

Cancro: l'esercizio fisico regolare riduce il rischio di ammalarsi e rallenta la malattia

Molti studi si stanno concentrando su alcune abitudini quotidiane utili a prevenire lo sviluppo della malattia: tra queste rientra l'attività fisica regolare. Da [SaluteLab](#) - 11/01/2025

In tutto il mondo la ricerca scientifica per prevenire e curare [il cancro](#) va avanti. Molti studi si stanno concentrando su alcune **abitudini quotidiane** utili a **prevenire** lo sviluppo della malattia. Uno di questi, suggerisce che impegnarsi nell'attività fisica prima della diagnosi, riduce il rischio di progressione.



Attività fisica regolare e prevenzione del cancro

[L'attività fisica](#) regolare è fondamentale per la prevenzione del cancro. Studi scientifici dimostrano che mantenersi attivi contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare diversi tipi di tumori, come quelli **al seno, al colon e al polmone**. L'esercizio fisico aiuta a mantenere un peso corporeo sano, a regolare i livelli di ormoni come **l'insulina e gli estrogeni**, e a rafforzare il **sistema immunitario**, tutti fattori che giocano un ruolo chiave nella prevenzione delle malattie oncologiche. Adottare il movimento nella propria routine quotidiana è quindi un potente alleato per una vita sana e longeva.

I fattori di rischio

Molti fattori di rischio noti alla scienza sono responsabili dello sviluppo dei tumori, che, come riporta [Femme Actuelle](#), rappresentano la prima causa di morte tra gli uomini e la seconda tra le donne in Francia, secondo i dati di Public Health France.

I principali fattori di rischio restano **tabacco e alcol**, ma ce ne sono altri legati allo stile di vita, come **una dieta squilibrata** e **l'eccessiva esposizione al sole**.

Anche l'ambiente circostante può essere causa della malattia: **sostanze nocive o radiazioni** possono alterare il Dna e favorire la comparsa di cellule tumorali e di alcune infezioni legate a virus o batteri. Un ruolo cruciale nella lotta al cancro è quindi rappresentato dalla prevenzione.

Lo studio

L'attività fisica è molto importante per prevenire il cancro. Uno studio sudafricano pubblicato sulla rivista scientifica **British Journal of Sports Medicine** ha cercato di misurare l'impatto dell'attività fisica regolare sul trattamento del cancro.

I ricercatori hanno studiato più di **28.000 persone** in Sud Africa con cancro in stadio iniziale. Hanno utilizzato i dati provenienti da dispositivi come orologi connessi, frequenza in palestra o partecipazione ad eventi sportivi per misurare l'attività fisica svolta da queste persone un anno prima della diagnosi. I partecipanti sono stati classificati in tre gruppi: **nessun esercizio, poco esercizio** (meno di un'ora a settimana) **ed esercizio da moderato a intenso** (almeno un'ora a settimana). Quindi, hanno confrontato i rischi di progressione del cancro o di morte in base ai livelli di attività.

Cosa hanno detto i ricercatori

Tramite un comunicato stampa, i ricercatori hanno spiegato: "In un mondo in cui il cancro continua a rappresentare un peso significativo per la salute pubblica, la promozione dell'attività fisica può fornire importanti benefici rispetto alla progressione del cancro nonché alla sua prevenzione e gestione".

Quanta attività fisica è utile fare

Almeno 60 minuti di attività fisica a settimana aiuterebbero a ridurre il rischio di progressione o morte.

Fare esercizio, anche poco, prima della diagnosi riduce il rischio che il cancro peggiori o che si arrivi al decesso di chi ne è affetto.

"Si può ritenere che l'attività fisica conferisca benefici sostanziali in termini di progressione e mortalità complessiva per le persone con diagnosi di cancro", continuano i ricercatori nel comunicato stampa.

I risultati dello studio

Rispetto alle persone inattive, coloro che facevano esercizio fisico moderato o vigoroso avevano un rischio inferiore del **27%** di progressione del cancro e un rischio inferiore di morte del **47%**. Anche una bassa attività ha ridotto questi rischi rispettivamente del **16%** e del **33%**.

Quale è la correlazione tra attività fisica e cancro? Per i ricercatori “Ci sono diverse spiegazioni biologiche plausibili per questi risultati, la principale è che l’attività fisica rafforza l’immunità aumentando **il numero di cellule killer naturali, linfociti, neutrofilii ed eosinofili**”.

Tuttavia, è bene precisare, che questo studio è al momento solo **osservazionale**. Lo hanno ribadito i ricercatori: “Si tratta di uno studio osservazionale che non ci permette di stabilire un nesso di causa ed effetto”.

In Francia le raccomandazioni ufficiali del Ministero della Salute per gli adulti prevedono di praticare attività fisica almeno 30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana.