

**FIT To  
WIN**

# IL MANIFESTO

**I NOSTRI VALORI PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ  
FISICA COME STRUMENTO DI PREVENZIONE,  
MIGLIORAMENTO DELLA PROGNOSI E SUPPORTO  
AI PAZIENTI ONCOLOGICI E AI GUARITI**

**SCICLI,  
22 novembre 2024**

Promosso da



e



# IL MOVIMENTO È VITA

La pratica regolare dell'attività fisica migliora la qualità di vita, riduce il rischio di sviluppare neoplasie, mitiga gli effetti collaterali dei trattamenti e contribuisce a un più rapido recupero psico-fisico. L'esercizio fisico, ancor più con riferimento all'attività fisica preventiva e adattata (AFA), concorre nel prevenire l'insorgenza delle malattie non trasmissibili e, in particolare, di quelle oncologiche, fungendo da coadiuvante nei percorsi di cura e riducendo il rischio di ricadute. Attualmente nel nostro Paese la sedentarietà rappresenta un problema crescente di salute pubblica ed esprime un elevato carico di malattia, con conseguenti costi sia sanitari sia sociali. Creare le condizioni per una cultura dell'attività fisica più diffusa, accessibile e inclusiva, costituisce, a livello nazionale, una importante strategia a supporto della sanità pubblica, che deve essere attuata anche mediante l'implementazione di nuove norme, incentivi, campagne di informazione e programmi formativi in grado di raggiungere tutti. L'obiettivo è focalizzare l'attenzione laddove la sedentarietà è maggiore, e l'accesso ai programmi di attività fisica preventiva e adattata (AFA) risulta una importante strategia.

## L'ATTIVITÀ FISICA COME ELEMENTO STRATEGICO PER LA PREVENZIONE E LA CURA DEI PAZIENTI ONCOLOGICI

I tumori rappresentano una rilevante causa di morbilità e mortalità. L'attività fisica può contribuire a prevenire lo sviluppo di neoplasie intervenendo su differenti meccanismi quali la funzione immunitaria, il transito e l'assorbimento gastro-intestinale, nonché i processi metabolici e i livelli ormonali.

Diversi studi hanno evidenziato come gli individui che praticano più attività fisica presentino un rischio ridotto di sviluppare vari tipi di tumore rispetto a soggetti che praticano meno attività fisica (*Matthews et al, J Clin Oncol 2019*).

L'esercizio fisico strutturato (ESF) può rappresentare un vero e proprio "farmaco" se prescritto dal medico in maniera individualizzata, in base alla propria condizione patologica, e seguendo i principi FITT-VP (Frequenza-Intensità-Tempo-Tipo-Volume-Progressione), per individuarne la "dose" giusta, sia in fase di cura che di remissione, poiché contribuisce ad evitare ricadute, e a migliorare la qualità di vita (*J.B.K. Pedersen, B. Saltin. Exercise as medicine, Scand J Med Sci Sports 2015*).

I risultati della letteratura scientifica riportano infatti come l'attività fisica svolga un ruolo protettivo nel mantenimento e nella riabilitazione della salute dei pazienti oncologici o lungoviventi. Implementare programmi di attività fisica durante i trattamenti oncologici (compatibilmente con le condizioni cliniche e le eventuali limitazioni fisiche legate alla malattia) può determinare benefici importanti, riducendo anche gli aspetti negativi riferibili alla tossicità e offrendo vantaggi fisici e psicologici. (cfr. ISHEO Report FIT TO WIN 2024)

L'attività fisica, pertanto, se svolta secondo le indicazioni del medico curante e degli specialisti coinvolti nella valutazione dei programmi e nella guida alla loro esecuzione, rappresenta un prezioso supporto per i pazienti oncologici e i guariti, coinvolgendo tutti loro in un approccio proattivo verso nuovi traguardi di vita.

## PERCHÉ UN MANIFESTO

In Italia persiste una limitata consapevolezza sul ruolo dell'attività fisica nella prevenzione e cura dei tumori. Pertanto, lo *Steering Committee* del progetto FIT TO WIN, composto da oncologi e onco-ematologi, esperti di politiche socio-sanitarie, associazioni di pazienti e *policy maker*, mira a diffondere la conoscenza dell'impatto dell'attività fisica nella prevenzione dei tumori, a incrementare i livelli di accesso ai programmi AFA sia per i pazienti oncologici in terapia sia per i lungoviventi, con un orizzonte esteso a tutto il territorio nazionale.

In un periodo di sempre maggiore carenza di risorse per la sanità pubblica è necessario e opportuno favorire comportamenti proattivi dei pazienti, degli operatori sanitari e dei *policy maker*, per portare avanti azioni concrete che possano migliorare i percorsi assistenziali e ridurre l'impatto economico delle malattie oncologiche sul nostro Servizio Sanitario Nazionale.

Il "MANIFESTO FIT TO WIN" è un progetto integrato e condiviso finalizzato a informare, sensibilizzare e sollecitare all'azione tutti i soggetti che possono contribuire a sostenere e promuovere la cultura dell'esercizio fisico nella presa in carico dei pazienti oncologici.

I destinatari dell'attività di informazione e formazione saranno le strutture sanitarie e i luoghi di cura, le scuole, i rappresentanti di istituzioni locali, regionali e nazionali, le società scientifiche, manager e operatori sanitari, associazioni di pazienti, federazioni sportive e media impegnati nella comunicazione verso il grande pubblico.



## **1. AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA: PER UN ACCESSO PIÙ EQUO E INCLUSIVO ALL'ATTIVITÀ FISICA**

Praticare attività fisica regolare può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare un tumore. Non tutti sono consapevoli che l'esercizio fisico, e ancora meglio l'attività fisica preventiva e adattata (AFA), è un importante strumento per i pazienti oncologici, capace di ridurre gli effetti collaterali delle terapie, aumentare la resilienza e migliorare la qualità e le aspettative di vita.

*Il nostro impegno è quello di aumentare la consapevolezza tra i diversi interlocutori che possono contribuire a rendere l'accesso all'esercizio fisico più equo, inclusivo e diffuso, favorendo attività di sensibilizzazione e di comunicazione mirata su questo tema.*

## **2. ACCRESCERE CONOSCENZA E COLLABORAZIONE: PER SENSIBILIZZARE GLI STAKEHOLDER COINVOLTI**

La condivisione di informazioni sempre più aggiornate e puntuali, e la formulazione di nuove proposte legislative, consente di attivare collaborazioni virtuose e generare azioni concrete per fare la differenza. Risulta dunque necessario promuovere informazione e formazione in strutture sanitarie, scuole e altri enti di formazione, istituzioni locali, regionali e nazionali, società scientifiche, associazioni di pazienti, federazioni sportive, enti di certificazione e *media* che si rivolgono al grande pubblico.

*Ci impegniamo, ciascuno nel proprio ambito di competenza, a informare tutti coloro che entrano in gioco nella presa in carico dei pazienti oncologici, circa l'impatto positivo dell'esercizio fisico e dell'AFA sulla prevenzione e cura dei tumori, nonché sulla qualità di vita dei pazienti. Ci impegniamo altresì a fornire il nostro contributo professionale per la messa a punto di nuovi interventi legislativi a tutti i livelli di governo e promuovere campagne di comunicazione e programmi di informazione-formazione pensati e declinati per le diverse categorie di destinatari.*

## **3. RIPENSARE GLI SPAZI DELLA CONVIVENZA: PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA OVUNQUE**

Al fine di promuovere il contrasto alla sedentarietà e all'inattività fisica mediante l'esercizio fisico regolare, e dunque per favorire la prevenzione, la cura dei pazienti oncologici e il sostegno al benessere dei lungoviventi, è fondamentale garantire spazi idonei all'esercizio fisico, siano essi luoghi di lavoro, scuole, contesti urbani, ospedali e centri di assistenza, spazi culturali e altri luoghi di aggregazione sociale.

*Ci impegniamo a promuovere progetti innovativi per modificare il modo in cui si pensano e si costruiscono i comuni spazi della convivenza, al fine di permettere una maggiore facilità nella pratica dell'esercizio fisico, ovunque e in maniera continuativa, considerando anche la conciliazione tra vita privata e lavoro, studio e momenti di cura.*

## **4. FAVORIRE L'ACCESSIBILITÀ: CON PROGRAMMI CERTIFICATI, SOSTENIBILI E DI PROSSIMITÀ**

Affinché l'attività fisica preventiva e adattata possa essere effettivamente fruibile per i pazienti oncologici e per i lungoviventi, è necessario che i luoghi in cui svolgerla siano numerosi e diffusi su tutto il territorio nazionale, in modo da risultare accessibili. È altresì fondamentale prevedere per le strutture che si impegnano a erogare programmi di AFA, opportuni percorsi di certificazione, monitoraggio della qualità e controllo della sicurezza, fornendo spazi e competenze adeguate.

*Ci impegniamo a sollecitare istituzioni, policy maker, investitori ed enti di certificazione, con le rispettive facoltà e competenze, per individuare nuove soluzioni che incrementino la disponibilità di programmi di attività fisica preventiva e adattata certificata e di prossimità.*

## **5. PROMUOVERE LA RICERCA: PER FORNIRE SEMPRE MAGGIORI EVIDENZE**

Per dimostrare con ulteriori evidenze l'impatto dei programmi di attività fisica preventiva e adattata è necessario promuovere nuovi progetti di ricerca, allocando risorse idonee per sviluppare studi innovativi nei diversi setting delle patologie oncologiche, coinvolgendo medici, chinesiofisiologi ed esperti di attività motoria preventiva e adattata, professionisti della ricerca clinica, operatori sanitari, pazienti e lungoviventi.

*Ci impegniamo a contribuire al disegno e alla realizzazione di nuovi progetti di ricerca finalizzati alla valutazione dell'impatto dell'esercizio fisico e dell'attività fisica preventiva e adattata (AFA) nella prevenzione e nel supporto al trattamento dei pazienti oncologici e dei lungoviventi.*

# I FIRMATARI DEL MANIFESTO – **STEERING COMMITTEE**

**PROF.SSA ALEXIA BERTUZZI,**

Dipartimento di Oncologia sezione Sarcomi, Tumori Neuroendocrini e Giovane Adulto, IRCCS Humanitas Research Hospital – Milano

**DOCT. ROBERTO BORDONARO,**

Direttore Dipartimento Oncologico e Direttore U.O.C. Oncologia Medica, ARNAS Garibaldi – Catania

**DOCT.SSA ROSA BRUNI,**

Psichiatra di Liaison

**PROF. ROBERTO CAIROLI,**

Direttore S.C. di Ematologia, Oncologia e Medicina Molecolare, Niguarda Cancer Center – Milano; Professore Associato di Malattie del Sangue, Università degli Studi di Milano – Bicocca

**DOCT. ROSARIO CARUSO,**

Ricercatore Meds-24/c, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università di Milano; Direttore Servizio di Ricerca Clinica, IRCCS Policlinico San Donato – San Donato Milanese; Presidente di AIIAO – Associazione Italiana Infermieri di Area Oncologica

**DOCT. SAVERIO CINIERI,**

Direttore UOC Oncologia Medica e Breast Unit, Ospedale Perrino – Brindisi; Presidente Nazionale Fondazione AIOM

**DOCT. GIOELE COCCIA,**

Esperto AFA; Presidente dell' Associazione Culturale ADATTA PER

**PROF.SSA MARIA CHRISTINA COX,**

Specialista in Ematologia, Policlinico Tor Vergata – Roma; Docente di "Esercizio fisico adattato per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie oncologiche", Università San Raffaele – Roma

**PROF. MASSIMO DI MAIO,**

Dipartimento di Oncologia, Università di Torino AOU Città della Salute e della Scienza di Torino; Presidente eletto AIOM – Associazione Italiana Oncologia Medica

**PROF. FRANCESCO FISCHETTI,**

Professore Associato di Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport, Università degli Studi Aldo Moro di Bari, Dipartimento di Biomedicina Traslazionale e Neuroscienze

**DOCT. ATTILIO GUARINI,**

Direttore UOC Ematologia e Terapia Cellulare, IRCCS Istituto Tumori Giovanni Paolo II – Bari

**DOCT.SSA MONICA GUBERTI,**

Direttore Assistenziale dell'IRCCS Istituto Ortopedico Rizzoli e Componente del Consiglio Direttivo di AIIAO – Associazione Italiana Infermieri di Area Oncologica

**DOCT. DANIELE IACÓ,**

Presidente CISM – Comitato Italiano Scienze Motorie

**DOCT. DAVIDE INTEGLIA,**

Economista Sanitario e General Manager di ISHEO, promotore del progetto FIT TO WIN

**DOCT. ANTONIO LUCENTI,**

U.O.C. Oncologia Medica Ospedale Giovanni Paolo II – Maria Paternò Arezzo ASP 207 – Ragusa

**PROF. RENATO MANNO,**

Docente di metodologia dell'allenamento ed esercizio adattato, Università San Raffaele – Roma; già direttore della formazione tecnici del CONI

**DOCT.SSA ANNAMARIA MOTTA,**

Presidente ACTO Sicilia – Alleanza contro il tumore ovarico ETS

**AVV. CRISTIANO PASERO,**

Avvocato del Foro di Roma; esperto di politiche per lo Sport

**DAVIDE PETRUZZELLI,**

*Oncology Patient Advocate*, Presidente di LA LAMPADA DI ALADINO ETS, promotore del progetto FIT TO WIN

**PROF. CARMINE PINTO,**

Direttore della S.C. di Oncologia Medica dell'AUSL-IRCCS di Reggio Emilia, Istituto di Tecnologie Avanzate e Modelli Assistenziali in Oncologia

**DOCT. SIMONE PLUCHINO,**

Referente CISM Sicilia; Responsabile CISM Progetto Palestre della Salute Sicilia; Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive e Adattate

**DOCT. GIANFRANCO PORCILE,**

Medico Oncologo; Presidente ISDE Medici per l'ambiente regione Liguria

**DOCT.SSA FRANCESCA RENDA,**

Dirigente Sanitario ed esperta in discipline regolatorie; Futurpharma

**BARBARA SANTORO,**

*Life & Corporate Coach* Professionista; Esperta di comunicazione strategica per la salute e la sostenibilità

**PROF. PAOLO SPORTOLETTI,**

Sezione di Ematologia, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Perugia

**DOCT. DAVIDE TONIOLO,**

Oncologo Medico Membro del direttivo LA LAMPADA DI ALADINO ETS

**PROF. MARCO VIGNETTI,**

Presidente Fondazione GIMEMA Franco Mandelli Onlus