

L'esercizio fisico, durante e dopo le terapie, riduce il rischio di morire per tumore

Lo conferma un nuovo studio che ha considerato l'impatto delle attività sia durante sia dopo le terapie. Vale anche per chi inizia dopo la aver ricevuto la diagnosi

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 marzo 2026)



Un nuovo studio ha analizzato i dati di sei grandi database americani, relativi a oltre **17mila persone**, e aggiunge un tassello mancante alle conoscenze su cancro e attività fisica. Moltissimi studi scientifici, condotti su milioni di individui, hanno dimostrato come [praticare regolarmente sport aiuti le persone sane a prevenire diversi tipi di neoplasie e quelle già malate di cancro sia a guarire più in fretta sia a diminuire notevolmente il rischio di ricadute](#): le prove raccolte sono particolarmente rilevanti e convincenti per il carcinoma mammario e per quello del colon, fra i tipi di cancro più diffusi e più studiati.

La nuova ricerca, però, [appena pubblicata sulla rivista scientifica JAMA](#), si è volutamente concentrata su altre sette **patologie oncologiche (vescica, rene, cavità orale, polmone, retto, endometrio e ovaio)** il cui rapporto con l'esercizio è stato molto meno indagato.

Tre sono le conclusioni principali a cui sono giunti gli scienziati coordinati dall'American Cancer Society: primo, **l'attività fisica regolare nel tempo libero è stata associata a una riduzione del rischio di morte per tutti e sette tipi di cancro non precedentemente studiati in modo approfondito**. Secondo, **l'impatto dell'attività fisica sulla mortalità per cancro variava a seconda del tipo di cancro e del livello di attività fisica**. Terzo, i pazienti che erano inattivi prima

della diagnosi di cancro al polmone o al retto presentavano una significativa riduzione del rischio di mortalità se svolgevano regolarmente attività fisica dopo la diagnosi.

I vantaggi di fare movimento con regolarità

«C'è stato un **grande cambio culturale**, sostenuto da imponenti evidenze scientifiche - commenta **Paolo Tralongo, presidente del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri (Cipomo)**, il cui convegno annuale si apre ufficialmente domani a Roma -. Fino agli Ottanta alle persone con un tumore, soprattutto durante le terapie, veniva suggerito di riposare e di non fare sport per non stancarsi troppo. Un paradigma che è stato scardinato dalle tantissime ricerche giunte a dimostrare esattamente il contrario: **l'attività fisica (intensa, moderata o lieve, in base all'età e alle condizioni del singolo), praticata regolarmente durante e dopo le terapie anticancro, migliora gli esiti delle cure, riduce gli effetti collaterali, il tasso di complicanze e la mortalità per tumore».**

Benefici dimostrati scientificamente in analisi riguardanti soprattutto persone con cancro al seno e al colon, mentre i ricercatori hanno voluto questa volta concentrarsi su sette tipi di cancro normalmente non inclusi negli studi e per i quali mancavano evidenze sufficienti per rispondere alla domanda: **l'impegno nell'attività fisica dopo una diagnosi di cancro è associato a una sopravvivenza più lunga?**

Il nuovo studio

La risposta è sì, con **effetti variabili sulla mortalità per cancro a seconda del tipo di cancro e del livello di attività fisica svolta.**

L'analisi incrociata di sei database (per un totale di 17.141 individui coinvolti) ha rilevato che **livelli più elevati di attività fisica** da moderata a intensa dopo la diagnosi erano associati a un minor rischio di mortalità per cancro tra i pazienti con tumori di vescica, endometrio, polmone e ovaie. Inoltre i malati con tumori di polmone e retto che erano inattivi prima della diagnosi, ma sono tornati a fare movimento dopo aver scoperto la neoplasia, presentavano un rischio inferiore di mortalità per cancro.

«I risultati suggeriscono che l'attività fisica può essere utile ai sopravvissuti al cancro, anche se erano inattivi prima della diagnosi, e che **è importante che gli operatori sanitari promuovano l'esercizio per la longevità e la salute generale delle persone che convivono con il cancro, durante i trattamenti e anche dopo»** sottolinea **Carlo Garufi, consigliere CIPOMO e presidente del convegno nazionale Cipomo** insieme a Tralongo.

Quanto e quale sport praticare: adattare lo sforzo al paziente

Quanta e quale attività fisica andrebbe praticata nello specifico?

Le [linee guida dell'American Cancer Society del 2022](#) hanno cercato di fornire raccomandazioni specifiche, basandosi sui dati disponibili derivanti dai tumori più comunemente diagnosticati (tra

seno, colon e prostata).

«Innanzitutto una premessa - risponde **Garufi, direttore dell'Oncologia Medica all'Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma** -: bisogna creare un "piano di fitness" sicuro ed efficace con indicazioni appropriate e personalizzate in relazione alla singola persona, alla sua diagnosi, all'età e allo stato di salute, agli eventuali problemi correlati ai trattamenti eseguiti. In generale, i vari studi danno per i malati oncologici le stesse indicazioni valide per la popolazione sana (quando possibile, ovviamente): **150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata** (come camminare, ballare, andare in bicicletta, praticare yoga, golf o tennis) o **75 minuti a settimana di attività fisica di intensità vigorosa** (ad esempio correre, allenarsi con i pesi, nuotare, giocare a calcio, a basket o sci di fondo). Tutto poi va adattato a ogni individuo, ma è giunto davvero il momento che lo sport venga "prescritto" ai nostri pazienti, proprio come una medicina».

Solo per citare degli esempi si va dall'attività aerobica per gestire la stanchezza, agli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare; ci sono, tecniche per rendere flessibili e armonici i movimenti, esercizi per la postura e l'equilibrio, stretching in piedi e a terra e **tecniche di respirazione per tenere sotto controllo lo stress e l'ansia**.

Benefici per la mente, non solo per il corpo

Anche perché i benefici che se ne possono trarre sono molteplici e vanno anche oltre il cancro in senso stretto. Muoversi aiuta anche a combattere la depressione, *fatigue* o stanchezza cronica, ansia, **disturbi del sonno e dell'umore** che colpiscono fino al 70% dei pazienti. «Non si tratta di fare maratone o competizioni, bastano anche brevi passeggiate per chi non può affrontare sforzi, oppure semplici [esercizi di rilassamento o di yoga](#) che contribuiscono comunque a migliorare le giornate dei malati sul piano fisico e psicologico - conclude **Tralongo, direttore del dipartimento di oncologia dell'Azienda sanitaria provinciale di Siracusa** -. La ragione di questi benefici sta anche nel fatto che l'attività fisica regolare comporta **cambiamenti a livello cerebrale inducendo calma e rilassamento**. Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio fisico hanno **funzione analgesica ed euforizzante** e migliorano lo stato dell'umore. Aumenta l'energia corporea e mentale e così accresce la capacità della persona di far fronte agli eventi. **L'attività fisica aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima** grazie ai piccoli obiettivi e traguardi che la persona raggiunge giorno dopo giorno. Migliorano anche le funzioni esecutive, la memoria e alla fine migliora la percezione di sé».