

## ‘Move Your Life’, conto alla rovescia per la terza edizione del progetto per pazienti oncologici

**Attualità** - 28 novembre 2019 - 11:51



Tutto è pronto per la terza edizione di “**Move Your Life**”, iniziativa IOR nell’ambito del progetto “**La Salute in Movimento**”, che verrà presentata sabato 30 novembre, alle ore 10.30, alla Sala del Buonarrivo di Corso d’Augusto 231 a Rimini. Se fino ad ora l’idea dell’Istituto Oncologico Romagnolo era stata quella di sensibilizzare la popolazione riguardo l’importanza dell’esercizio fisico come potente arma di prevenzione nella lotta contro il cancro, con “Move Your Life” l’accento si sposta sul suo potenziale curativo. **Un allenamento regolare, infatti, rende più efficaci le terapie per i pazienti, contrastando al contempo gli effetti collaterali del trattamento:** in particolar modo la *fatigue*, ovvero quel senso di stanchezza percepita e di mancanza di energie che risulta spesso debilitante per chi è colpito da neoplasia.

La seconda edizione di “Move Your Life” si è rivelata un successo, in particolare per tre pazienti oncologici: **Monica Giunta**, infermiera di 49 anni di Riccione affetta da tumore al seno; **Valter Marcelli**, anch’egli riccionese, 52 anni, colpito nel 2013 da una diagnosi di neoplasia all’intestino con metastasi al peritoneo; e **Cristian Galli**, classe ’72 nato a Rimini ma residente a Ravenna, che soffre di carcinoma polmonare. Assieme alla dott.ssa Elisa Ruggeri, psicologa IOR che li ha seguiti nella loro avventura, **hanno infatti proseguito la loro preparazione per prendere parte al progetto “Road to New York”**, svolto in collaborazione con la Rosa Associati: un’iniziativa che il 3 novembre li ha portati a **partecipare e tagliare il traguardo della maratona più famosa del mondo: quella della Grande Mela.**

Al termine della corsa i ragazzi si sono dimostrati tutti concordi sull’importanza del progetto, del gruppo e di portare avanti un programma di esercizio fisico regolare anche in fase attiva di malattia. **Monica** ha infatti sottolineato che «**“Move Your Life” mi ha portato a conoscere persone speciali con cui si è creato un legame di amicizia inossidabile:** ancora oggi, ogni giorno, ci diamo la buona notte sulla nostra chat di WhatsApp. D’altronde solo chi prova le emozioni seguenti ad una diagnosi di cancro può capire come ci si sente». **Valter**, invece, ha posto l’accento sull’importanza di correre insieme: **«dal giorno della diagnosi non avevo più avuto il coraggio di provare una maratona: grazie a questo progetto sono tornato a fare**

**quello che amo.** Farlo con un gruppo dà grande forza: da solo non credo sarei arrivato a portare a termine una distanza così impegnativa come 42 km». Infine, **Cristian** ha sottolineato che «lo sport è fondamentale per noi pazienti: **da quando corro, gli effetti collaterali più comuni legati alle terapie si sono praticamente azzerati.** La voglia di vivere non ammette scuse: qualsiasi persona dovrebbe avere come obiettivo quello di allenarla».

I ragazzi di “Road to New York” saranno presenti alla presentazione del progetto per dare la propria testimonianza, assieme alla **dott.ssa Elisa Ruggeri che continuerà a seguire la parte psicologica del percorso, e a Danilo Ridolfi, personal trainer** che stilerà un programma personalizzato per ciascuno dei partecipanti. Il percorso inizierà a partire dal 14 gennaio e si protrarrà fino al 21 aprile: i pazienti si incontreranno due volte a settimana, ogni martedì dalle 8 alle 9 e ogni sabato dalle 8.30 alle 10, presso **Riminiterme, partner dell’iniziativa.** L’iniziativa, per cui sono ufficialmente aperte le iscrizioni, avrà un costo simbolico di 50 euro a persona, comprensivo delle lezioni, della maglia tecnica di squadra e della **registrazione a Rimini Marathon e Strarimini, i due obiettivi finali** in cui ogni paziente potrà decidere in base alla propria volontà e forma fisica su quale distanza testarsi.

«Tuttavia, sebbene gli obiettivi saranno individuali, alla base di “Move Your Life” c’è il concetto di **gruppo** – spiega la **dott.ssa Ruggeri** – inteso non già come semplice somma dei suoi componenti, ma come moltiplicatore. 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».

Per maggiori informazioni, contattare la sede IOR di Rimini allo 0541.29822 o quella di Riccione allo 0541.606060.