

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 2

**Artikel:** Sconfiggere il tumore

**Autor:** Hunziker, Ralph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001873>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Photo: Keystone / Jasper Juinen

Sport e terapia (2)

# Sconfiggere il

Per due anni Lance Armstrong ha lottato contro il tumore. Oggi è uno dei ciclisti di maggior successo di tutti i tempi. La sua biografia non solo ha valore esemplare, ma dimostra in modo impressionante che sport e movimento possono avere effetti preventivi e terapeutici.

Ralph Hunziker

**M**ovimento e sport sono due fattori che possono avere effetti positivi sulle malattie cardiovascolari, l'obesità o il diabete e possono persino aiutare a combattere il tumore. L'obiettivo è quello di aiutare il malato di tumore a ristabilire il proprio equilibrio fisico, psichico e sociale ossia a riconquistare un buon livello di qualità di vita. Che ciò sia possibile lo dimostrano i sempre più numerosi studi effettuati in questo campo (v. intervista a pag. 44) e le attività praticate in seno ai cosiddetti gruppi sportivi per malati di tumore.

## Una malattia dai mille volti

Secondo l'Ufficio federale di statistica, nella lista delle cause di morte il tumore figura al secondo posto dopo le malattie cardiovascolari. In realtà esistono però più di venti forme di malattia e almeno altrettante terapie. Vi sono poi differenze a seconda del sesso dei malati e dei paesi. Le donne sono maggiormente colpite dal tumore del seno mentre gli uomini si ammalano soprattutto di tumore della prostata e dei polmoni. Per esempio, per un cittadino australiano il rischio di essere colpito dal tumore della pelle è 200 volte superiore che per un cittadino indiano (fonte: «Il cancro in Svizzera. Fatti e commenti», Lega cancro svizzera, 1998). Ogni organo può essere

colpito. I fattori rischio sono: maggiore predisposizione deitesuti, effetti di sostanze cancerogene (amianto, catrame) e abitudini malsane (fumo, alcool, obesità, alimentazione, esposizione al sole).

## Una buona partenza

Nel 1998, la Lega cancro svizzera e l'Associazione svizzera di terapia sportiva (Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie – SVGS) hanno lanciato il progetto «Movimento e sport per combattere il tumore». Nell'ambito di gruppi sportivi per malati di tumore, i pazienti hanno la possibilità di praticare uno sport, di migliorare la qualità di vita e di incontrare persone colpite dallo stesso destino. Due studi hanno confermato che questi gruppi riscuotono successo ([www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)). Brigitte Reich-Rutz, insegnante di educazione fisica, è stata una delle prime a raccogliere la sfida fondando cinque anni fa a Zurigo uno dei primi gruppi sportivi di questo tipo. «All'inizio pensavamo che la nostra offerta di attività sportive avesse una specie di funzione di ponte tra la vita quotidiana e la terapia. Col tempo invece e in modo del tutto naturale siamo diventati una vera e propria associazione.» I pazienti – soprattutto quelli giovani – che prima di ammalarsi praticavano regolarmente uno sport (in una società) tornano a praticare la stessa disciplina. Perciò, dice



# tumore

Brigitte Reich-Rutz, i corsi sono frequentati soprattutto da persone di una certa età. A livello svizzero i 60 gruppi sportivi per malati di tumore contano dai 400 ai 500 partecipanti, pochi rispetto ai 17 000 decessi all'anno causati da questa malattia. Nel gruppo di Brigitte Reich-Rutz ci sono solo nove donne. «Per fondare un proprio gruppo bisogna disporre della formazione dell'Associazione svizzera di terapia sportiva SVGS in qualità di insegnante di educazione fisica per malati di tumore» afferma Brigitte Reich-Rutz, che ha seguito una formazione specializzata in Germania. In Svizzera una formazione di questo tipo è prevista nell'ambito del diploma postuniversitario di terapia sportiva. «L'impegno personale è molto importante. Attraverso contatti con vari terapeuti, fisioterapisti, personale sanitario, oncologi e la Lega cancro ho fatto conoscere il mio gruppo nella regione.» La formazione può sfociare nella fondazione di un gruppo diretto da un privato oppure può portare ad un impiego in un ospedale, in un centro di riabilitazione o per la Lega cancro.

m

## Links interessanti

[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

[www.svgs.ch](http://www.svgs.ch)

[www.krebsinformation.ch](http://www.krebsinformation.ch)

[www.onkologie.ch](http://www.onkologie.ch)

## Glossario

**Biopsia** prelevamento di un campione di tessuto viven-  
te al fine di esaminarlo al microscopio per individuare  
mutazioni benigne o maligne.

**Carcinoma** tumore dei tessuti epiteliali (cute, ghiando-  
le, mucosi), rappresenta l'80–90% di tutti i tumori mali-  
gni.

**Chemioterapia** inibizione (distruzione, repressione del-  
la crescita) di agenti cancerogeni o cellule tumorali at-  
traverso cure farmacologiche.

**Cancro** proliferazione cellulare incontrollata.

**Displasia** anomalia cellulare che caratterizza lo sviluppo  
cancerogeno iniziale.

**Fatigue** spossatezza che spesso si manifesta nei pazien-  
ti colpiti da tumore.

**Immunoterapia** somministrazione di anticorpi o recet-  
tori a sostegno del sistema immunitario; può causare un  
rigetto del tessuto cancerogeno di un tumore.

**Leucemia** malattia che colpisce le cellule del midollo os-  
seo progenitrici dei globuli bianchi o leucociti (ecceden-  
za di globuli bianchi). Si distinguono forme acute carat-  
terizzate da un decorso rapido e forme croniche a evolu-  
zione lenta.

**Metastasi** crescita secondaria del tumore originario in  
un altro organo tramite i vasi sanguigni o linfatici.

**Oncologia** studio o scienza dei tumori. L'oncologo è un  
medico specializzato nel campo della terapia e della bio-  
logia dei tumori.

**Radioterapia** utilizzo di raggi a potenza elevata al fine di  
curare o inibire le cellule cancerogene. Si distinguono ra-  
diazioni X, fotoni gamma (telécobaltoterapia) e elettroni.

**Tumore** crescita continua e tumultuosa di cellule anor-  
mali che può manifestarsi in tutti gli organi del corpo  
sotto forma di tumore benigno o maligno (termini usati  
in modo neutrale in medicina).

**Tumore primario** cancro iniziale che può dare origine a  
metastasi.



## «Lo sport è terapeutico»

**Colloquio con uno specialista in oncologia sull'impatto del movimento e dello sport nella prevenzione e nella terapia dei tumori. Il professionista Lance Armstrong è diventato un simbolo della lotta al tumore. Come si spiega il suo recupero straordinario dopo la grave malattia che lo ha colpito?**

**Jean-Marc Lüthi:** Sono convinto che Lance Armstrong non ricorra a sostanze dopanti per ottenere i risultati che raggiunge. Per una persona gravemente ammalata che si è sottoposta a terapie spesso spossante, la salute diventa un bene così prezioso da non metterlo a repentaglio alla leggera. Lance Armstrong ha dimostrato che, nonostante la malattia, si possono raggiungere tanti scopi se si crede in sé stessi e nelle proprie possibilità. E dimostra anche che ai malati di tumore vengono imposte troppe restrizioni e limitazioni.

**Ci descriva un programma tipo d'allenamento.** Fondamentalmente non vi sono grandi differenze tra l'allenamento destinato a malati di tumore e agli altri sportivi. L'intensità e il ritmo devono tener conto delle condizioni fisiche del paziente, del ti-

po di malattia, della terapia seguita e degli obiettivi fissati. È importante che l'intensità d'allenamento sia stabilita, controllata e adeguata individualmente. In questi gruppi si allenano soprattutto la resistenza, la forza, le capacità motorie e il rilassamento. Un allenamento di 30 a 60 minuti due o tre volte la settimana è ideale.

Chi intende iniziare la pratica di uno sport deve però tener presente certe regole. Tipo e intensità dell'allenamento vanno preliminarmente chiariti con il medico curante che spiegherà anche i limiti esistenti. Inoltre i monitori devono essere a conoscenza dello stadio della malattia, delle limitazioni che ne risultano e devono disporre di una formazione specifica.

**Ci sono delle fasi in cui è sconsigliato praticare uno sport?** L'allenamento può aver inizio o continuare durante tutta la terapia. Diversi studi hanno dimostrato che lo sport può persino migliorare l'impatto delle terapie e favorire il recupero delle forze. Non esistono fasi in cui va vietata l'attività fisica. L'unico sbaglio che si può fare sta nella

scelta di una determinata attività. Per il resto vanno rispettate le regole generali (p.es. fare una pausa se si è colpiti da un'infezione).

**Esistono ricerche scientifiche sugli effetti positivi dello sport sui malati di tumore?** La scienza riconosce che un allenamento di resistenza di circa 3 volte 30 minuti per settimana riduce del 40 al 50 percento il rischio di ammalarsi di tumore del seno o dell'intestino. Sembra che questo valga anche per altri tipi di tumori che colpiscono ad esempio la prostata, i polmoni, le ovaie e l'utero. Non è invece ancora così chiaro se lo sport sostenga la prevenzione secondaria, ossia se può aiutare a prevenire una ricaduta. A questo proposito sono state fatte ricerche su animali e vi sono ipotesi interessanti da seguire.

**Jean-Marc Lüthi** è oncologo e insegnante di sport, coprimario della clinica di medicina dell'ospedale di Thun e responsabile del centro di oncologia Thun-Oberland Bernese. Indirizzo: onkologie@spitalthun.ch

## Due istituzioni nello sport: Alder+Eisenhut e UFSPO



Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, telefono 071 992 66 66, fax 071 992 66 44, [www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)