

■ PREVENZIONE

Inattività fisica e rischio di morte tra i cancer survivors

I sopravvissuti al cancro che sono inattivi e inoltre stanno seduti per più di otto ore/ giorno aumentano il loro rischio di mortalità specifica e complessiva per cancro. Uno studio prospettico di coorte ha rilevato che l'associazione di seduta prolungata e di bassi livelli di attività fisica ha aumentato il rischio di morte per cancro di 4,7 volte e per tutte le cause 5,38 volte in chi è stato colpito dalla malattia in precedenza.

► Lo studio

Il team di ricerca ha estratto i dati di 1.535 sopravvissuti al cancro dal National Health and Nutrition Examination americano (2007-2014). I partecipanti hanno compilato il Global Physical Activity Questionnaire per valutare il tempo di seduta e l'attività fisica nel tempo libero durante una settimana tipica. 950 (56,8%) hanno riportato attività fisica nel tempo libero (LTPA) di 0 minuti a settimana (classificati "inattivi"), 226 (15%) hanno riportato <150 minuti/ settimana (classificati "insufficientemente attivi") e 359 (27,6%) ≥150 minuti/settimana (classificati "attivi"). Inoltre, 553 (35,4%) hanno riferito di stare seduti per 6-8 ore al giorno e 328 (24,9%) di stare seduti per >8 ore al giorno. In particolare, 574 (35,8%) non hanno riportato LTPA con se-

duta concomitante >6 ore al giorno. Durante i nove anni di follow-up, ci sono stati 293 decessi, costituiti da 114 decessi per cancro, 41 per malattie cardiache e 138 per altre cause. I modelli multivariabili hanno mostrato:

- essere fisicamente attivi è stato associato a minori rischi di mortalità per tutte le cause (HR = 0,34) e mortalità specifica per cancro (HR=0,32) rispetto all'essere inattivi;
- la seduta >8 ore al giorno è stata associata a una maggiore mortalità per tutte le cause (HR=1,81) e mortalità specifica per cancro (HR=2,27) rispetto alla seduta <4 ore/giorno,
- i sopravvissuti inattivi e insufficientemente attivi che stavano seduti >8 ore/die avevano una mortalità complessiva molto più elevata (HR=5,38) e mortalità specifica per cancro (HR=4,71) rispetto ai sopravvissuti che stavano seduti <4 ore al giorno più LTPA ≥150 min/settimana.

► Commenti degli autori

"I risultati mostrano che più di un terzo dei sopravvissuti al cancro sta seduto per più di sei ore al giorno, e che meno di un terzo segue la raccomandazione >150 minuti di esercizio/settimana. Studi sperimentali hanno dimostrato che la seduta ininterrotta per un lungo

periodo è associata a un alterato metabolismo del glucosio e ad un aumento dell'infiammazione sistemica. Altre ipotesi includono stare seduti per lunghi periodi inducendo resistenza all'esercizio e diminuendo i benefici dell'attività fisica e aumentando i rischi di cachessia, eventi tromboembolici e affaticamento, portando a peggiori sopravvivenze.

La maggior parte delle persone (anche se non lo seguono) hanno familiarità con l'idea di introdurre più esercizio fisico nelle loro routine quotidiane. Ma il concetto di contrastare lo stare seduti (specialmente tra le persone che lavorano alla scrivania) può essere più impegnativo. Le strategie pratiche per ridurre la seduta includono l'impostazione di una sveglia per alzarsi e allungarsi, fare pause per camminare, seguire riunioni in piedi e svolgere le faccende domestiche mentre si guarda la TV. La vera sfida sta nel come personalizzare questi interventi, dati i diversi profili dei sopravvissuti al cancro in base ai loro fattori di malattia, caratteristiche socio-demografiche, modelli di comportamento e supporti ambientali. L'obiettivo finale è quello di essere in grado di fornire modifiche specifiche dello stile di vita che possono essere prescritte a tutti i sopravvissuti al cancro".

BIBLIOGRAFIA

- Cao C et al. Association of daily sitting time and leisure-time physical activity with survival among US cancer survivors. *JAMA Oncol* 2022; 6:e216590.