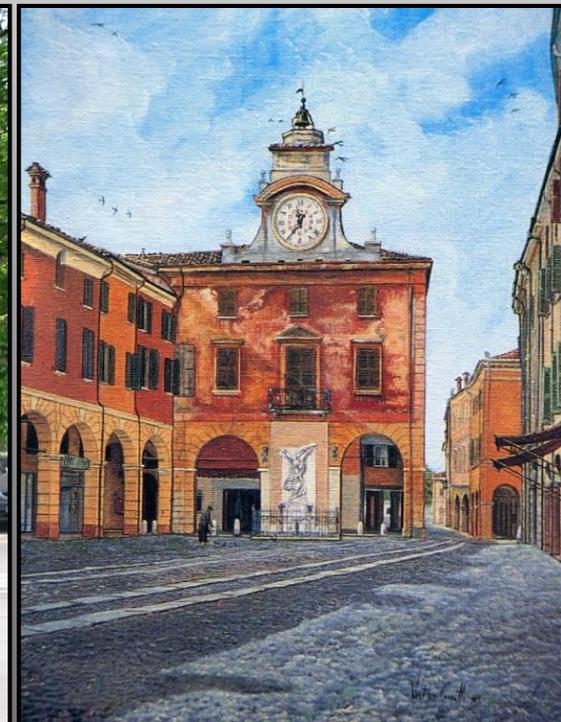
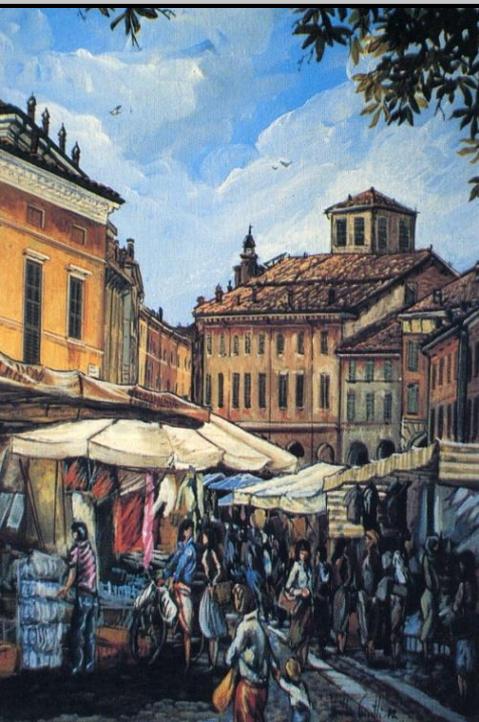




La contrattazione degli obiettivi di salute sugli stili di vita: la pratica della attività fisica

Maria Bernadette Ligabue
Dipartimento Riabilitazione Correggio
18/04/2013



OMS: la dieta, gli stili di vita e
l'ambiente sono i principali imputati
della crescita notevole del cancro in
tutto l'Occidente



Relazione tra attività fisica e rischio di cancro del colon

- Si stima che sia necessario un livello pari a 30-60 minuti di attività da moderata a vigorosa, ogni giorno, per proteggersi dal cancro del colon
- Lee I, Oguma Y. Physical activity. In: Schottenfeld D, Fraumeni JF, editors. Cancer Epidemiology and Prevention. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2006
- ...Ma non è ancora chiaro se l'attività fisica ha un effetto protettivo anche per il cancro del retto, per gli adenomi e per le recidive dei polipi ...
- Molti studi concludono concordemente che gli adulti che incrementano la loro attività fisica (in intensità, durata o frequenza) possono ridurre il rischio di sviluppare il cancro del colon del 30-40% rispetto a coloro che sono sedentari, qualsiasi sia il livello dell'indice di massa corporea. La maggior riduzione si osserva tra quelli più attivi .
- Slattery, ML. Physical activity and colorectal cancer. Sports Medicine 2004; 34(4): 239-252
McTiernan A, editor.
- Cancer Prevention and Management Through Exercise and Weight Control. Boca Raton: Taylor & Francis Group, LLC, 2006

Relazione tra attività fisica e rischio di cancro del seno

- L'attività fisica riduce il rischio di cancro del seno sia in pre che in post menopausa , ma elevati livelli di attività fisica moderata o vigorosa durante l'adolescenza possono essere particolarmente protettivi.
- Lee I, Oguma Y. Physical activity. In: Schottenfeld D, Fraumeni JF, editors. Cancer Epidemiology and Prevention. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2006

- L'attività fisica esercita i suoi effetti protettivi riducendo i livelli ormonali, soprattutto in premenopausa, abbassando i livelli di insulina e fattori insulina-simili (IGF-I), migliorando la risposta immune; e coadiuvando il mantenimento di un indice di massa corporeo normale, evitando l'accumulo di grasso
- McTiernan A, editor. *Cancer Prevention and Management Through Exercise and Weight Control*. Boca Raton: Taylor & Francis Group, LLC, 2006

“la pratica regolare
dell'attività fisica lungo
tutto l'arco della vita
apporta i benefici
maggiori”

Comunque anche le donne
che iniziano a fare
attività fisica solo dopo la
menopausa hanno un
rischio ridotto rispetto a
quelle inattive.



Relazione tra attività fisica e rischio di cancro endometriale

- all'aumentare dell'attività fisica il rischio si riduce: le donne fisicamente attive hanno infatti dal 20 al 40% di riduzione del rischio
- Lee I, Oguma Y. Physical activity. In: Schottenfeld D, Fraumeni JF, editors. Cancer Epidemiology and Prevention. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2006



Raccomandazioni WCRF 2007

Stile di vita per la prevenzione dei tumori

TAB: BENEFICI POTENZIALI DELL'ESERCIZIO IN SEGUITO DI DIAGNOSI DI TUMORE

Psicologici	Fisiologici
Riduzione dell'ansia	Miglioramento delle capacità funzionali
Diminuzione della depressione	Incremento della forza muscolare
Aumento dell'energia	Miglioramento della flessibilità
Miglioramento delle capacità fisiche	Migliore composizione corporea/controllo del peso
Miglioramento dell'autostima	Miglioramento della neutropenia e della trombocitopenia
Miglior sensazione di controllo	Maggiori livelli di emoglobina
Miglior qualità di vita	Diminuzione della fatica
Migliori soddisfazioni dalla vita	Minori nausea e vomito
	Maggior controllo del dolore
	Minor diarrea

EBM e attività fisica e cancro

- Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults.

[Cochrane Database Syst Rev.](#)

2012 Nov 14;11:CD006145.

doi:

10.1002/14651858.CD00614

5.pub3. [Cramp F](#), [Byron-](#)

[Daniel J](#) che l'esercizio

aerobico può essere

considerato vantaggioso per

le persone con la fatica

legata al cancro durante e

dopo la terapia post-cancro,

in particolare quelli con

tumori solidi.

- Physical activity and risks of proximal and distal colon cancers: a systematic review and meta-analysis.

[J Natl Cancer Inst.](#) 2012 Oct

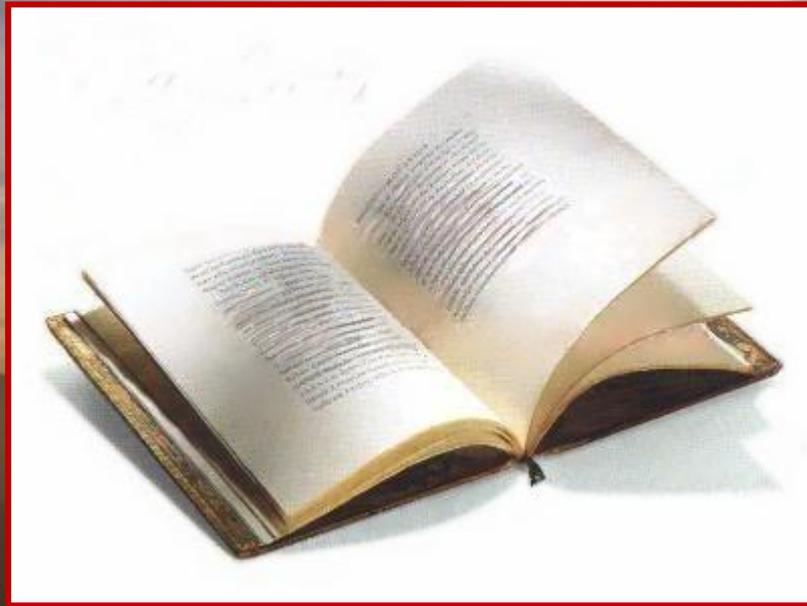
17;104(20):1548-61. doi:

10.1093/jnci/djs354. Epub 2012

Aug 22. [Boyle T](#), [Keegel T](#), [Bull](#)

[F](#), [Heyworth J](#), [Fritschi L](#).

l'attività fisica è associata ad un ridotto rischio di prossimale del colon prossimale e e del colon distale, e che l'entità dell'associazione non differisca di sito secondario.



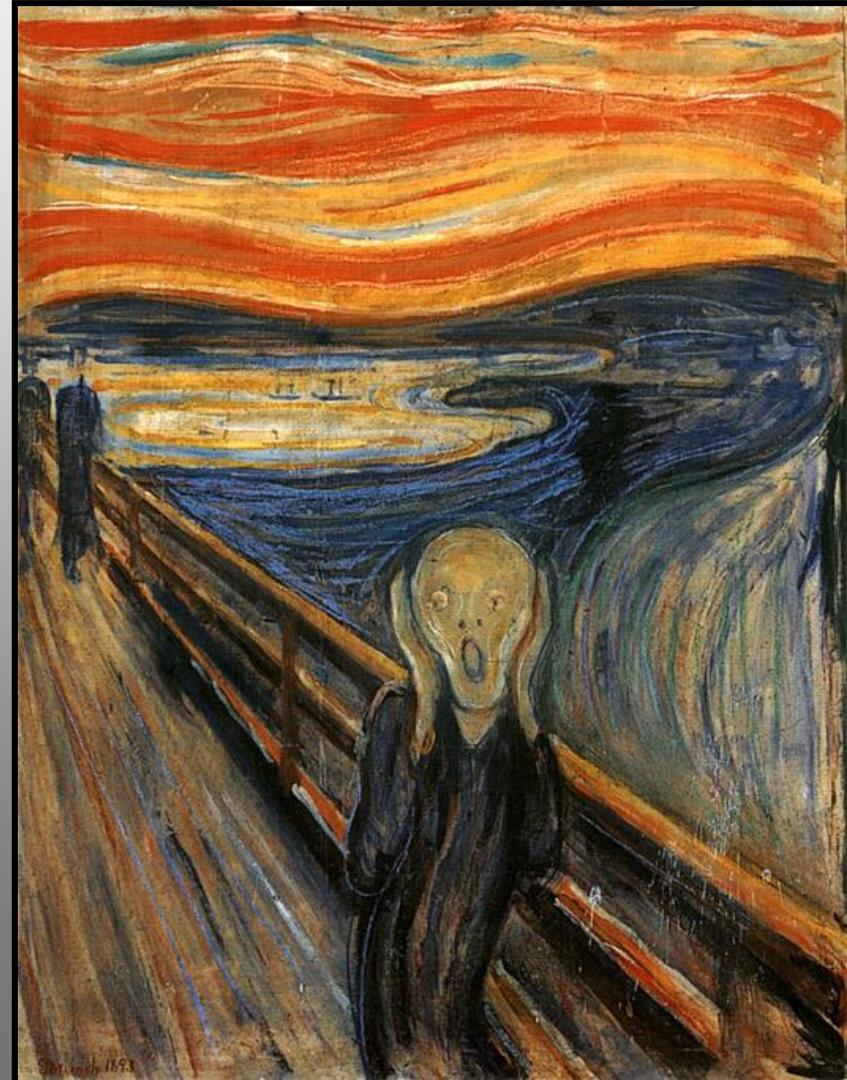
**NECESSITÀ
DI ULTERIORI STUDI ED
INDAGINI**

Una sanità che cambia

CAMBIO DI PARADIGMA

da un paradigma
**medico-meccanicistico-
riduzionista**
(salute come assenza di
malattia)...

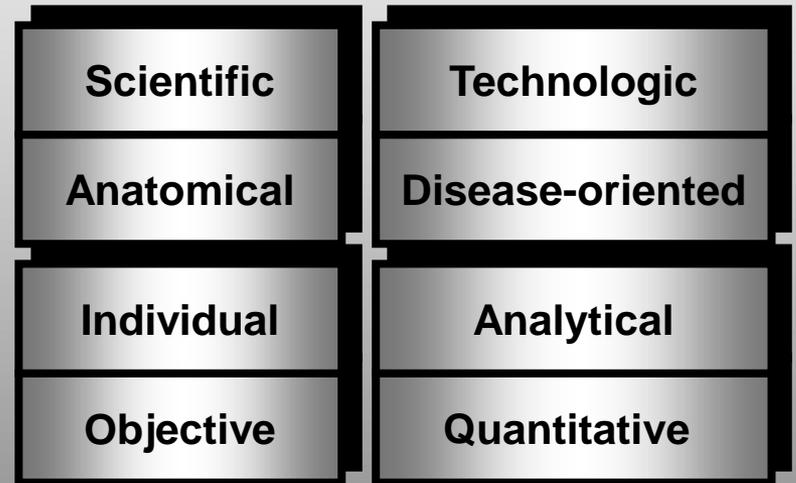
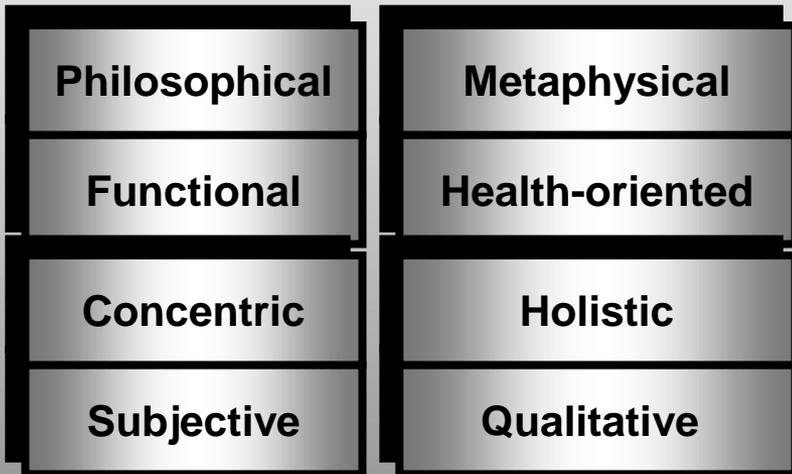
...ad un paradigma
sistemico
(salute come benessere
integrale).



Oriental Medicine



Western Medicine



Self-strengthening

Elimination Causes

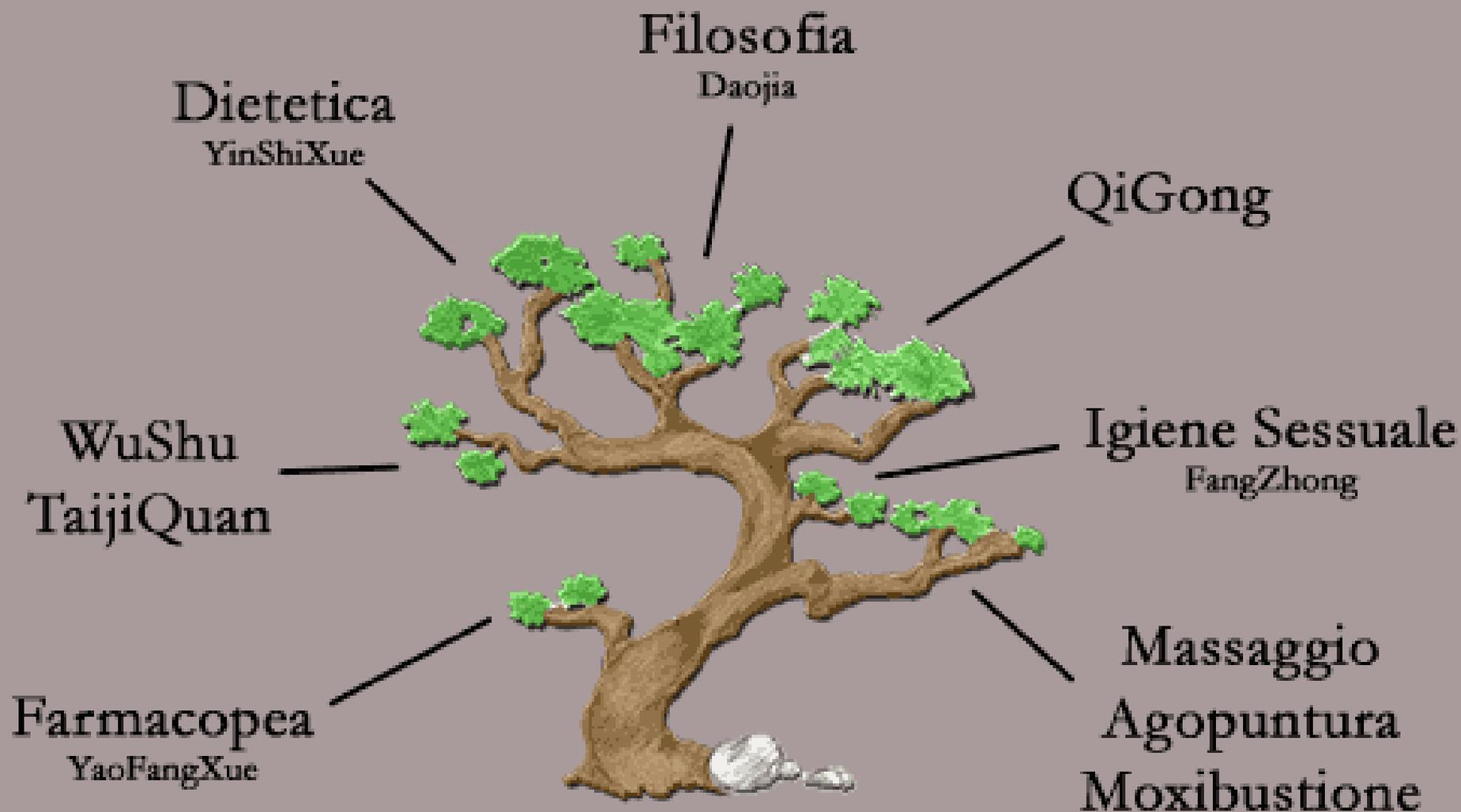
La Medicina Tradizionale
Cinese (MTC) vanta
un'antichissima e profonda
tradizione nella cura del corpo
e dello spirito



Yangsheng fa *arte di nutrire la vita*

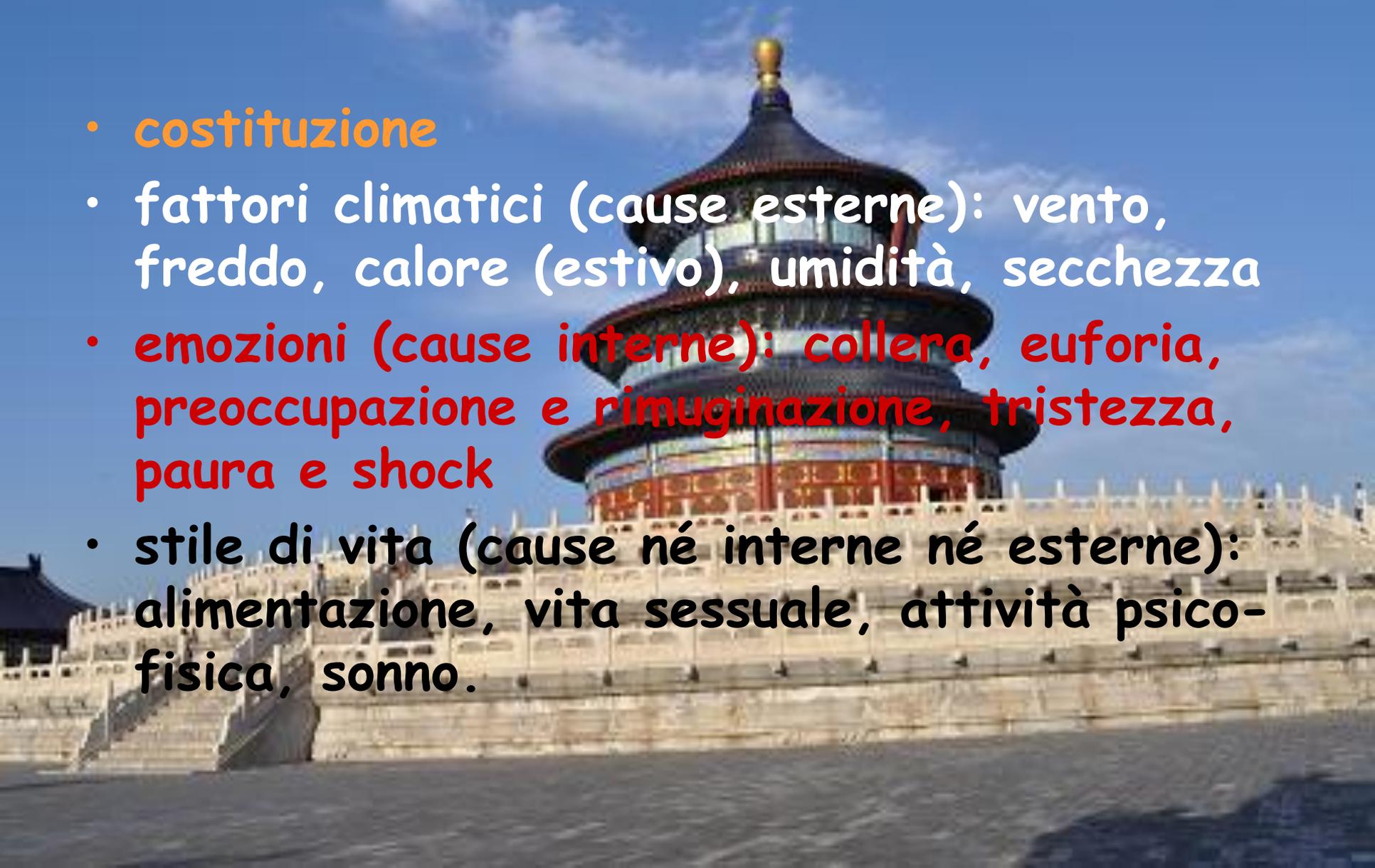
- E' storicamente documentato che già in epoca feudale (770-221 a.C.) grande importanza veniva attribuita ai cosiddetti "metodi per nutrire la vita" (*yangsheng zhi dao*), metodi che avevano lo scopo di promuovere un'esistenza longeva, salutare e completa dell'essere umano grazie a ricette dietetiche, farmaceutiche, a esercizi ginnici e di coltivazione spirituale (come lo studio, la poesia, la meditazione, ecc.)

Yangsheng fa, ovvero l'arte di nutrire la vita



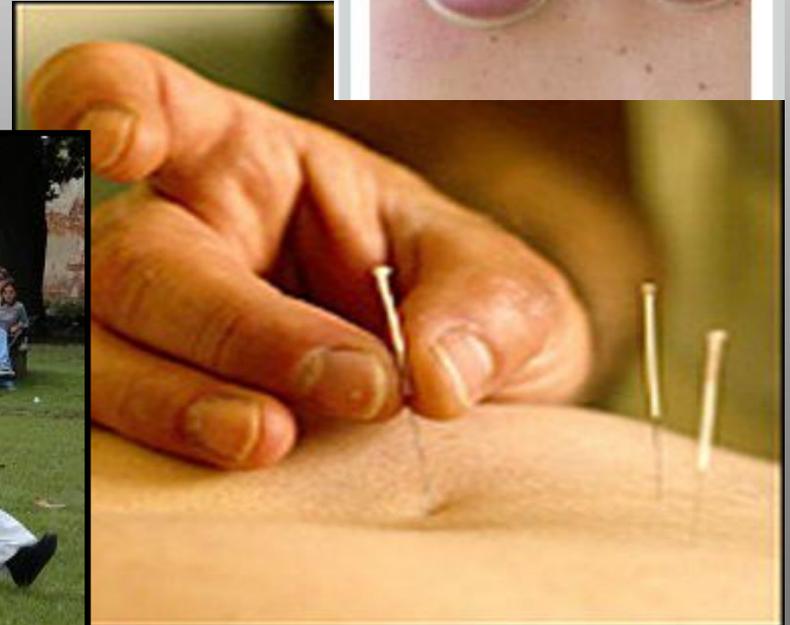
CAUSE DI MALATTIA

- **costituzione**
- fattori climatici (cause esterne): vento, freddo, calore (estivo), umidità, secchezza
- **emozioni (cause interne): collera, euforia, preoccupazione e rimuginazione, tristezza, paura e shock**
- stile di vita (cause né interne né esterne): alimentazione, vita sessuale, attività psico-fisica, sonno.



Tecniche terapeutiche

- Agopuntura, coppettazione, moxibustione
- Dietetica
- Farmacoterapia
- Massaggio Tuina
- Qi gong



QI GONG

- QI = energia vitale
- Gong = pratica/esercizio/abilità

• Lett.:

- **Abilità nel coltivare la forza vitale dinamica, arte di coltivare il Qi, il soffio vitale che nutre la vita ed aumenta la resistenza alle malattie**

氣功

Ginnastiche mediche cinesi

- Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni, a partire da danze rituali si svilupparono dei metodi di kinesi, di respirazione, vocalizzazione che sono state il primo fulcro delle ginnastiche mediche, allo scopo di intervenire sullo stato della salute e di fortificarlo.



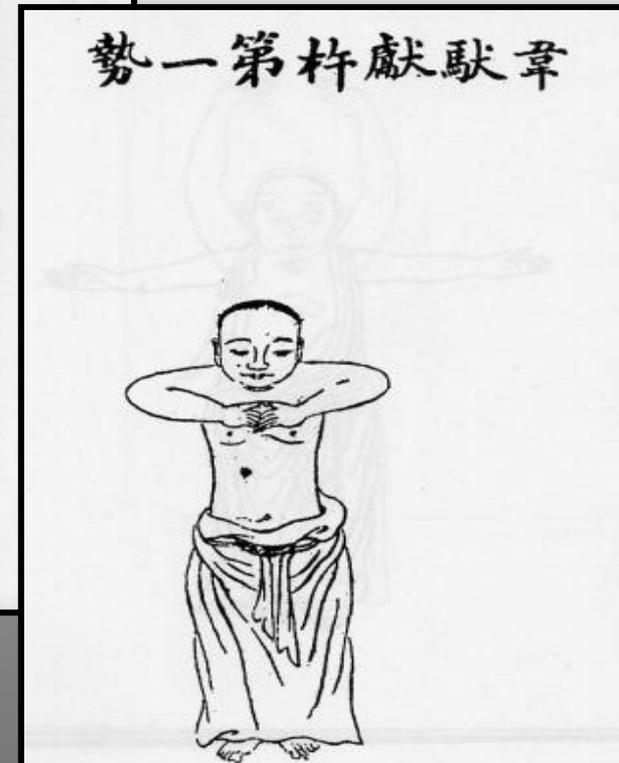
- Disegno rotolo di seta di Mawangdui (prov. Hunan) 168 a.C.

DAOYIN / QI GONG

- Le pratiche erano note come esercizi dao yin (guida e stretching) ed erano un aspetto essenziale dello Yang sheng fa, arte di nutrire la vita



- “Appena gli arti diventano pesanti e rigidi,ricorrete a trattamenti come il dao yin (Insp.esp +stretching)
- l'agopuntura e il massaggio attraverso lo sfregamento con un unguento ,in modo da non permettere ai nove orifizi di non chiudersi”Shang Han Lun(III°sec a.c.)



QI gong: obiettivi

È una pratica che permette di nutrire e far circolare l'energia(QI/XUE) lungo i meridiani, al fine di raggiungere il benessere fisico e psichico ed una maggiore resistenza allo stress ed ai fattori patogeni.

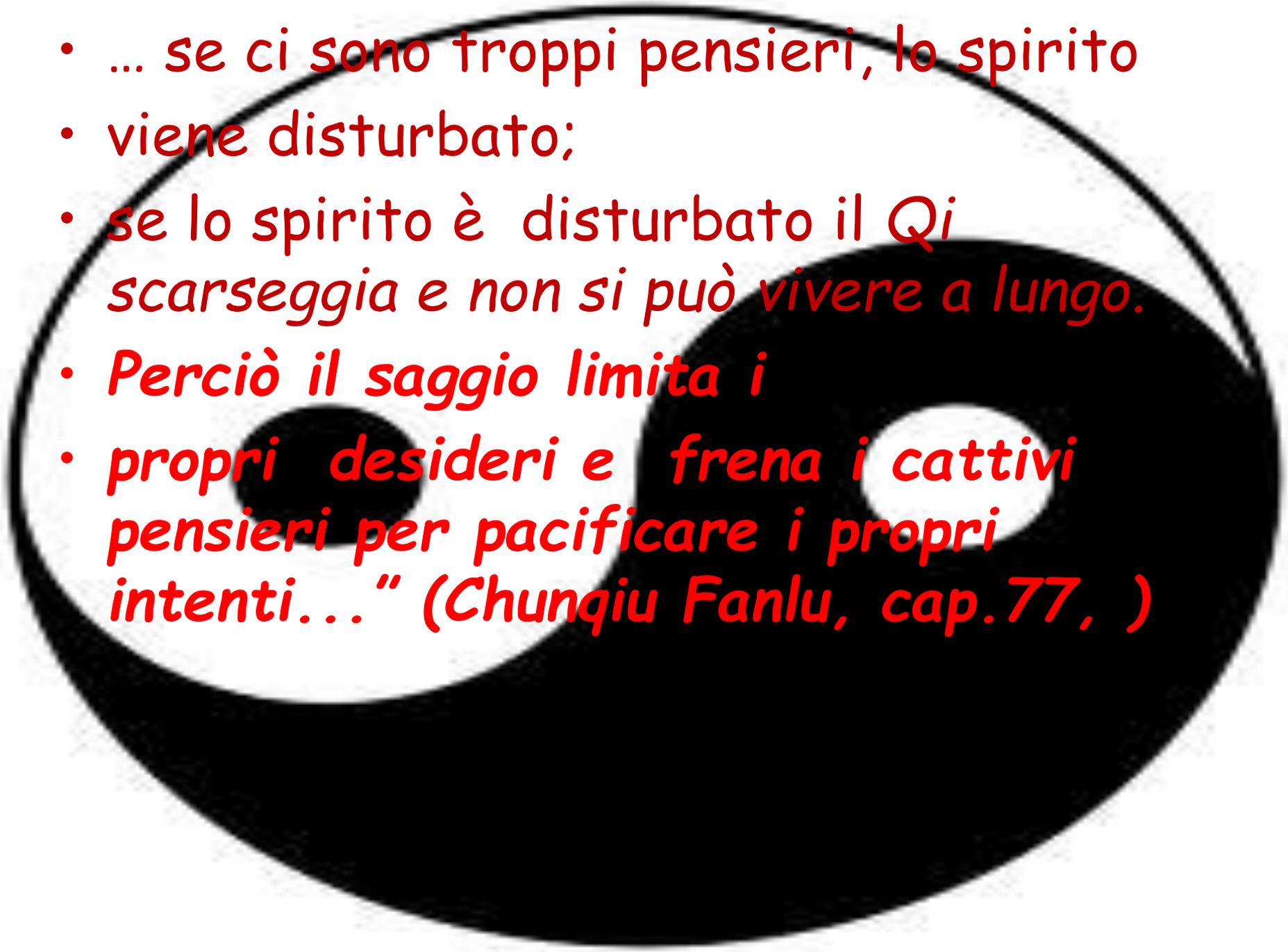


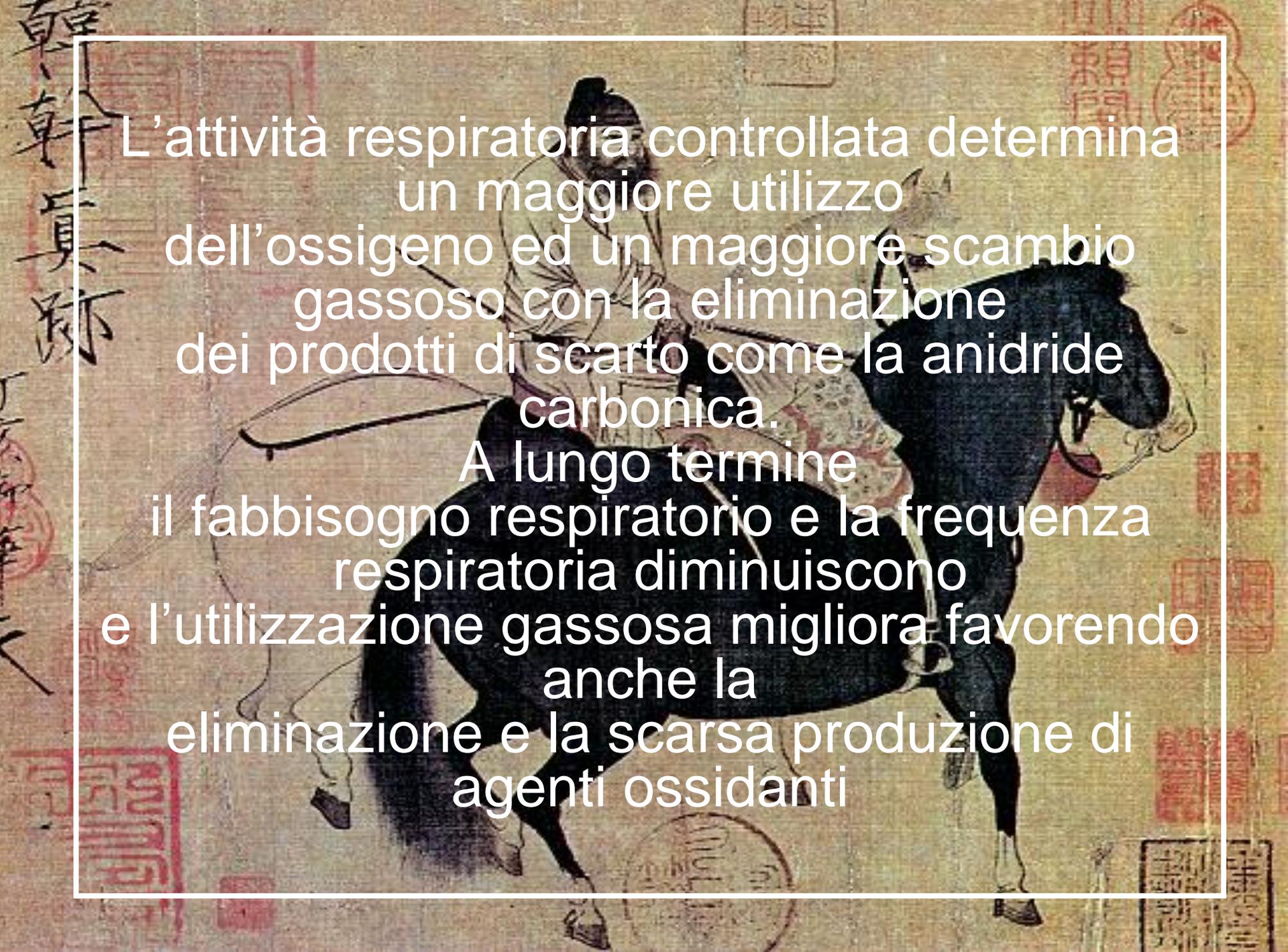
**Le tecniche,
indipendentemente dallo
stile, si articolano in tre
momenti fondamentali:**

- 1. Tiaoshen (regolazione del corpo/postura)**
- 2. Tiaoxi (regolazione del respiro)**
- 3. Tiaoxin (regolazione cuore e della mente)**

Risultati positivi Qi Gong

- Effetti sul respiro: regolare la respirazione con riduzione del ritmo respiratorio
- Effetti sulla ossigenazione: aumenta l'ossigeno nel corpo
- Effetti apparato cardiaco: il battito cardiaco rallenta e la pressione arteriosa si regolarizza.
- Effetti sull'apparato digestivo: aumenta la salivazione e accelera la peristalsi (i movimenti e le secrezioni dello stomaco) e miglioramento della digestione
- Effetti sulla circolazione: migliora la circolazione sanguigna, nel sangue aumentano i linfociti e gli anticorpi che difendono l'organismo
- Effetti sulle secrezioni ormonali: il Qi Gong stimola la termoregolazione, gli ormoni della crescita e quelli che regolano lo sviluppo sessuale
- Effetti sulla psiche: migliora la stabilità delle emozioni. "calma il cuore e sgombra la mente"
- Effetti EEG: sincronizzazione dei potenziali elettrici cerebrali
- Aiuta ad ottenere uno stato di meditazione, per distaccarsi da pensieri deprimenti o preoccupazione ...

- 
- ... se ci sono troppi pensieri, lo spirito
 - viene disturbato;
 - se lo spirito è disturbato il *Qi* scarseggia e non si può vivere a lungo.
 - *Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti...* (Chunqiu Fanlu, cap.77,)



L'attività respiratoria controllata determina un maggiore utilizzo dell'ossigeno ed un maggiore scambio gassoso con la eliminazione dei prodotti di scarto come la anidride carbonica.

A lungo termine il fabbisogno respiratorio e la frequenza respiratoria diminuiscono e l'utilizzazione gassosa migliora favorendo anche la eliminazione e la scarsa produzione di agenti ossidanti

LE MARCE DELLA SALUTE

Guo Lin Qi Gong

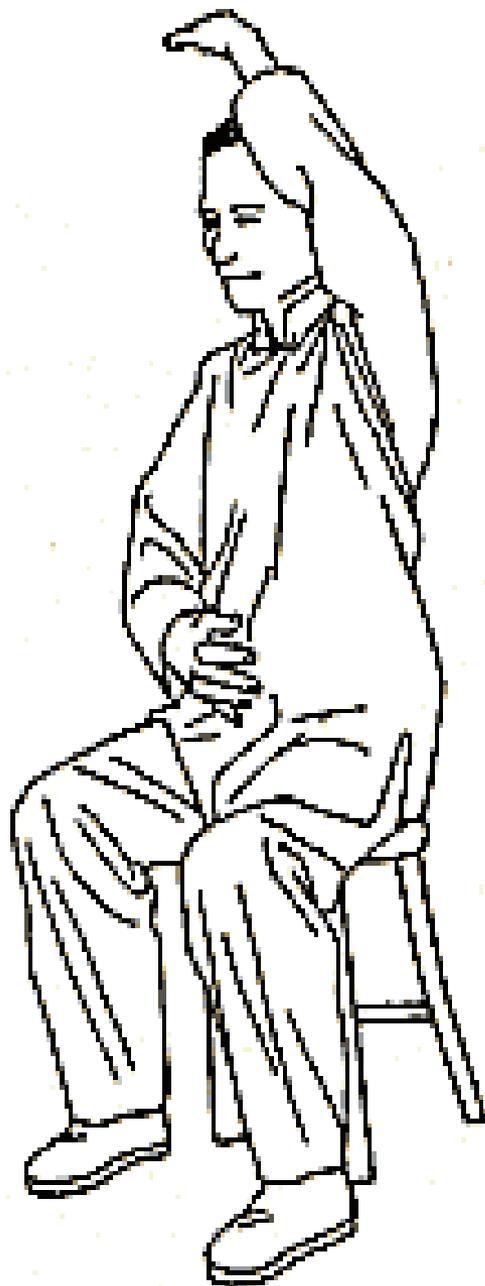
- Le Camminate Terapeutiche degli Organi sono state codificate nella metà del secolo scorso dall'attrice/pittrice Guo Lin che, malata di cancro, si mise a praticare Qi Gong (insegnato dal nonno) intensamente fino a giungere alla creazione di questo sistema
- Questa tecnica è una combinazione tra camminata e meditazione Qi
- **5 camminate** , per equilibrare e rinforzare i 5 organi sec MTC (camminata del polmone, del cuore, della milza del rene e del fegato)

la "ricetta" della camminata terapeutica

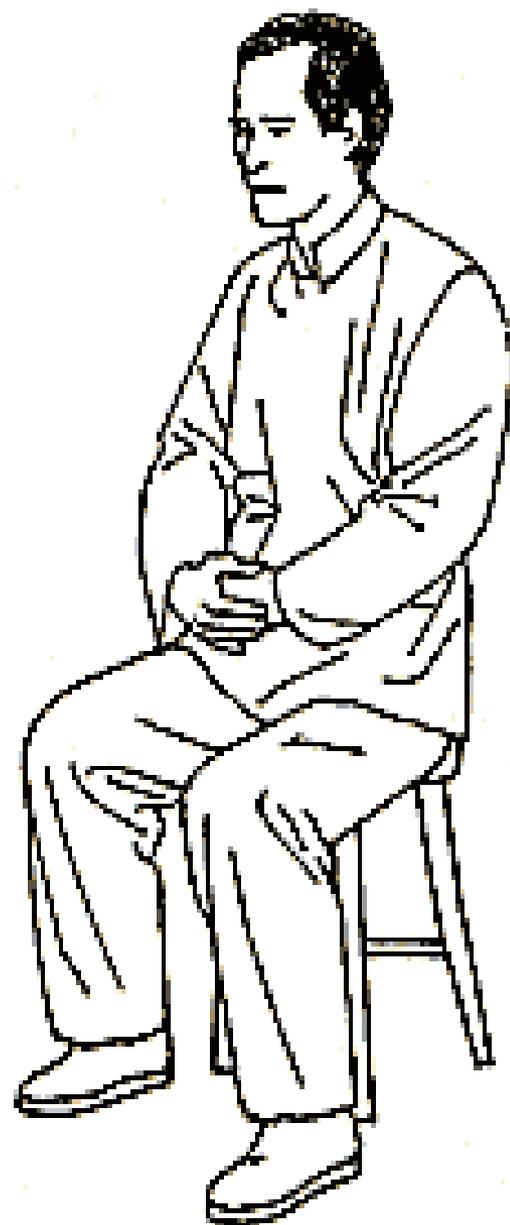
- Prevenzione --> 15/ 30 min. al giorno con ritmo lento
- - Malattia Funzionale o per evitare Recidiva Oncologica --> 30/ 60 min. al giorno con ritmo medio
- - il Malato Debole e Defedato la praticherà stando seduto



Enhancing Intelligence



*Anticlockwise
Rotation Above Baihui*



*Enhancing the
Middle Energy Field*



SCUOLA TAO
SCUOLA PER LE ARTI
MEDICHE ORIENTALI



SCUOLA TAO

SCUOLA PER LE ARTI
MEDICHE ORIENTALI

- Oggi giorno le Camminate sono considerate uno strumento eccezionale come strategia antiblastica, per prevenzione e cura complementare alle terapie classiche del tumore(ma anche patologie croniche degenerative)



Qi Gong dei Sei Suoni

- Ideato in Cina dal maestro
- Malitang su tecniche millenarie, e oggi praticato e diffuso negli ospedali
- dalla figlia da
- la dott.ssa Ma Xuzhou
- - **il Qi Gong dei Sei Suoni consta di 6 esercizi**
- che accompagnano l'emissione di un suono vocale ad alcuni movimenti che seguono il percorso dei Meridiani.



Carlo Ventura



- "Applicare una vibrazione sonora ad una cellula o a molecole segnale all'interno di una cellula, può far vibrare queste strutture, generando cambiamenti di morfologia e di funzione ...
- ...I suoni e i movimenti possono dunque essere visti come un "dialogo molecolare" all'interno di cellule e tessuti".

EBM e QI GONG/CANCRO



UN TYPE DE DOCTEUR CHINOIS. — Page 195.

EBM /in supportive care in oncologia

- A systematic review of the effectiveness of qigong exercise in supportive cancer care
- Chan CL,Wang SW,Ho RT
- Supportive Care Cancer 2012 June;20(6)1121-33
- Centre on Behavioral Health ,The University of HongKong
- " suggerisce che i pazienti trattati con qigong esercizio fisico in combinazione con metodi convenzionali avevano significativo miglioramento della funzione immunitaria rispetto ai pazienti trattati con metodi convenzionali solamente."

EBM /in supportive care in oncologia

- A critical review of the effects of medical Qigong on quality of life, immune function, and survival in cancer patients
- Oh B., Butow P., Mullan B., Hale A., Lee M.S.
- Integrative Cancer Therapies 2012, 11:2(101-110)
- ...more robust evidence in the form of randomized controlled trials...positive results for the role of MQ in improving QOL, mood and fatigue, parameters, and reducing inflammation.
- **Conclusion:** I risultati sono così incoraggianti, che ulteriori ricerche sono raccomandate con approcci metodologicamente validi per delineare ulteriormente l'azione di MQ. Questi risultati supportano l'utilizzo di MQ per i malati di cancro e il suo posto per tali programmi nella cura del cancro completa.



*Ciò che non è ancora apparso si previene facilmente . Agisci prima che qualcosa sia, crea l'ordine prima del disordine”
Dao Te Ching (Cap LXIV), Lao Tze*

Grazie

