche lo sport inteso non solo come generatore di salute e benessere ma anche come hobby. È poi dimostrato da numerose ricerche scientifiche come aumentare il livello di attività fisica e, di conseguenza, ridurre la sedentarietà, rappresenti una modalità per diminuire il rischio di sviluppare diverse gravi malattie. Tra queste vi è anche il cancro, una patologia che tende ad essere sempre più cronica e stabilizzabile grazie anche a terapie più efficaci e diagnosi precoci. Inoltre l'esercizio fisico aerobico o di resistenza di moderata intensità è entrato a far parte della gestione della malattia tumorale. È quanto stabiliscono alcune linee guida internazionali e molti studi condotti su pazienti oncologici, nell'ambito delle cosiddette terapie integrate".

L'iniziativa "Muoviamoci Amiamoci" è giunta alla seconda edizione e quest'anno si sono tenuti già quattro altri incontri, in diversi parchi di Roma, dedicati alla ginnastica posturale, alla soft dance e alla danza orientale. A ogni evento, preparatori atletici adeguatamente formati hanno tenuto delle lezioni. "Abbiamo voluto differenziare la tipologia di attività fisica offerta - aggiunge la prof.ssa **Bonifacino** -. Non esistono, infatti, particolari limitazioni per i pazienti ma è fortemente sconsigliato il fai-da-te. Quindi invitiamo pazienti e caregiver a parlare di questo particolare aspetto con lo specialista medico. La modalità, l'intensità e la frequenza degli allenamenti devono essere commisurati allo stato di salute generale del paziente. Solo così lo sforzo fisico può aiutare il malato



e favorire il benessere psico-fisico e una migliore risposta alle terapie da parte dell'organismo". "In Italia vivono più di 3 milioni di persone con una diagnosi di cancro - conclude la **presidente** di **IncontraDonna Onlus** -. Solo le donne con tumore al seno sono in totale 834mila e in molte riescono a sconfiggere la malattia. L'assistenza deve essere non solo limitata alla somministrazione di terapie e trattamenti ma anche alla persona che può e deve ritornare a vivere una vita normale. Si tratta di un percorso di cura e del prendersi cura. La promozione dello sport, dell'attività fisica e della socialità rientra in quest'ottica che deve assumere maggiore importanza nei prossimi anni".

"Lo sport ha significato tanto per la ripresa fisica e soprattutto per quella psicologica a seguito dell'intervento - sostiene Nicoletta, paziente e volontaria di IncontraDonna - In fondo si tratta della metafora della vita: vittoria e sconfitta, fatica e rilassamento che ti consentono di riscoprire la bellezza, l'unicità della vita e di apprezzare sé stessi per aver superato anche quelle che credevamo essere nostri limiti."

Per informazioni scrivere a [segreteria@incontradonna.it](mailto:segreteria@incontradonna.it), Ernestina Di Sessa 3290691496

## **IncontraDonna Onlus**

[www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it)

[www.linkedin.com/company/incontradonna](http://www.linkedin.com/company/incontradonna)