

Salute Seno

[VAI ALLA HOMEPAGE DI SALUTE](#)

"Chemo brain", muoversi fa bene (anche) al cervello

di Tiziana Moriconi



Per le donne con un tumore al seno, fare regolarmente attività fisica, come consigliato dalle linee guida internazionali, contrasta i problemi di memoria spesso associati alle cure

17 SETTEMBRE 2021

3 MINUTI DI LETTURA

Per le donne con un tumore al seno, fare attività fisica sembra fare bene anche al cervello. Aiuterebbe, infatti, a migliorare il cosiddetto "chemo brain", un disturbo comune in chi ha ricevuto la diagnosi e che si manifesta con problemi di memoria o come uno stato di offuscamento spesso descritto come "nebbia".

A dirlo è uno studio statunitense prospettico - cioè disegnato appositamente per osservare se, come e quanta l'attività fisica contrasti i problemi cognitivi associati alla diagnosi e alle cure per

 **IL GUSTO**

il cancro al seno. I risultati, che vi raccontiamo nella newsletter di Salute Seno ([qui il link per iscriversi gratuitamente](#)), sono pubblicati sul [Journal of Clinical Oncology](#).



Diagnosi, chemio e problemi di memoria

I ricercatori hanno coinvolto 580 pazienti (con un tumore al seno in stadio precoce o localmente avanzato, ma non metastatico) di diversi centri oncologici, in menopausa e non, con un'età media di poco più di 50 anni. Inoltre hanno arruolato 363 donne che non avevano mai avuto tumori e che hanno rappresentato il gruppo di controllo. Tutte le pazienti sono state trattate con la chemioterapia: il 46% con antracicline, farmaci che sono associati a problemi cognitivi, e il restante 54% con altri regimi chemioterapici.

Chemo brain, l'effetto "collaterale" del cancro

di GIULIA TONIUTTI
 09 Gennaio 2019



Le capacità cognitive sono state valutate sia con misurazioni oggettive sia attraverso la percezione delle pazienti stesse, in tre diversi momenti: una settimana prima dell'inizio della chemioterapia, entro un mese dalla fine dei cicli e a distanza di sei mesi.

L'attività fisica "prescritta" dalle linee guida

Veniamo all'attività fisica. Quella raccomandata dalle società scientifiche consiste in almeno 2,5 ore a settimana (e fino a 5 ore) di esercizio aerobico moderato (che include anche la camminata veloce) o in almeno 75 minuti (e fino a 2,5 ore) di esercizio aerobico

Centinaio: "Il vino Prosek? Piuttosto bevo una gazzosa. In Europa ci alleeremo con la Francia contro imitazion"



Leggi anche

Tumori. Storia di Anthony che dona i suoi capelli alle ammalate

Cancro al seno: la nuova sfida è arruolare il sistema immunitario

"Che ti sei messa in tetta?" La youtuber Jessica Resteghini racconta il tumore al seno

SALUTE



Psicologia: rimuginare sulle cose può fare male alla salute

DI ANGELA NANNI

Visione 'ondulata', la malattia dell'occhio che distorce le immagini

Covid, uno spruzzo in gola e si potrebbe bloccare l'infezione

DI GIULIANO ALUFFI

Wikipene, in arrivo un'enciclopedia sull'organo sessuale maschile

DI IRMA D'ARIA

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

intenso (come il running). Oppure una combinazione delle due possibilità.

A questo vanno aggiunte due sessioni a settimana di esercizi per il rafforzamento muscolare. I ricercatori si sono basati su queste indicazioni per il loro studio e hanno comparato le capacità cognitive solo di chi le aveva rispettate.

Stesse performance, ma percezione diversa

E ora veniamo ai dati. Al momento della prima misurazione, prima dell'inizio della chemio, a rispettare le indicazioni era il 33% delle pazienti e il 43% delle donne del gruppo di controllo: i risultati delle misurazioni oggettive delle performance cognitive sono stati simili nei due gruppi, eppure - da notare - chi aveva ricevuto la diagnosi di tumore percepiva di avere più problemi cognitivi delle altre.

Chemo-brain: il declino cognitivo può colpire anche dopo la terapia ormonale



di MARIA TERESA BRADASCIO
24 Luglio 2020

Risultati migliori per chi è rimasto attivo

In ogni caso, le pazienti che fin dall'inizio facevano l'attività fisica consigliata hanno riportato performance cognitive più elevate delle altre, e i risultati migliori li ha ottenuti chi è riuscito a mantenersi attivo durante tutto il periodo delle cure. "Ora abbiamo delle evidenze sul fatto che seguire le indicazioni delle linee guida già prima di cominciare la chemioterapia porta dei benefici e sembra offrire una sorta di protezione nei confronti dei problemi di memoria e di attenzione", ha commentato **Michelle Janelins** della University of Rochester Medical Center, coordinatrice dello studio.

Personalizzare l'attività fisica: come fosse un farmaco

Molte altre ricerche fino ad oggi hanno dimostrato l'importanza dell'attività fisica per le pazienti con tumore al seno, al di là del chemo brain e dei problemi di memoria. E diverse società scientifiche e dello sport danno indicazioni specifiche per chi ha avuto un tumore, tra cui l'American Cancer Society e la European Society for Medical Oncology.

Ma è vero anche che queste indicazioni tendono tutte ad essere

piuttosto generiche, come sottolinea **Adriana Albini**, docente di Patologia generale all'Università di Milano-Bicocca e direttore del Laboratorio di Biologia Vascolare dell'IRCCS **MultiMedica**, appena chiamata a dirigere il nuovo gruppo di lavoro dell'American Association for Cancer Research (AACR) dedicato alla prevenzione oncologica (il Cancer Prevention Working Group-CPWG).

Ma è possibile dare indicazioni più precise? Sapere quali esercizi è meglio fare [in base persino al tipo di tumore, allo stadio di malattia e alle terapie che si seguono](#)? Qualche studio che tenta di rispondere c'è, come Albini scrive anche su [CancerWorld](#), la rivista che dirige. "Ma è difficile trovare finanziamenti per questo tipo di ricerche", dice a Salute Seno: "Servono studi rigorosi che monitorino con continuità i parametri molecolari, il colesterolo, la glicemia, l'infiammazione e così via. Prima, durante e dopo esercizi mirati. Sono convinta che l'attività fisica debba essere studiata e prescritta come fosse una medicina. Che venga pensata per ciascuna persona, in base al suo metabolismo, alle sue caratteristiche e alle sue esigenze, come si sta cominciando a fare, lentamente, con la nutrizione".

Seno, gli sport che combattono il tumore

di Tiziana Moriconi
02 Maggio 2021



Una cultura da cambiare

E, non di meno, c'è bisogno di capire come coinvolgere le pazienti e [come applicare questi protocolli nel mondo reale](#), al di fuori degli studi controllati. "Serve soprattutto la formazione dei medici", conclude Albini: "C'è una cultura da costruire, che dipende anche dalle risorse e dalla possibilità di investire nel personale".

Argomenti

[salute seno](#)[seno](#)[tumori](#)[esercizio fisico](#)