

7 giugno 2025

EM378: SAN MARINO - Exercise Oncology - Benefits of exercise in patients with cancer



FRANCESCO BETTARIGA

BSc, MSc, PhD candidate

Il cancro rappresenta una delle principali sfide per la salute pubblica a livello globale, con oltre 10 milioni di decessi ogni anno. Nonostante i continui progressi nella diagnosi e nelle terapie oncologiche, l'incidenza della malattia continua ad aumentare, richiedendo strategie innovative per la sua gestione. In questo scenario, l'esercizio fisico si sta affermando come una potente risorsa sia per la prevenzione che per il trattamento del cancro.

Negli ultimi anni, numerosi studi scientifici hanno evidenziato come l'esercizio fisico non solo possa migliorare la sopravvivenza nei pazienti oncologici, ma anche ridurre significativamente il rischio di recidiva. Oltre a potenziare la risposta alle terapie tradizionali (come la chemioterapia e la radioterapia), l'esercizio contribuisce a mitigare i loro effetti collaterali, promuovendo un miglioramento della forza muscolare, della funzionalità fisica, della salute cardiovascolare e, soprattutto, della qualità della vita dei pazienti affetti da cancro.

Sebbene i meccanismi biologici attraverso cui l'esercizio svolga questi effetti protettivi non siano ancora del tutto compresi, esso rappresenta una promettente frontiera terapeutica per il futuro della ricerca oncologica. L'esercizio fisico, inteso come una vera e propria medicina, necessita di una prescrizione accurata e personalizzata, calibrata in base al tipo e allo stadio del tumore, nonché alle condizioni cliniche specifiche del paziente.

Questo workshop intensivo di due giorni sarà strutturato per fornire una solida base pratica e teorica su come utilizzare l'esercizio fisico come strumento terapeutico nell'ambito dell'oncologia. Durante le sessioni pratiche, i partecipanti apprenderanno tecniche di valutazione, principi di allenamento personalizzati (in particolare, allenamento di resistenza e aerobico), e come regolare in maniera ottimale l'intensità, il volume e la periodizzazione dell'esercizio nei pazienti oncologici. Verranno inoltre affrontati i principi di autoregolazione dell'esercizio e la gestione del carico, con particolare attenzione alle più recenti innovazioni terapeutiche.

L'obiettivo principale di questo workshop è offrire ai partecipanti le competenze e le conoscenze basate sulle più recenti evidenze scientifiche, in modo da poter integrare l'esercizio fisico nei percorsi di riabilitazione oncologica, tenendo conto delle diverse tipologie di tumori e dei vari stadi della malattia.

Al termine del corso, i partecipanti sapranno:

- Comprendere il ruolo cruciale dell'esercizio fisico nella prevenzione e nel trattamento del cancro.
- Identificare i meccanismi attraverso i quali l'esercizio può migliorare la qualità della vita e ridurre gli effetti collaterali delle terapie oncologiche.
- Applicare i principi di allenamento personalizzati per pazienti oncologici
- Valutare in modo efficace le condizioni fisiche dei pazienti oncologici e adattare il carico di lavoro in base alle loro esigenze.

Questo corso rappresenta un'occasione unica per formarsi e contribuire a migliorare la qualità della vita dei pazienti oncologici attraverso l'esercizio. Il cancro rappresenta una delle principali sfide per la salute pubblica a livello globale, con oltre 10 milioni di decessi ogni anno. Nonostante i continui progressi nella diagnosi e nelle terapie oncologiche, l'incidenza della malattia continua ad aumentare, richiedendo strategie innovative per la sua gestione. In questo scenario, l'esercizio fisico si sta affermando come una potente risorsa sia per la prevenzione che per il trattamento del cancro.

**28 Posti****420,00 €****16 Ore****18,4 ECM****DESTINATARI**

Medici, Fisioterapisti

PAGAMENTOAcconto 210,00 € entro
7 giorni dall'iscrizioneSaldo 210,00 € entro il
16 maggio 2025**Totale: 420,00 €****CALENDARIO**

07-08 Giugno 2025

LINGUA

Italiano

Sede del Corso: SM.RIHABILITA, Via 28 Luglio, 187 Borgo Maggiore - San marino**ATTENZIONE!**

ISCRIZIONI EARLY BOOKING ENTRO il 30/04/2025: 390€ invece di 420€ (risparmi 30€).

Per i pagamenti Early Booking le rate saranno suddivise nel seguente modo:

Acconto: €195,00

Saldo: €195,00.

PROGRAMMA

DAY 1

9:00 - 10:15 | Lezione 1: Il Cancro - Epidemiologia

Introduzione al panorama globale del cancro. Discuteremo la sua incidenza, mortalità e l'importanza di adottare strategie innovative per migliorare la qualità della vita dei pazienti.

10:15 - 10:30 | Pausa

10:30 - 12:00 | Lezione 2: L'Esercizio Fisico nel Cancro

Approfondimento sui benefici dell'esercizio fisico nei pazienti oncologici, con particolare attenzione alla riduzione degli effetti collaterali delle terapie e al miglioramento della sopravvivenza.

12:00 - 13:00 | Pausa Pranzo

13:00 - 14:00 | Lezione 3: Il Sistema Muscolare come Organo Endocrino

Esploriamo i meccanismi biologici attraverso cui l'esercizio fisico influisce positivamente sui pazienti oncologici, considerando il ruolo del muscolo come organo endocrino.

14:00 - 16:00 | Lezione 4: Principi di Strength and Conditioning

Scopri i fondamenti dell'allenamento di forza e condizionamento, adattati alla popolazione oncologica, con particolare focus su intensità, volume e programmazione.

16:00 - 16:15 | Pausa

16:15 - 18:00 | Sessione Pratica 1: Resistance Training

Mettiamo in pratica le tecniche di allenamento della forza, adattando esercizi di resistenza in base alle condizioni fisiche dei pazienti oncologici.

DAY 2

9:00 - 10:15 | Sessione Pratica 2: Aerobic Training

Sessione pratica sull'allenamento aerobico, con un focus su come adattare le intensità e i volumi per i pazienti oncologici durante e dopo il trattamento.

10:15 - 10:30 | Pausa

10:30 - 12:00 | Lezione 5: Il Ruolo dell'Esercizio nelle Comorbidity Associate al Cancro

Analisi dell'impatto dell'esercizio fisico su condizioni associate al cancro come diabete, malattie cardiovascolari e obesità, migliorando così la gestione complessiva della malattia.

12:00 - 13:00 | Pausa Pranzo

13:00 - 15:00 | Sessione Pratica 3: Power Training

Esplora metodi di allenamento della potenza, con un'attenzione particolare a tecniche innovative per migliorare la qualità di vita dei pazienti e la funzionalità fisica.

15:00 - 15:15 | Pausa

15:15 - 17:00 | Sessione Pratica 4: Applicazione di Esercizi Avanzati nella Popolazione Oncologica

Sessione interattiva su come personalizzare e applicare programmi di esercizio fisico avanzati a diverse tipologie di pazienti oncologici, in base al tipo e stadio del cancro.

17:00 - 18:00 | Sessione Pratica 5: Casi Clinici Lavoreremo su casi reali per integrare le competenze

acquisite durante il workshop, con discussioni e applicazioni pratiche su pazienti oncologici.