

# Bisogni fisici e non fisici dei pazienti....

## Attività Fisica?

**Alice Avancini**

Sezione Biomedicina di Innovazione – Area Oncologia, Dipartimento di Ingegneria per la Medicina di Innovazione, Università degli Studi di Verona

[alice.avancini@univr.it](mailto:alice.avancini@univr.it)



# Attività fisica o sedentarietà?

**Attività fisica:** qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico al di sopra del livello basale



VS.



**Sedentarietà:** qualsiasi comportamento durante la veglia, come star seduto, che abbia un dispendio energetico basale



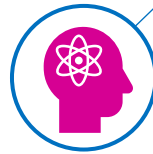
# Ma perché fare attività fisica?

## IMMEDIATI

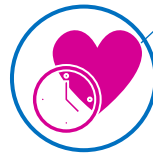
**Sonno**  
↑ qualità del sonno



**Ansia**  
↓ livelli di ansia

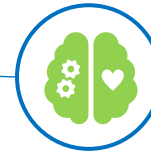


**Pressione arteriosa**  
↓ pressione arteriosa



## A LUNGO TERMINE

**Salute cerebrale**  
↓ il rischio di sviluppare demenza e depressione



**Salute del cuore**  
↓ il rischio malattie cardiache, ictus e diabete



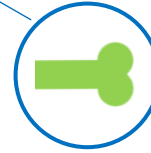
**Prevenzione oncologica**  
Molti tipi di neoplasie



**Gestione del peso**  
↓ il rischio di aumento di peso



**Salute ossea**  
↑ densità minerale ossea



**Equilibrio**  
↓ il rischio di caduta



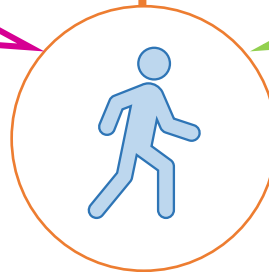
# Ma perché fare attività fisica...dopo la diagnosi?



# Quanta attività fisica fare?

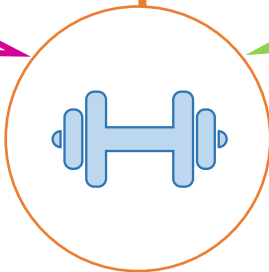
## POPOLAZIONE GENERALE

150 minuti alla settimana di attività aerobica ad intensità moderata



## POPOLAZIONE ONCOLOGICA

Attività aerobiche 3 volte a settimana 30 minuti a volta ad intensità moderata



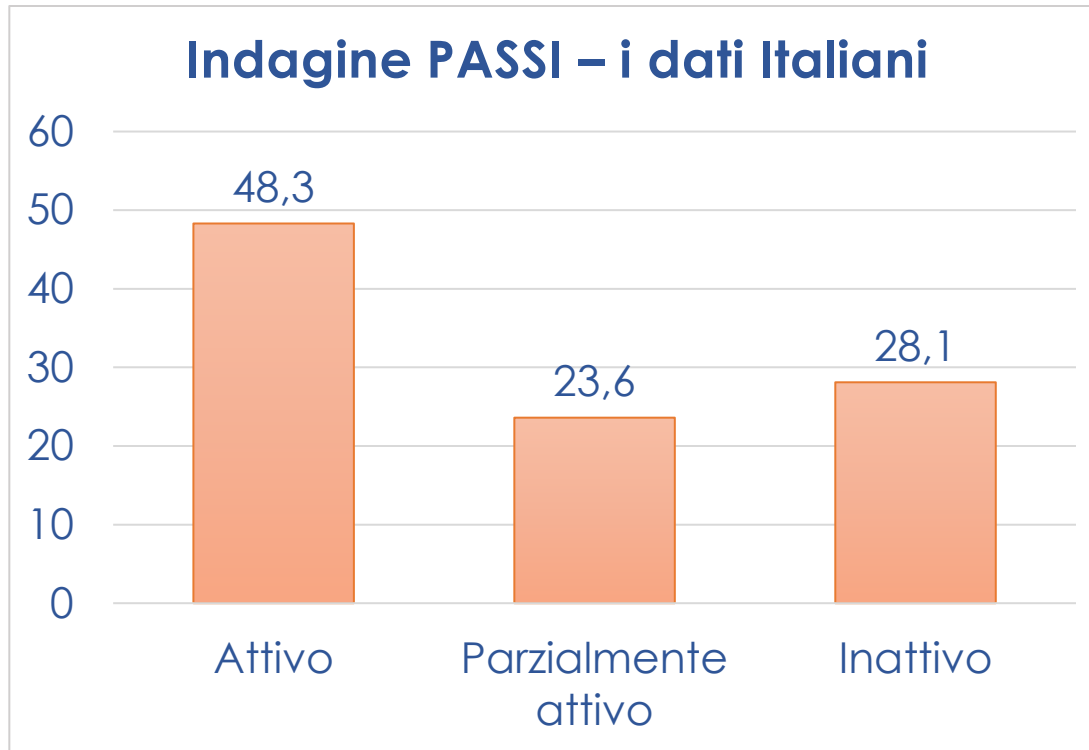
Attività per il rinforzo muscolare almeno due volte la settimana



Attività per il rinforzo muscolare almeno due volte la settimana



# Quanto è attiva la popolazione italiana?



L'attività di **forza** non viene conteggiata

Solo il **6%** della popolazione oncologia è attiva



# Come si fa a diventat o mantenersi attivi?



Quali attività fare?  
Come iniziare?  
Come monitorare  
l'intensità di esercizio?  
Come aumentare  
progressivamente la  
quantità di esercizio?



Oncogene  
driven Cancers:  
the new paradigm

BeMUTual-  
Days



