



Giornata di Fondazione AIOM

ATTIVITÀ FISICA E TUMORI

Progetto di Fondazione AIOM:

Operazione **PHALCO** (**PH**isic**AL** **aC**tivity for **O**ncology)

Prof. Attilio Parisi

Università degli Studi di Roma «Foro Italico»

29 ottobre 2020

Webinar in diretta da Roma



Studio multicentrico (Roma, Milano, Torino, Verona)

Pazienti con carcinoma del colon o mammella divisi in tre classi di rischio

Assegnati random a protocollo di allenamento combinato (aerobico + forza) o usual care

Oncologo/chirurgo: equipe inviante

Medico dello Sport: stratificazione del rischio e prescrizione dell'esercizio

Laureato in Scienze Motorie AMPA: erogazione programma di attività fisica

PROGETTO PHALCO: effetti di un'attività fisica adattata sulla capacità funzionale residua in pazienti neoplastici con differenti comorbidità

Obiettivo: strutturare un percorso post-operatorio di attività fisica adattata per migliorare la capacità funzionale residua nel paziente oncologico (carcinoma della mammella e carcinoma del colon), che possa diventare parte integrante dell'iter riabilitativo. Punto di partenza imprescindibile di tale operazione è la creazione di efficaci sinergie tra tutti gli attori coinvolti nel processo:

Oncologo/chirurgo: equipe inviante

Medico dello Sport: stratificazione del rischio e prescrizione dell'esercizio

Laureato in Scienze Motorie AMPA: erogazione programma di attività fisica



PAZIENTE

I pazienti saranno suddivisi in tre gruppi sulla base dei livelli di rischio accertati da un Medico dello Sport durante un'approfondita visita medica volta a identificare eventuali fattori di rischio (stratificazione del rischio) e a rilasciare un certificato di idoneità all'attività ludico motoria.

L'outcome primario: valutare gli effetti di un'attività fisica adattata rispetto ad un protocollo di usual care sulla capacità funzionale residua in pazienti oncologici (carcinoma della mammella e carcinoma del colon). Il protocollo proposto, oltre che per la patologia specifica, sarà adattato anche in base alle comorbidità che la accompagnano.

L'outcome secondario: valutare gli effetti di tale intervento sulla fatigue e sulla qualità della vita dei pazienti

Livello 1

Paziente oncologico senza gravi comorbidità

Livello 2

Paziente oncologico con due o più dei seguenti fattori di rischio

Isterectomia o post-menopausa, se donna

Fumatore (o che ha smesso di fumare da meno di 6 mesi)

Pressione sanguigna >140/90 mm Hg

Dislipidemia - Sovrappeso

Familiarità per infarto o interventi per patologie cardiovascolari prima dei 55 anni (padre o fratello) o dei 65 anni (madre o sorella)

Livello 3

Paziente oncologico con almeno 1 dei seguenti fattori di rischio

Malattie cardiovascolari (cardiopatía ischemica, patologie valvolari, etc.)

Diabete

Asma

Osteoporosi

Patologie muscolo scheletriche

I pazienti rientranti in quest'ultimo livello, oltre che ai normali esami previsti dalla visita medica, verranno sottoposti a test ergometrico e a ecocardio color doppler.

Valutazione funzionale

- **6min walking test**
- **1RM per gli arti superiori e inferiori:**
- **Handgrip test:**
- **30s sit to stand test:**
- **Sit and Reach**
- **Trunk rotation test**
- **Tandem test:**
- **EORTC QLQ-C30 e REVISED PIPER FATIGUE SCALE:**

Somministrazione dell'attività fisica e gruppo usual care

I pazienti inseriti nel gruppo PCS verranno ulteriormente suddivisi in 3 sotto-gruppi, sulla base dei 3 livelli di rischio, e seguiranno un protocollo di allenamento combinato (aerobico e di forza) adattato per intensità e carico di lavoro, per un periodo di 4 mesi con frequenza di due sedute settimanali della durata di 1 ora circa ciascuna.

Gruppo 1 (livello di rischio 1)

Riscaldamento - 10 min circa

Allenamento in palestra per il potenziamento della forza degli arti superiori e inferiori tramite macchinari: leg curl, leg extension, leg press, shoulder press e vertical traction (2 serie da 8 ripetizioni al 60-70% 1RM) – 25 min circa

Allenamento aerobico su treadmill o cicloergometro (65-70% della FC massima) – 15 min circa

Defaticamento: Esercizi di stretching per i grandi gruppi muscolari – 10 min.

Gruppo 2 (livello di rischio 2)

Riscaldamento - 10 min circa

Allenamento in palestra per il potenziamento della forza degli arti superiori e inferiori tramite macchinari: leg curl, leg extension, leg press, shoulder press e vertical traction (2 serie da 8 ripetizioni al 50-60% 1RM) – 25 min circa

Allenamento aerobico su treadmill o cicloergometro (60-65% della FC massima) – 15 min circa

Defaticamento: Esercizi di stretching per i grandi gruppi muscolari – 10 min.

Gruppo 3 (livello di rischio 3)

Riscaldamento - 10 min circa

Allenamento in palestra per il potenziamento della forza degli arti superiori e inferiori tramite macchinari: leg curl, leg extension, leg press, shoulder press e vertical traction (2 serie da 8 ripetizioni al 10-20% 1RM) – 25 min circa

Allenamento aerobico su treadmill o cicloergometro (55-60% della FC massima) – 15 min circa

Defaticamento: Esercizi di stretching per i grandi gruppi muscolari – 10 min.

RISULTATI ATTESI:

- **Effetti positivi sui pazienti, sia a livello psicologico che fisiologico**
- **Creare una “rete” tra oncologi, medici dello sport e Laureati AMPA**
- **Creare protocolli di allenamento declinati per gruppi omogenei di rischio**
- **Inserire l’esercizio fisico quanto più precocemente possibile nell’iter riabilitativo del paziente oncologico.**

