

Tumore al colon, l'esercizio fisico può essere come un farmaco (o persino meglio)?

Per la prima volta uno studio clinico dimostra che l'attività fisica può ridurre il rischio di recidive e la mortalità dopo un tumore al colon-retto. L'effetto di una dieta antinfiammatoria (Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 giugno 2025)



La dose può variare, la modalità di «assunzione» pure, ma il farmaco-movimento funziona eccome: **prescrivere l'esercizio fisico dopo la chirurgia per il [tumore del colon-retto](#) riduce il rischio che la malattia si ripresenti e diminuisce anche la mortalità**, stando ai risultati dello studio CHALLENGE appena presentato al congresso dell'American Society of Clinical Oncology in corso a Chicago.

Movimento come medicina

Si tratta del primo studio clinico a valutare con rigore gli effetti dell'attività fisica nella prevenzione secondaria del [tumore del colon-retto](#): gli autori hanno coinvolto poco meno di 900 persone che erano state operate e avevano seguito una chemioterapia per un tumore al colon-retto a rischio di [recidive](#), dividendoli in due gruppi, uno a cui sono state date informazioni sull'importanza del movimento e di una dieta sana, l'altro a cui è stato offerto un **programma di attività fisica strutturata in cui veniva scelto il tipo di moto più adatto a ciascuno** (c'è stato pure chi si è dato al kajak, sebbene la maggioranza abbia preferito la camminata veloce) e si seguivano anche **sessioni di esercizio con un personal trainer**, due volte a settimana nel primo anno e poi una volta al mese il secondo e terzo anno. I risultati dimostrano che il moto, oltre a

migliorare il benessere dei pazienti, ha anche **ridotto del 28 per cento le recidive e del 37 per cento la mortalità**. Un ottimo risultato che può essere quasi paragonabile a quello dei farmaci ma, come commenta **Filippo Pietrantonio, responsabile dell'Unità di Oncologia gastrointestinale alla Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**, «è bene sottolineare che il movimento non si sostituisce alle terapie previste dalle linee guida, cioè **chirurgia e [chemioterapia](#)**, che salvano tantissime vite: vi si aggiunge, migliorando ulteriormente le prospettive dei pazienti».

Prevenzione a tutto campo

«Questo studio dimostra anche, pur con i limiti di essere stato condotto su un numero non enorme di pazienti e solo in due Paesi, Canada e Australia, che **l'esercizio fisico è fattibile da parte di chi sta seguendo una chemioterapia e anzi la rende più tollerabile**, perché per esempio combatte la stanchezza e la depressione che spesso vi si associano - prosegue Pietrantonio -. Inoltre, è noto che **[muoversi previene anche altri tumori](#)** e malattie metaboliche e cardiovascolari: non può far che bene insomma, e non soltanto in chi già sta affrontando la malattia. Sappiamo infatti che **la sedentarietà è un fattore di rischio per i tumori**, perciò uno stile di vita sano è fondamentale per ridurre il rischio di ammalarsi. Soprattutto se le buone abitudini si imparano da giovani: **il tumore del colon-retto è uno di quelli per cui si sta registrando [una tendenza all'aumento del numero di casi in giovane età](#)**, prima dei 50 e addirittura prima dei 35 anni. Fare sport regolarmente è uno dei modi migliori per ridurre la probabilità di tumore al colon-retto anche in giovane età».

Dieta antinfiammatoria

Durante il congresso Asco sono stati poi presentati dati che mostrano come pure **[una dieta povera di cibi pro-infiammatori](#)** possa diminuire il pericolo di recidive in chi ha avuto un tumore del colon-retto: valutando gli esiti di oltre 1.600 pazienti in relazione alle loro abitudini alimentari, un gruppo di ricercatori del Dana-Farber Cancer Institute di Boston ha osservato che le diete più ricche di cibi pro-infiammatori (**come carni rosse processate, cereali raffinati, bevande ipercaloriche**) si associano a un aumento dell'87 per cento del rischio di mortalità rispetto a un'alimentazione antinfiammatoria che abbondi in vegetali. «**L'alimentazione potrebbe avere un impatto sul rischio di recidive, così come lo ha su quello di ammalarsi** - conferma Pietrantonio -. Per orientarsi al supermercato, per esempio, può essere utile cercare di ridurre il consumo dei cibi che in etichetta elencano più di tre o quattro ingredienti: **una dieta sana è fatta di cibi poco processati**. Per prevenire il tumore del colon-retto e per avere una buona prognosi dopo un'eventuale diagnosi occorre **tenere bassa l'[infiammazione](#) generale** e per farlo, oltre a preferire cibi antinfiammatori, le regole sono poche e semplici: **non fumare, non bere alcol, tenere sotto controllo il peso e fare esercizio fisico regolare**», conclude Pietrantonio.

LEGGI ANCHE

- [Sviluppata una nuova terapia cellulare CAR - T contro le metastasi epatiche del tumore al colon](#)
- [Tumori: i test che servono davvero, a che cosa e a chi](#)
- [Tumori del colon, nelle metastasi le mutazioni del Dna mettono il «turbo». Nuovo studio dell'IRCSS di Candiolo](#)
- [Screening: 50mila tumori e lesioni pre-cancerose non scoperti perché gli italiani non hanno fatto i test](#)
- [L'attività fisica quotidiana, anche leggera, riduce il rischio di cancro](#)
- [Tumore metastatico del colon-retto: un manifesto e un corto in tre episodi raccontano bisogni ed esperienze dei pazienti](#)