



Progetto **CANOA**

# CARCINOMA MAMMARIO:

## QUALI NOVITA' PER IL 2024?

"Saper leggere" uno studio clinico per migliorare la pratica clinica

### SESSIONE PARALLELA dedicata alle Associazioni Pazienti e alle Pazienti (No ECM)

Coordinatori scientifici:  
Stefania Gori  
Giovanni L. Pappagallo



**Verona, 23 Marzo 2024**  
**Hotel Leon d'Oro**

#### PRESENTAZIONE

Il carcinoma mammario rimane il tumore più frequentemente diagnosticato nelle donne in Italia, con circa 55.000 nuovi casi all'anno. L'attività fisica riduce il rischio di cancro del carcinoma della mammella in post-menopausa e una attività intensa riduce il rischio di carcinoma mammario sia in post- che in pre-menopausa. L'attività fisica eseguita durante il trattamento antitumorale in pazienti con carcinoma mammario può ridurre gli effetti collaterali della terapia e un'attività fisica regolare eseguita dopo la diagnosi di carcinoma mammario può ridurre il rischio di recidive di malattia. Queste informazioni, che verranno illustrate durante il convegno da esperti, sono importanti per tutte le donne che hanno avuto una diagnosi di carcinoma mammario. Inoltre verranno illustrati alcuni tipi di attività fisica che donne con carcinoma mammario possono seguire sia nell'ambito di progetti di attività fisica adattata sia nell'ambito di progettualità condotte da Associazioni pazienti.

Con il Patrocinio di



# A.N.D.O.S. odv

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Comitato di Verona



# ANDOS®

## COMITATO DI VERONA odv

Associazione Nazionale  
Donne Operate al Seno

**Per una nuova primavera  
di vita**

Ringraziamo la dott.ssa Stefania Gori  
e  
il dott. Giovanni L.Pappagallo  
per il gentile invito

**51**

COMITATI SUL  
TERRITORIO  
NAZIONALE

**983**

VOLONTARI



**A.N.D.O.S. onlus**

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

ISCRITTI

**8.337**

DONNE  
USUFRUISCONO  
DEI NOSTRI  
SERVIZI OGNI  
ANNO

**10.000**

**A.N.D.O.S. odv Comitato di  
Verona**

**si racconta e racconta**

**la Vita DOPO**

**il TUMORE della MAMMELLA**



Il nostro Primo Obiettivo è la Campagna  
di sensibilizzazione sul territorio  
nei confronti  
della

## DIAGNOSI PRECOCE

più piccolo è il tumore diagnosticato,  
prima si guarisce e meglio, e questo  
significa che da questa malattia si  
può guarire se diagnosticata in  
tempo.

# La VITA DOPO....

Aiuto alle donne che, dopo la diagnosi devono affrontare un intervento chirurgico, fare terapie mirate ed affrontare il percorso di guarigione verso il

completo recupero fisico psichico e il

BENESSERE

OTTOBRE ROSA

MESE DEDICATO  
ALLA SALUTE  
DELLA DONNA



LE NOSTRE  
ATTIVITA'  
usuali



Volontarie al telefono  
per consigli aiuto o  
semplicemente per sentire  
una donna che con il suo  
vissuto può aiutare un'altra  
donna

Prenotazioni di mammografie e  
altre visite specialistiche alle  
nostre Associate

*Medico Legale in sede*

Incontri con Medici Specialisti



OGNI ANNO UN PROGETTO  
DIVERSO

ACQUISTO DI APPARECCHIATURE  
SANITARIE

BORSE DI STUDIO PER MEDICI SPECIALISTI

BORSE DI STUDIO PER RICERCATORI

POSTAZIONI MULTIMEDIALI PER  
L'ONCOLOGIA

SOFTWARE PER LO SCREENING  
MAMMOGRAFICO



# Progetto di Ricerca 2023

Finanziamento Borsa di Studio  
per Ricerca di mutazioni  
germinali CDH1 in pazienti con  
neoplasia mammaria lobulare  
infiltrante  
destinata alla Breast Unit  
AOUI Verona





# IL FOGLIO DELL'ANDOS

LA NOSTRA GITA

Pagina 2



OTTOBRE ROSA 2023

Pagina 3



40° CONGRESSO  
NAZIONALE A ROMA

Pagina 7



L'AMORE E' L'ALBERO DELLA VITA

( D. Mazzi)

# GIORNALINO



**ANDOS®**  
COMITATO DI VERONA odv  
Associazione Nazionale  
Donne Operate al Seno



**A.N.D.O.S.** ODV - Comitato di Verona  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
iscritte al RUNTS repertorio 53631

**SEDE DI:**  
(verificare telefonicamente la presenza in sede)

**SEGRETERIA DI VERONA**  
Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona  
Tel. 045 8009334 Fax. 045 8041660  
[www.andosverona.com](http://www.andosverona.com) - e-mail [andoscomitatoverona@gmail.com](mailto:andoscomitatoverona@gmail.com)

Orario: mercoledì: dalle 15,00 alle 17,00  
giovedì: dalle 15,00 alle 17,00

Per urgenze: cell. 348 8857048

o/a

**SEGRETERIA COLOGNOLA AI COLLI - CALDIERO**  
Via Strà, 56 (entrata laterale V. Treviso 2/a)  
37030 Colognola ai Colli (Verona)  
cell. 393 894070

Orario: martedì dalle ore 15.00 alle 17.00

Le attività de l'**A.N.D.O.S** odv - Comitato di Verona,  
sono rese possibili grazie alla collaborazione di:



REGIONE DEL VENETO



Comune  
di Verona

Per informazioni



Comune di  
Colognola ai  
Colli



AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA  
VERONA



REGIONE DEL VENETO



11107-24

# SEDE DI VERONA

Via S. Chiara, 14

Tel. 045-8009334

Fax. 045-8041660



[andoscomitatoverona@gmail.com](mailto:andoscomitatoverona@gmail.com)

[www.andosverona.it](http://www.andosverona.it)

FACEBOOK: ANDOS comitato Verona  
Instagram

Sezione di Verona Est :

COLOGNOLA ai COLLI

Apertura PUNTO a Illasi

Apertura PUNTO a Mozzecane

Definizione salute OMS non è  
identificata come la mera  
assenza di malattia ma: il  
possesso di uno stato di completo  
benessere fisico, mentale e  
sociale dell'individuo all'interno di  
una collettività



# ATTIVITÀ FISICA E TUMORI



Marzo 2022



Da questi risultati emerge l'evidenza di quanto sia importante indirizzare i pazienti oncologici alla pratica di protocolli di attività fisica adattata alle loro specifiche esigenze. Ciò comporta la stretta collaborazione tra oncologi, medici dello sport e specialisti dell'esercizio fisico che insieme, ciascuno secondo la propria professionalità, possono strutturare percorsi che vadano oltre la cura del malato e contribuiscano a migliorare la qualità di vita della persona.

## LINEE GUIDA DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA MINISTERO DELLA SALUTE (NOVEMBRE 2021)

Il Ministero della Salute ha recentemente redatto le indicazioni riguardo l'esercizio fisico nella popolazione generale ed in particolari condizioni di salute: donne in gravidanza, persone affette da diabete mellito tipo II, neoplasie, malattie cardio-cerebro vascolari e respiratorie. Per quanto riguarda i pazienti oncologici, non ci sono indicazioni specifiche sull'attività fisica per una prevenzione mirata, per la quale valgono sostanzialmente le stesse raccomandazioni delle linee guida internazionali (OMS). Per ottenere benefici in termini generali di salute (per un soggetto adulto) sono necessari almeno **150-300 minuti di attività aerobica d'intensità moderata o 75-150 minuti di attività fisica vigorosa**, distribuita in modo uniforme ed equilibrato nel corso della settimana. Tale concetto deve comunque essere personalizzato in base alle condizioni del singolo, considerando alcune caratteristiche personali dovute ad esempio a problemi di artrolicità dell'arto superiore in caso di cancro mammario, di colostomia o della presenza di cateteri. In particolare il Ministero della Salute suggerisce accorgimenti particolari per alcune patologie.

### DONNE CON CARCINOMA MAMMARIO

- È necessario motivare le pazienti mastectomizzate a riprendere o adottare uno stile di vita attivo e a evitare la sedentarietà che spesso si accompagna alle diverse fasi della malattia.
- Camminare, fare le faccende domestiche o dedicarsi al giardinaggio, sono attività di moderata o lieve intensità che possono essere svolte quotidianamente con facilità.
- È opportuno scegliere tipologie di attività il più possibile gradevoli; tra quelle aerobiche sono consigliate nuoto, ballo, ginnastica dolce (per le anziane), bicicletta o cicloergometro, fit walking o nordic walking, esercizi di flessibilità (stretching) e per il rinforzo muscolare
- Per facilitare l'adesione al programma di esercizi è possibile allenarsi in casa, dopo aver appreso bene gli esercizi.

### PERSONE CON NEOPLASIA DEL COLON

- L'esercizio aerobico e l'esercizio di forza a moderata intensità (o vigorosa, se consigliati e tollerati) sono sicuri e benefici, sia durante che dopo i trattamenti della neoplasia. È opportuno personalizzare intensità, durata e frequenza dell'attività fisica.
- Nella persona compromessa o sedentaria è raccomandato iniziare con bassi carichi per aumentarli gradualmente.
- Nelle persone con stomia, praticare attività fisica con la sacca può non essere semplice, ma non è una controindicazione assoluta all'esercizio.

### PERSONE CON NEOPLASIE DELLA PROSTATA

- L'attività fisica è importante per ridurre i sintomi, per prevenire e ridurre gli effetti collaterali delle terapie e per migliorare il benessere psicologico dei pazienti.
- Visti gli effetti benefici dell'attività fisica e gli effetti avversi dei trattamenti per il carcinoma alla prostata, è fondamentale che queste persone intraprendano quanto prima un programma di esercizio fisico.

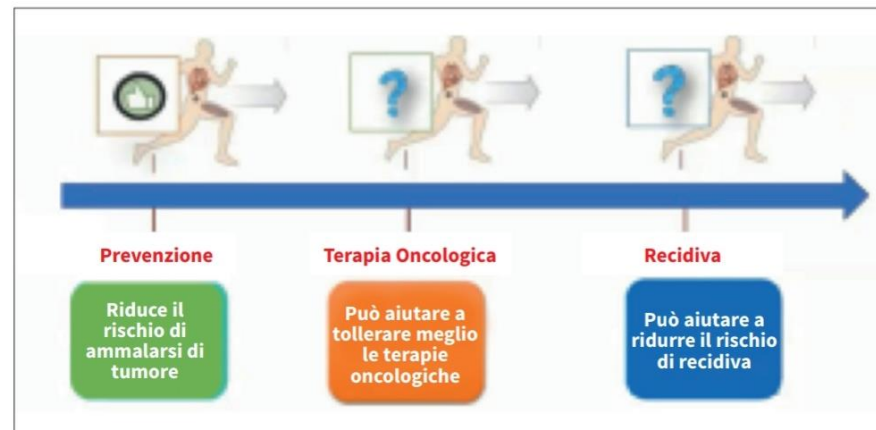




ad altre abitudini di vita sane (come ad esempio un'alimentazione corretta, dall'astensione dal fumo e l'assunzione di moderate quantità di alcool), è di fondamentale importanza in ogni fase della propria vita:

- Nella prevenzione per evitare di ammalarsi di tumore
- Alla diagnosi di tumore per aiutare a tollerare meglio le cure oncologiche
- Dopo essersi ammalati di tumore per ridurre il rischio di recidive tumorali

ATTIVITÀ FISICA E TUMORI



**L'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA ALLE PAZIENTI CON DIAGNOSI DI CARCINOMA MAMMARIO: I RISULTATI DELLO STUDIO PHALCO**

Nell'ambito di queste considerazioni si inserisce il PROGETTO PHALCO, un progetto multicentrico (Roma, Verona, Milano e Torino) che ha come obiettivo quello di strutturare un percorso post-operatorio di attività fisica adattata che possa diventare parte integrante dell'iter riabilitativo del paziente oncologico per migliorarne la qualità di vita.

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.

Nel 2020-2021, nonostante la pandemia COVID-19, sono state arruolate 24 pazienti con carcinoma mammario non metastatico (età: 40-65 anni), le quali hanno svolto per 4 mesi una attività fisica supervisionata (da remoto causa COVID o in presenza) comprendente attività aerobica ed esercizi per l'allenamento della forza.



# Attività ricreative

gite, spettacoli, concerti,  
visite guidate, cene sociali, etc.

# PROGETTO BELLESSERE

MAKE UP CORRETTIVO GRATUITO:

Oncoestetista APEO

PARRUCCA Contributo ANDOS

100 euro sull'acquisto di una parrucca

Parrucche in Sede

BRACCIALE ELASTOCOMPRESSIVO

Contributo ANDOS

TATUAGGIO IN AMBITO SENOLOGICO e

SOPRACCIGLIA

contributo ANDOS



Dopo l'intervento chirurgico l'attività fisica è un ottimo alleato.

Fare esercizio è una delle più efficaci armi di prevenzione delle recidive, in particolare dopo la menopausa.

Ognuna di noi sa quello che può chiedere al suo fisico.

# PROGETTO BELLESSERE

## ATTIVITA' MOTORIE:

Ginnastica dolce

Acqua gym

Ballo

Nordik Walking











In tanti pensiamo che la ginnastica fa bene, ci rigenera e se fatta in compagnia ...è la medicina più potente che ci sia.

"Movimento! Armonia!  
Respirazione e sorriso!"  
Tutti ci sentiamo bene perché  
ci pare che qui in palestra,  
anche se soltanto per un'ora, il  
tempo si ferma e... fa  
ginnastica con noi.



Si può ricominciare ad andare in piscina non appena la ferita dell'operazione si è rimarginata.

Gli sport acquatici sono particolarmente adatti per la riabilitazione.

Inoltre la ginnastica in acqua è indicata anche per la prevenzione del linfedema











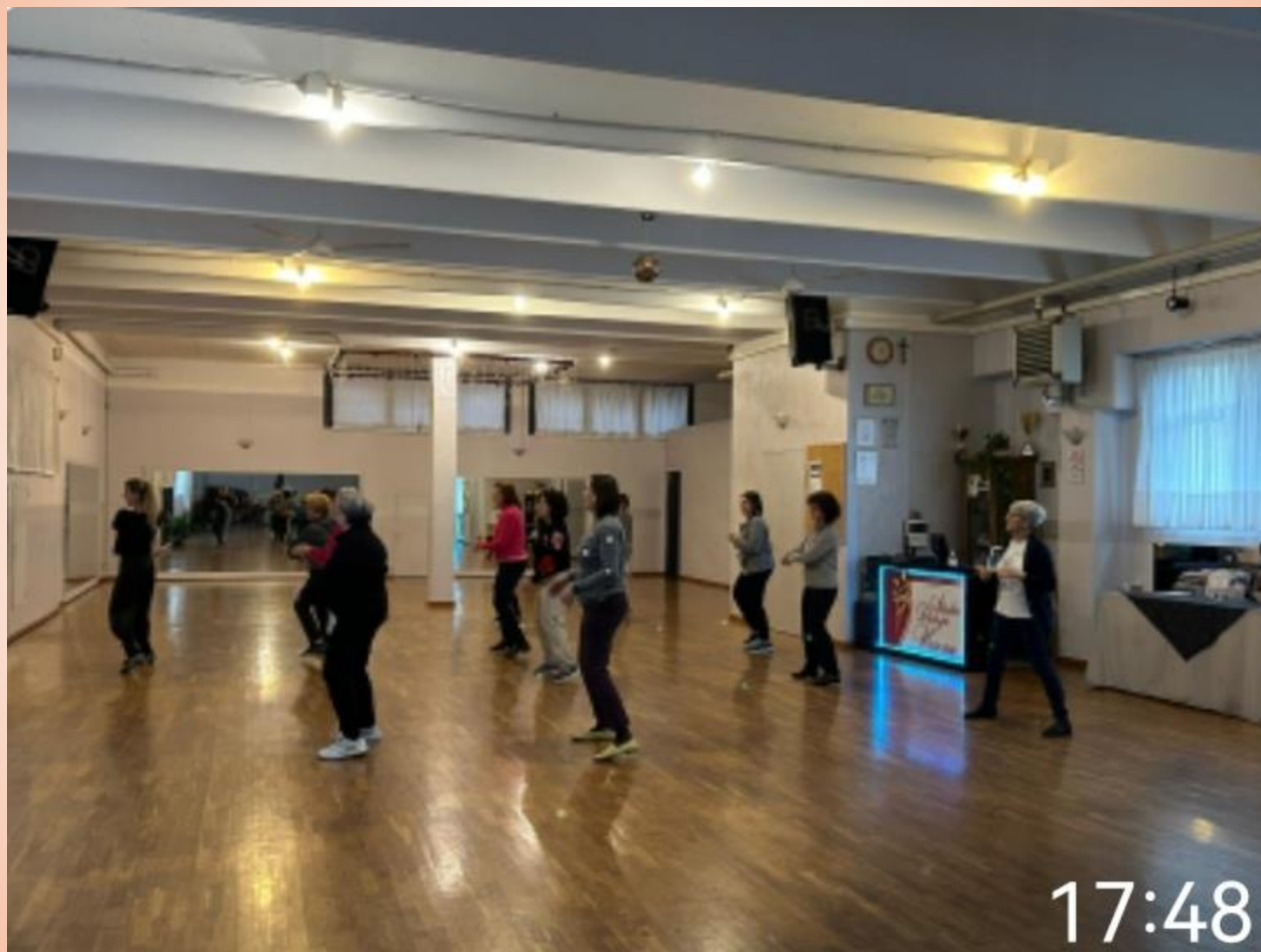
C'e' la palestra inondata di  
movimenti colorati fatti di  
braccia, di gambe, di coscie, di  
mani.





17:48





17:48



17:48

# Le otto regole

Le otto abitudini sono:

1. essere fisicamente attivi
2. essere liberi dalla dipendenza da oppioidi
3. non fumare
4. gestire lo stress
5. seguire una buona dieta
6. non bere regolarmente
7. avere una buona igiene del sonno
8. avere relazioni sociali positive

Otto semplici regole per vivere fino a 24 anni in più (per gli uomini) e 21 anni per le donne. Sono le conclusioni dello studio pubblicato sull'*American Journal of Nutrition*. I ricercatori hanno studiato un gruppo di oltre 700.000 veterani americani di età compresa tra 40 e 99 anni.

# Il messaggio chiave?



Evitare la sedentarietà

L'attività fisica resti parte

integrante dello stile di vita delle

donne operate al seno (e non solo...)

Grazie per  
l'attenzione