

Rimini Marathon come prevenzione malattie. Nasce progetto rivolto a pazienti oncologici

Sport - 08 febbraio 2018 - 11:29



La comunità scientifica è concorde sul ruolo preponderante dell'attività fisica come strumento di prevenzione di svariate malattie, tra cui patologie cardiovascolari e neoplasie, le principali cause di morte secondo i dati ISTAT. Non solo, **l'esercizio fisico rappresenta anche una valida abitudine da affiancare alle cure del paziente oncologico**. Le proprietà di una 'dose' di movimento regolare permettono infatti di **incrementare l'efficacia delle terapie**, rendendone al contempo maggiormente tollerabili gli effetti collaterali. Tuttavia spesso è complicato per un paziente oncologico, già demoralizzato nell'animo e debilitato nel corpo da malattia e trattamenti spossanti, trovare la voglia e le energie necessarie a portare avanti un'attività fisica costante.

Proprio per questo motivo è nato **"Move Your Life"**, il nuovo progetto IOR legato a **"La Salute in Movimento"** rivolto proprio ai pazienti oncologici che sarà presentato martedì 13 febbraio alle ore 17.30 in un incontro aperto a tutti presso la sede di Rimini in via Matteotti 43/A. "Si tratta di coinvolgere le persone che stanno vivendo il difficile momento della malattia – spiega la dott.ssa Elisa Ruggeri, psicologa IOR e ideatrice del programma – **in un percorso lungo tre mesi che li porterà a prendere parte alla Rimini Marathon**, che si terrà domenica 29 aprile. Assieme a Danilo Ridolfi, personal trainer, incontreremo i pazienti due volte a settimana a partire dal 20 febbraio, con l'obiettivo di stilare un piano di preparazione atletica personalizzato in base ovviamente alle possibilità fisiche di ciascun partecipante. Chiaramente **ogni paziente potrà scegliere il proprio traguardo sportivo**: che sia la camminata o la corsa, che sia la 10 km o la 16 km, la cosa fondamentale sarà raggiungere la meta".

L'obiettivo non si limiterà dunque alla cura del paziente dal punto di vista fisico, per migliorare il suo stato di salute e contrastare quella che in gergo oncologico è denominata *fatigue*, ovvero il senso di stanchezza percepita, ma anche e soprattutto dal punto di vista psicologico. "Il raggiungimento di un traguardo sportivo – prosegue la dott.ssa Ruggeri – per mezzo di un programma strutturato e pensato appositamente per ciascuno dei pazienti, rappresenta **una forte spinta a superare la malattia e a guardare avanti**. Inoltre non dimentichiamo come, nonostante all'atto pratico ciascuno dei partecipanti farà corsa a sé, al passo che più gli è

congeniale, tutta la fase precedente di preparazione verrà svolta in gruppo. **L'appartenenza ad una squadra composta da persone che conoscono quello che l'altro sta attraversando si dimostrerà fondamentale per incoraggiarsi a vicenda, per mantenere alte le motivazioni e per scongiurare eventuali abbandoni** nei periodi in cui la malattia e le terapie faranno sentire le loro ripercussioni più gravose, che saranno affrontate in questo modo non come singolo paziente, solo con le sue sofferenze, ma appunto come team che si infonde forza”.

La squadra IOR si incontrerà quindi **ogni martedì dalle 9 alle 10, e ogni giovedì dalle 11 alle 12, presso Rimini Terme, che da partner entusiasta dell'iniziativa ha concesso le sue strutture a titolo gratuito**. Come spiegato, durante gli allenamenti i pazienti saranno personalmente seguiti dall'occhio attento di un professionista: il personal trainer Danilo Ridolfi, che ha già collaborato con lo IOR proprio nell'ambito del progetto “La Salute in Movimento” durante precedenti progetti legati ad altri grandi eventi del calendario sportivo romagnolo, come la Granfondo Internazionale Nove Colli o la Maratona di Ravenna Città d'Arte. “L'attività fisica in chi sta facendo cure oncologiche – spiega il *coach* – ha come **primo obiettivo quello di potenziare il sistema immunitario, agire come antidepressivo, aiutare nel controllo del peso e contribuire a ‘liberare’ la mente**. L'attività verrà svolta all'esterno, nei parchi o in spiaggia, e all'interno in palestra quando le condizioni climatiche saranno avverse. Durante gli incontri verranno tenute lezioni teorico-pratiche per apprendere i principi e i meccanismi attraverso cui il movimento ha effetti benefici sulla salute di chi affronta la neoplasia. Verrà svolto un programma di avvicinamento e allenamento per portare a termine in sicurezza e autonomia la distanza di 10 km camminando, o correndo per chi sarà idoneo a farlo”.

Lungo tutto il percorso che li preparerà a tagliare il proprio traguardo personale, **i pazienti saranno seguiti anche a livello psicologico proprio dalla dott.ssa Ruggeri**, che terrà frequenti incontri a tu per tu per verificare che i partecipanti si sentano perfettamente integrati nel progetto. “E' importante che ciascuno di loro – spiega – trovi il proprio ruolo all'interno del gruppo in base alle proprie inclinazioni e caratteristiche. **Tutti dovranno sentirsi coinvolti e, in un certo senso, responsabili dell'impegno che si prenderanno**. Fare parte di un gruppo significa condividere anche aspetti che vanno al di là dell'attività fisica: ascoltare come gli altri hanno affrontato alcune situazioni può rappresentare una grande risorsa. **Il cancro tende a isolare il paziente: con questo progetto vogliamo spezzare questa solitudine**, facendo al contempo capire ai partecipanti che, nonostante la malattia, sono e devono essere comunque in grado di porsi degli obiettivi per il futuro e di vincere le sfide che la vita gli pone”.

Come detto, “Move Your Life” verrà presentato ufficialmente martedì 13 febbraio dalle ore 17.30 presso la sede IOR di Rimini, in viale Matteotti 43/A: sarà un incontro aperto a tutti quelli che vogliono maggiori informazioni riguardanti il progetto e come partecipare. Chiunque non potesse essere presente ma fosse interessato a prendere parte alla Rimini Marathon nell'ambito dell'iniziativa, può contattare direttamente la sede IOR di Rimini (tel. 0541/29822) o Riccione (0541/606060).