

Tumori: con l'attività fisica regolare cala il rischio di morire e quello di ammalarsi

Fra i buoni propositi per l'anno nuovo dovremmo tutti inserire, come priorità, quella di muoverci di più. Ma oltre 20 milioni italiani sono sedentari

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 dicembre 2025)



I numeri non lasciano dubbi, ma la gran parte delle persone fatica ad assimilare la lezione: **quanto più tempo si trascorre seduti, tanto più cresce il rischio di ammalarsi di cancro** e, per chi ha già avuto una diagnosi, di avere una ricaduta e morire. «Fra i buoni propositi per l'anno nuovo dovremmo tutti inserire, come priorità, quella di muoverci di più - esorta **Massimo Di Maio**, presidente dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom) -. In Italia il 35% della popolazione non pratica mai alcuna forma di sport o di attività fisica: oltre 20 milioni e 600 mila uomini e donne d'ogni fascia d'età sono sedentari. Un dato che preoccupa molto, visto che la sedentarietà ha un impatto rilevante sui tumori. **Fare regolarmente attività fisica regolare infatti riduce del 31% il rischio di morte da cancro. Inoltre, diminuisce fino al 20% l'insorgenza di una neoplasia rispetto a chi non fa regolarmente movimento».**

Lo sport come medicina anticancro

Ormai [moltissimi studi scientifici, condotti su milioni di persone, hanno dimostrato come praticare regolarmente sport aiuti a prevenire e curare](#) oltre 40 malattie fra le più diffuse al mondo, fra le quali diversi tipi di cancro. E a guarire più in fretta e a diminuire notevolmente il rischio di ricadute, anche in caso di malattie gravi come i tumori. «Le neoplasie più influenzate dallo scarso movimento sono quelle al **seno, vescica, colon, endometrio, adenocarcinoma**

esofageo, rene e stomaco - spiega **Rossana Berardi, presidente eletto Aiom** -. Strettamente collegato alla sedentarietà c'è anche un altro fattore di rischio oncologico considerevole come **l'obesità**, una condizione che riguarda ormai oltre **l'11% dei cittadini e purtroppo sempre più bambini** nel nostro Paese». [I chili in eccesso sono un problema](#) che riguarda circa un terzo della popolazione mondiale e che causa milioni di morti ogni anno, il 40 per cento dei quali in persone che erano "soltanto" sovrappeso e non obese. Morti dovute soprattutto a malattie cardiovascolari, ma anche ai tumori».

«**L'attività fisica, se svolta regolarmente**, porta enormi benefici alla singola persona ma anche all'intera collettività - aggiunge Berardi -. Per questo va promossa maggiormente tra l'intera popolazione perché può consentire una diminuzione rilevante dell'impatto dei tumori».

Tra 150 e 300 minuti di movimento a settimana

Secondo gli esperti bastano spesso tre piccoli accorgimenti per mantenersi in forma e fare concretamente qualcosa di utile: prendersi il tempo per **camminare all'aperto**, con un buon ritmo, almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni; organizzarsi con **facili esercizi di ginnastica casalinghi** attraverso i numerosi corsi disponibili sul web; se possibile **fare sempre le scale**, di casa o dell'ufficio, evitando di prendere l'ascensore. «L'American Cancer Society, recentemente, ha aggiornato le linee guida per la prevenzione oncologica, raddoppiando il tempo da dedicare al movimento - commenta **Saverio Cinieri, direttore dell'Oncologia Medica e Breast Unit dell'Ospedale Perrino di Brindisi** -: **esorta gli adulti a praticare tra i 150 e i 300 minuti di attività fisica di moderata intensità o tra i 75 e i 150 minuti di attività fisica intensa a settimana**. Le precedenti linee guida consigliavano fino a 150 minuti di attività fisica moderata o fino a 75 minuti di attività fisica intensa a settimana».

Attività fisica preziosa anche per i malati

Nel 2025 sono state [circa 390mila le nuove diagnosi di tumore in Italia](#).

«Oltre alla pratica regolare dell'attività fisica, per limitare le probabilità di ammalarsi bastano poche e semplici regole: è fondamentale **non fumare, limitare il consumo di alcol, tenere sotto controllo il peso corporeo e seguire una dieta sana ed equilibrata**».

Infine, [l'attività fisica porta benefici anche ai pazienti oncologici e quindi andrebbe maggiormente incentivata](#). Attualmente però solo il 4% dei malati è sufficientemente attivo e segue le raccomandazioni degli specialisti. «La ricerca scientifica negli ultimi anni ha fatto emergere quanto il movimento sia importante non solo nella prevenzione primaria ma anche in quella terziaria - conclude **Andrea Antonuzzo, responsabile dell'Oncologia Medica 4, Cure di Supporto Internistico e Geriatrico all'Istituto Nazionale Tumori di Milano** -. Per i nostri pazienti i benefici vanno dal potenziamento del sistema-cardiovascolare a un miglioramento generale della forza muscolare e della densità ossea. Un po' di sport può anche contrastare alcuni degli

effetti collaterali legati alle terapie anti-tumorali e migliorare la qualità di vita intervenendo sul benessere psicologico».