

PROMUOVERE STILI DI VITA SALUTARI

L'Esercizio Fisico Adattato (EFA) come strumento di "patient-empowerment" in Oncologia

Giuliano Scrivano, M. Sc., - Ylenia Sacco, M. Sc.
LILT BIELLA

BACKGROUND SCIENTIFICO:

Evidenze e analisi dei bisogni

- In tutto il mondo, nel 2008 sono stati stimati **12,7 milioni di casi di cancro** e 7,6 milioni di morti correlate¹.
- I progressi raggiunti nella diagnosi precoce e nel trattamento dei tumori hanno determinato un miglioramento del tasso di sopravvivenza rispetto ai decenni passati: **circa il 60% dei pazienti riesce a sopravvivere per cinque anni** successivamente alla prima diagnosi di tumore².
- Il cancro e le sue terapie sono spesso associati ad effetti collaterali sia sul piano fisico che psico-sociale, **esercitando un'influenza negativa sulla qualità di vita**³.
- **Numerose revisioni della letteratura e meta-analisi dimostrano gli effetti positivi dell'esercizio fisico**, sia durante che dopo il trattamento, **sui parametri fisici e psico-sociali dei sopravvissuti al cancro**⁴, come un aumento della capacità aerobica⁵, una riduzione di fatica⁶, ansia, depressione⁷ e disturbi del sonno e un globale miglioramento della qualità di vita⁸.

Modalità operative e figure coinvolte

Il programma di Esercizio-terapia prevede **due sedute settimanali di attività motoria presso la palestra** del Centro Oncologico Multifunzionale Spazio-LILT di Biella. Ogni seduta, supervisionata dal Chinesiologo specialista AMPA, è svolta in piccoli gruppi (rapporto operatore:utenti pari a 1:4) e ha una durata complessiva di 60 minuti. Per ogni soggetto, **la progettazione dell'attività svolta durante la seduta è basata sia sulle linee guida**, che garantiscono un approccio evidence-based, sia sui dati soggettivi raccolti durante la valutazione clinico-funzionale preliminare eseguita dal Medico dello Sport e dal Chinesiologo specialista AMPA, **individualizzando il programma motorio sulle capacità e sui bisogni di salute specifici di ciascun soggetto**.

Nella fase pilota l'intervento viene concluso con la **partecipazione a 3 workshops tematici** per completare il percorso di acquisizione di uno stile di vita più attivo da parte dei partecipanti (pazienti e caregivers) e misurare il livello di gradimento. I tre workshops della durata di circa 1 ora vengono organizzati sui seguenti temi:

- Workshop "Esercizio fisico e stile di vita attivo e salutare" (condotto da Chinesiologo e Medico dello Sport)
- Workshop Psico-educazionale (condotto da Psiconcologa)
- Workshop su Sportello Informativo Oncologico (condotto da Avvocato)

IL PROGETTO:

Target

Il progetto EFA è rivolto anzitutto a soggetti con diagnosi di cancro (*cancer survivors*), anche in fase attiva di trattamento. Inoltre, possono accedervi anche soggetti con malattie croniche non trasmissibili come patologie cardiovascolari, respiratorie, metaboliche, ortopediche, neurologiche e psichiatriche, purché siano in fase di stabilità clinica.

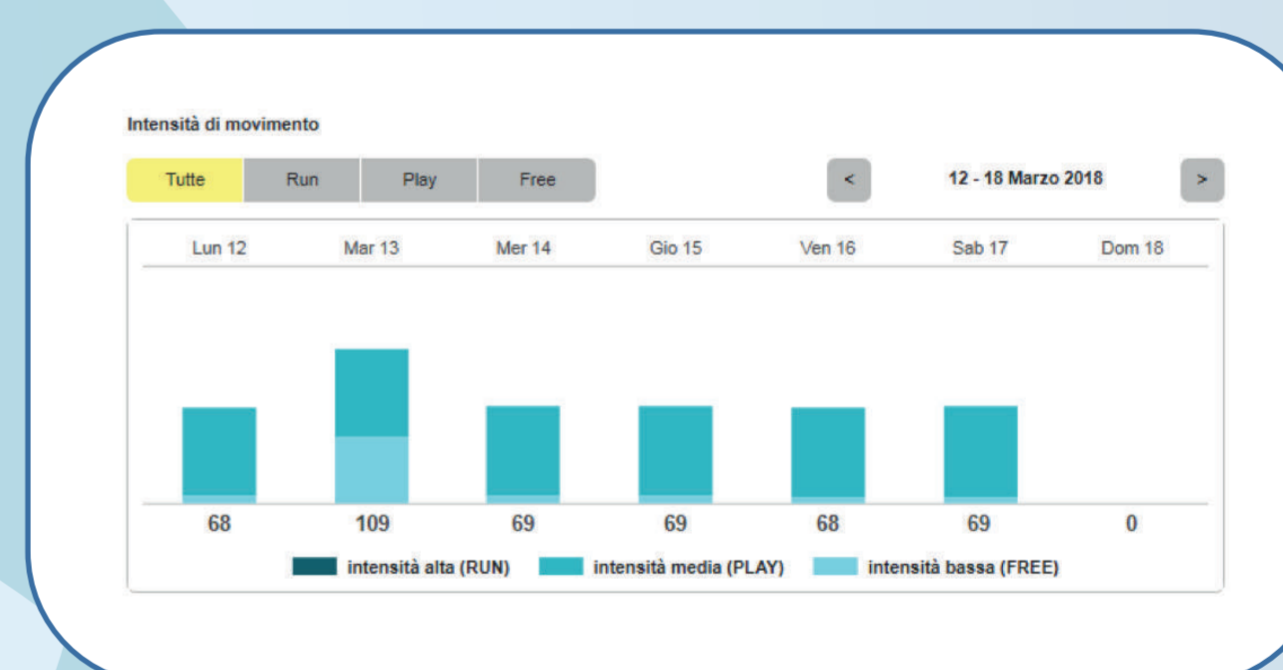
Finalità e obiettivi

La finalità generale del progetto EFA, derivata dalle "Strategie individuali" contenute nel "Macro-obiettivo 1" del P.N.P. 2014-18, coincide con l'assunzione da parte dei soggetti partecipanti di uno **stile di vita attivo che riduca il rischio di recidiva e di mortalità e promuova un completo stato di benessere fisico, mentale e sociale**. Nello specifico, gli obiettivi per ciascun soggetto sono:

- **Acquisizione di uno stile di vita più attivo** attraverso l'aumento del volume di attività fisica settimanale **sino al raggiungimento della quantità di attività fisica raccomandata dall'OMS**⁹ per il mantenimento di uno stato di buona salute.
- **Miglioramento della capacità funzionale attraverso l'ottimizzazione delle componenti della forma fisica:**
 - 1.1. Composizione corporea (FM/FFM);
 - 1.2. Capacità aerobica (VO₂max);
 - 1.3. Forza muscolare di tronco, arti superiori ed inferiori;
 - 1.4. Flessibilità muscolo-tendinea;
 - 1.5. Mobilità articolare.
- **Miglioramento della qualità di vita salute-correlata.**

Livello di innovazione

Durante le sedute in palestra, ogni soggetto viene motivato a porsi e raggiungere piccoli obiettivi di attività fisica quotidiana. Ciascuno è invitato a monitorare - in modo autonomo ma documentabile - i propri livelli di attività fisica settimanale, con lo scopo di **promuovere un ruolo attivo della persona verso la propria salute** secondo il principio del "patient-empowerment". È in questo contesto che viene utilizzata la tecnologia MyWellness di Technogym® che, grazie all'utilizzo di un'app per smartphone e/o ad un accurato accelerometro tri-assiale indossabile e scientificamente validato (MyWellness Key¹⁰), consente di tracciare ogni attività fisica sia in palestra che all'aperto, motivando ogni soggetto a raggiungere il proprio obiettivo settimanale di attività fisica e confrontarlo con quello raggiunto dagli altri utenti del Centro. Il progetto dimostra quindi la realizzazione di una **buona pratica di e-Health** grazie all'introduzione ed utilizzo da parte di pazienti ed operatori di dispositivi elettronici in grado di raccogliere e monitorare le informazioni e i dati durante il percorso EFA di ogni soggetto coinvolto. La sostenibilità del modello organizzativo su base territoriale è stata raggiunta attraverso una esperienza pilota in cui vengono divulgate e applicate **metodologie evidence-based** sulla prescrizione e la pratica di Esercizio Fisico in Oncologia.



Risultati e Prospettive future

Grazie alla sua connotazione innovativa, nel 2017 il progetto EFA della sezione provinciale LILT di Biella è risultato vincitore del "Bando di ricerca sanitaria 2015 - programma 5 per mille anno 2013" bandito dalla Sede Centrale di Roma della LILT, ricevendo un finanziamento per l'implementazione di un progetto pilota denominato "Esercizio-terapia e percorsi formativi integrati per una longevità attiva e indipendente".

Obiettivi del progetto:

- creare un modello operativo nell'ambito dell'Exercise-Oncology che possa essere trasferito anche in altre sezioni provinciali presenti sul territorio
- produrre una pubblicazione finale su riviste indicizzate del settore oncologico e medico-sportivo nell'ambito delle best-practices.

Da maggio 2018 avrà inizio l'analisi dei dati raccolti durante il progetto pilota e la strutturazione di partnership con sezioni provinciali LILT di altre regioni d'Italia, nonché con altri Enti (come le ASL e/o le reti tematiche) che hanno scelto di investire in progetti di promozione della salute attraverso l'Esercizio Fisico Adattato.



BIBLIOGRAFIA

¹ Jemal, A., Bray, F., Center, M. M., Ferlay, J., Ward, E., & Forman, D. (2011). Global cancer statistics. CA: a cancer journal for clinicians, 61(2), 69-90.
² Australian Institute of Health and Welfare. (2008). Cancer survival and prevalence in Australia. Cat no CAN 38, Canberra.
³ Courneya, K. S. (2003). Exercise in cancer survivors: an overview of research. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(11), 1846-1852; Curt, G. A., Breitbart, W., Cella, D., Groopman, J. E., Horning, S. J., Itri, L. M., ... & Vogelzang, N. J. (2000). Impact of cancer-related fatigue on the lives of patients: new findings from the Fatigue Coalition. The oncologist, 5(5), 353-360.
⁴ Fong, D. Y., Ho, J. W., Hui, B. P., Lee, A. M., Macfarlane, D. J., Leung, S. S., ... & Taylor, A. J. (2012). Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. Bmj, 344, e70; Speck, R. M., Courneya, K. S., Masse, L. C., Duval, S., & Schmitz, K. H. (2010). An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Journal of Cancer Survivorship, 4(2), 87-100.
⁵ Jones, L. W., Liang, Y., Pituskin, E. N., Battaglini, C. L., Scott, J. M., Hornsby, W. E., & Haykowsky, M. (2011). Effect of exercise training on peak oxygen consumption in patients with cancer: a meta-analysis. The oncologist, 16(1), 112-120.
⁶ Cramp, F., & Byron-Daniel, J. (2012). Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. Cochrane Database Syst Rev, 11(11);

Velthuis, M. J., Agasi-Idenburg, S. C., Aufdemkampe, G., & Wittink, H. M. (2010). The effect of physical exercise on cancer-related fatigue during cancer treatment: a meta-analysis of randomised controlled trials. Clinical Oncology, 22(3), 208-221.
⁷ Craft, L. L., Vanlterson, E. H., Helenowski, I. B., Rademaker, A. W., & Courneya, K. S. (2011). Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention.
⁸ Mishra, S. I., Scherer, R. W., Snyder, C., Geigle, P. M., Berlanstein, D. R., & Topaloglu, O. (2015). Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment (Review)
⁹ Mishra, S. I., Scherer, R. W., Geigle, P. M., Berlanstein, D. R., Topaloglu, O., Gotay, C. C., & Snyder, C. (2012). Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors (Review). Cochrane Database Syst Rev, 8, CD007566.
¹⁰ World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
¹¹ Steverdes, J. C., Wickel, E. E., Hand, G. A., Bergman, M., Moran, R. R., & Blair, S. N. (2013). Reliability and validity of the MyWellness Key physical activity monitor. Clinical epidemiology, 5, 13.