

■ ONCOLOGIA

Esercizio fisico e dieta durante il trattamento del cancro

Il ruolo della medicina generale nella gestione del percorso della malattia oncologica era sino a pochi anni fa del tutto marginale. Oggi in molti casi le terapie orali e domiciliari hanno sostituito chemioterapia e la radioterapia, o quantomeno l'hanno integrata, rendendo centrale il ruolo del Mmg nel percorso multidisciplinare oncologico. Un interessante documento dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO) ha fatto il punto sull'esercizio fisico, la dieta e la gestione del peso durante il trattamento attivo del cancro negli adulti. La speranza è che queste raccomandazioni mitigano gli effetti collaterali correlati al trattamento e riducano il rischio di complicanze postoperatorie associate a determinati interventi.

► Attività fisica

A sostegno della raccomandazione sull'attività fisica ci sono prove che dimostrano che gli interventi di esercizio durante il trattamento attivo riducono l'affaticamento, preservano la forma cardiorespiratoria, il funzionamento fisico e la forza. Tra alcuni gruppi di pazienti, l'esercizio fisico durante il trattamento attivo può anche migliorare la qualità della vita e ridurre l'ansia e la depressione. Inoltre c'è un basso rischio di eventi avversi associati all'esercizio fisico

Key-points

- ASCO incoraggia a raccomandare l'esercizio aerobico e di resistenza durante il trattamento attivo con l'intento di mitigare gli effetti collaterali associati alla terapia.
- Suggerisce soprattutto l'esercizio pre-operatorio per i pazienti che saranno sottoporsi a un intervento chirurgico per il cancro del polmone.
- Non ci sono prove sufficienti per sostenere una raccomandazione a favore o contro diete specifiche, nonché interventi intenzionali incentrati sulla perdita di peso o sulla prevenzione dell'aumento di peso durante la terapia attiva del cancro.

durante il trattamento.

Prove sufficienti supportano la raccomandazione dell'esercizio pre-operatorio per i pazienti sottoposti a intervento chirurgico per cancro ai polmoni, per ridurre la durata della degenza ospedaliera e le complicanze postoperatorie. Questi stessi benefici non sono evidenti per coloro che si sottopongono a chirurgia addominale per tumori gastrointestinali o genito-urinari.

► Cambiamenti dietetici

Non ci sono prove sufficienti per sostenere una raccomandazione a favore o contro diete specifiche: è

necessaria una ricerca più rigorosa sugli interventi dietetici e sulla perdita di peso nei pazienti sottoposti a trattamento del cancro per essere in grado di formulare raccomandazioni più specifiche.

Nonostante la mancanza di prove, il gruppo di esperti incoraggia modelli dietetici sani e un sano mantenimento del peso per i pazienti con cancro. Ci sono prove molto valide che suggeriscono che l'attività fisica, l'indice di massa corporea inferiore e i modelli dietetici che includono in gran parte cibi a base vegetale siano collegati a una salute a lungo termine migliore per la maggior parte delle persone.

È importante ricordare che la maggior parte di questi pazienti sopravviverà al cancro e deve impegnarsi per seguire comportamenti sani per prevenire o controllare altre malattie croniche, come le malattie cardiache e il diabete.

► Esercizio fisico

Le linee guida stabiliscono che l'esercizio fisico dovrebbe essere una pratica standard nella cura del cancro. I benefici sono così convincenti che è necessario iniziare a studiare gli strumenti per incorporare l'esercizio fisico per i pazienti che sono sottoposti a chemioterapia o radiazioni o che sono nel periodo perioperatorio.

BIBLIOGRAFIA

- Ligibel JA et al. Exercise, diet, and weight management during cancer treatment: ASCO Guideline. *J Clin Oncol* 2022; epub ahead of print.
- <https://osservatorio.favo.it>