

Sport, Cancro e Cuore: le pagaiatrici in rosa si sfidano nella terza edizione del CardioBreast Dragon Boat Festival



ROMA- Domenica 21 luglio riparte dal Lazio (Roma) la terza edizione del CardioBreast Dragon Boat Festival, la manifestazione promossa dall' Istituto Nazionale Ricerche Cardiovascolari (INRC) con la collaborazione della Federazione Italiana Dragon Boat (FIDB), che entro la fine di ottobre porterà i suoi messaggi di prevenzione e sostegno alle pazienti oncologiche in altre tre regioni italiane: Piemonte (Torino), Toscana (Firenze) e Sicilia (Palermo).

L'iniziativa dell'INRC che coniuga sport e sensibilizzazione, è nata nel 2022 grazie all'entusiasmo delle Breast Cancer Paddlers (le pagaiatrici in rosa) che gareggiano in tutta Italia, il crescente supporto di numerose associazioni di pazienti con malattie cardiovascolari e oncologiche, e il contributo incondizionato di Daiichi Sankyo Italia.

Dalle ore 9.30 di domenica, al Laghetto dell'Eur, Il pubblico potrà assistere alla gara amichevole tra squadre Dragon Boat femminili costituite da donne operate di tumore al seno che,

al termine dell'esibizione, condivideranno le loro esperienze di vita e sportive. Per tutta la durata della manifestazione, dalle 9.30 alle 14.00, un camper INRC sarà a disposizione degli spettatori per screening cardiologici gratuiti, con controlli della funzionalità cardiaca, elettrocardiogramma, ecocardiogramma, monitoraggio pressorio, monitoraggio della saturazione e controllo del quadro lipidico.

Durante la manifestazione sarà inoltre distribuito dell'utile materiale informativo sulla prevenzione cardiovascolare e oncologica, realizzato in partnership con le associazioni pazienti che sostengono il progetto: Fondazione Italiana per il cuore (FIPC), Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore (Conacuore) Associazione per la lotta all'ictus cerebrale (A.L.I.Ce), la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT), l'Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (ANDOS), Europa Donna e Onco Beauty Onlus.

Il Dragon Boat come possibile trait d'union tra cardio-oncologia e psico-oncologia. Oggi oltre 3 milioni di persone in Italia convivono con il cancro. Recenti studi hanno dimostrato che un paziente oncologico, dopo la diagnosi, presenta un aumento del 42% del rischio cardiovascolare, e, in caso di evento cardiovascolare, la sua percentuale di sopravvivenza a 8 anni può ridursi del 20% rispetto al resto della popolazione.[1]

A ciò si aggiunge l'impatto psicologico della diagnosi e del trattamento delle neoplasie che spesso sfocia nella depressione, come dimostrato da diversi studi. Nel tumore al seno, una meta-analisi presentata al Congresso 2024 dell'European Psychiatric Association evidenzia, per esempio, una correlazione significativa tra depressione e mortalità, con studi che indicano un aumento del 50% del rischio di mortalità per tutte le cause nei pazienti con depressione rispetto ai pazienti non depressi con carcinoma mammario in stadio I-III. Il Rischio di morte sarebbe 2,5 volte maggiore entro 8-15 anni per le donne con carcinoma mammario non

metastatico e sintomi depressivi da lievi a moderati dopo l'intervento chirurgico, rispetto a quelle con sintomi depressivi minimi o assenti. Nel complesso, lo studio conclude che sia la depressione che l'ansia possono avere un impatto negativo sui tassi di sopravvivenza e ridurre la qualità della vita delle pazienti con cancro al seno.[2]

“Questi dati mostrano indiscutibilmente l'esigenza di gestire i pazienti oncologici e non solo con approcci dinamici e multidisciplinari: di qui l'importanza crescente di discipline come la cardio-oncologia e la psico-oncologia, che consentono una valutazione approfondita e a 360 gradi di tutti i fattori di rischio e di proporre adeguate strategie di prevenzione, incentivando gli screening precoci nonché una correzione degli stili di vita con un'alimentazione equilibrata e un programma di attività fisica e sportiva compatibile con lo stato di salute. Raccomandazioni che valgono non solo per chi ha già patologie ma anche per la popolazione generale”, spiega il Prof. Francesco Fedele, presidente dell'Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari. “Da qui è nata l'idea di fare squadra con la Federazione Italiana Dragon Boat e le altre associazioni di pazienti per portare nelle varie regioni Italiane il progetto CardioBreast Dragon Boat Festival”.

L'attività fisica esercitata con il Dragon Boat è aerobica, a bassa intensità e lunga durata. Questo tipo di esercizio, se ben condotto, consente di migliorare le funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria, metabolica e il tono dell'umore.

“Oggi i benefici psicofisici di questo sport per le donne sottoposte a mastectomia sono riconosciuti in tutto il mondo, tanto che negli ultimi 20 anni sono nate centinaia di squadre di Breast Cancer Survivors che gareggiano nelle competizioni internazionali e la Federazione Italiana Dragon Boat accoglie e supporta le coraggiose atlete italiane, anche attraverso iniziative come questa”, commenta il dott. Antonio De Lucia, psicologo-psicoterapeuta e Presidente della FIBD.

Lo studio degli effetti del Dragon Boat sulle pazienti oncologiche ha dimostrato infatti che il movimento ritmico della pagaiata promuove il rilascio delle miochine che modulano la risposta infiammatoria sistemica, inibendo la necrosi tumorale e limitando la formazione del linfedema. Questo processo attenua significativamente alcuni sintomi, riduce la sensazione di fatica nello svolgimento delle attività quotidiane e aiuta nel complesso la qualità della vita delle pazienti, migliorando la loro salute psicofisica. I benefici, infatti, non si riscontrano solo al livello fisico ma anche psicologico, grazie al lavoro di squadra e alla cooperazione tra compagne.

Non richiedendo una particolare esperienza o preparazione atletica pregressa, questo sport è adatto a tutti, per attività amatoriale, competitiva o anche solo per divertimento.