

## L'esercizio fisico può contrastare gli effetti dannosi delle terapie contro il cancro

Una metanalisi suggerisce che il movimento migliora anche il benessere e la qualità della vita: è utile includerlo nei protocolli di trattamento dei tumori

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 30 aprile 2025)



L'[esercizio fisico](#) può contrastare gli effetti dannosi dei trattamenti contro il cancro, come danni al cuore, ai nervi periferici e deterioramento cognitivo. Lo suggerisce una metanalisi pubblicata sul [British Journal of Sports Medicine](#). Gli autori affermano che «l'esercizio fisico sembra ottenere un miglioramento generale del benessere psicologico e della qualità di vita, la qual cosa ne raccomanda l'inclusione sistematica nei protocolli di terapia oncologica». «Già diverse metanalisi avevano valutato l'impatto dell'esercizio fisico sulla salute dei malati di cancro, ma permanevano lacune significative nella nostra comprensione di questa relazione» spiegano i ricercatori, che aggiungono: «A tutt'oggi, non era stata pubblicata alcuna valutazione completa dei dati esistenti su esercizio fisico e salute di pazienti con un'ampia gamma di tumori. Per colmare questa lacuna, con l'obiettivo di rafforzare la base di evidenze e migliorare l'assistenza clinica, abbiamo condotto una metanalisi generale degli studi clinici randomizzati e controllati pubblicati tra il 2012 e il 2024, tutti di qualità da moderata ad alta».

### Attività mente-corpo

Tra queste associazioni, le tipologie di esercizio di qualsiasi lunghezza, intensità e durata includevano attività mente-corpo come Qigong, Tai-Chi e yoga (28,5%), esercizi aerobici e di resistenza (48%), allenamento a intervalli ad alta intensità (18,4%) e altre tipologie (59%). Queste associazioni sono state esplorate in pazienti con tumori alla mammella (50%), all'apparato

digerente (20%), al sangue (3%), al polmone (47%), alla prostata (2,5%) e altri (31%). Secondo i criteri GRADE, che si utilizzano per valutare la certezza delle prove scientifiche e la forza biostatistica delle raccomandazioni in ambito sanitario, nel complesso, **il 54% delle associazioni è risultato statisticamente significativo**, mentre il 17% e il 31% hanno evidenziato rispettivamente una certezza elevata e moderata, pur senza raggiungere la significatività statistica.

### **Gli effetti dell'esercizio**

Nelle persone malate di cancro, l'esercizio fisico ha inoltre ridotto in misura significativa diversi effetti collaterali associati al cancro e al suo trattamento rispetto alle cure tradizionali o all'assenza di esercizio fisico; per esempio, **ha ridotto i danni cardiaci e ai nervi periferici associati alla chemioterapia, il deterioramento cognitivo e la dispnea**. Ha inoltre modificato la composizione corporea e alcuni tra i principali indicatori fisiologici di salute, come la **concentrazione plasmatica dell'insulina, del fattore di crescita insulino-simile e della proteina C-reattiva**. Ha migliorato la qualità del sonno, il benessere psicologico, la funzionalità fisiologica dell'organismo e l'interazione sociale, favorendo al contempo la qualità della vita complessiva. Sono anche emerse prove con un grado di certezza da moderato a elevato che l'esercizio fisico pre-operatorio **riduca il rischio di complicazioni postoperatorie, il dolore, la durata della degenza ospedaliera e il rischio di morte**.

### **Prescrizioni su misura**

I ricercatori riconoscono comunque svariati limiti ai loro risultati. Le analisi dei dati inclusi nella revisione differivano in misura considerevole, incluso il numero di studi su cui si basavano. I ricercatori ipotizzano che **i partecipanti affetti da cancro in grado di fare esercizio fisico potrebbero essere stati in migliori condizioni generali**. E sottolineano che gli effetti collaterali della terapia variano secondo il tipo di cancro e lo stadio più o meno avanzato della malattia. Malgrado ciò concludono: «**Incorporare esercizi mente-corpo nelle linee guida per l'esercizio fisico da raccomandare alle persone malate di cancro potrebbe essere un'opportunità da non lasciarsi sfuggire**. In ogni caso sono necessarie future ricerche di alta qualità per esplorare ulteriori risultati, chiarire i meccanismi retrostanti e **perfezionare le prescrizioni di esercizio fisico su misura per ciascun tipo di cancro**, la tempistica, la modalità e le caratteristiche individuali dell'esercizio fisico, garantendo interventi più precisi e di alto rilievo clinico per le diverse popolazioni oncologiche».

### **Leggi anche**

[Sono un oncologo, ecco che cosa faccio per ridurre il mio rischio di cancro: il 40% dei casi sono evitabili](#)

[Investire in prevenzione evita quasi un tumore su due](#)

[Tumori: l'attività fisica come alleata della salute per la prevenzione e la cura](#)