

Prevenzione e riabilitazione del tumore al seno con il canottaggio: l'idea della Canottieri Gavirate

Pubblicato: Venerdì 10 Febbraio 2023



Il canottaggio come riabilitazione e prevenzione del tumore. È l'idea al centro di un **progetto promosso dalla Canottieri Gavirate** che ha convocato medici dell'ospedale di Varese e l'associazione di pazienti Caos per discutere delle potenzialità.

«**“Sport Terapia” Integrata** – si legge nella presentazione – nasce con l'obiettivo di diffondere **la pratica remiera come disciplina volta alla promozione del benessere e alla prevenzione delle malattie** e, nello specifico, favorire percorsi di riabilitazione per persone che hanno sofferto di pregresse patologie oncologiche».

«Il canottaggio diventa, in ambito medico-sanitario, attività elettiva per la **completezza nell'impiego dei distretti muscolari** e per la caratteristica di **“morbidezza” del gesto tecnico**, favorito dalla unicità dell'azione su un carrello scorrevole che annulla grandemente le compressioni articolari impresse dalla gravità, lavorando su un piano perfettamente orizzontale. Tale dinamica, unita alla pressione costante e ripetuta dei piedi in spinta sulla pedaliera, favorisce la **circolazione anche periferica** nonché la **risalita linfatica** che viene potenziata in modo naturale ed efficace anche dall'otto disegnato nel ciclo di voga».

La pratica all'aria aperta, nella natura, il lavoro aerobico e la ciclicità del gesto favoriscono il rafforzamento del metabolismo cellulare e la circolazione sanguigna anche periferica. Il canottaggio è uno sport che si propone non tanto come competizione ma come disciplina per acquisire uno stile di vita corretto e in equilibrio e permette il coinvolgimento di diverse fasce della muscolatura (quadricipite, cintura lombare, muscoli addominali, “muscolo dell'anima” lo Psoas che permette la rotazione del bacino e quindi del tronco). In particolare, **la pratica remiera è indicata per chi ha subito un intervento sui muscoli del petto come in senologia per l'asportazione dei linfonodi sentinella.**

Uno studio, che vede coinvolto il Policlinico Gemelli di Roma, vuole dimostrare come la composizione tessutale (massa grassa, magra e osso) dell'arto interessato da linfedema può essere positivamente modificata in risposta ad un programma di attività fisica contro resistenza con carichi lentamente progressivi. L'obiettivo è quello di **offrire ai pazienti a rischio di linfedema una diagnosi precoce che permetta un trattamento tempestivo** (che può includere l'esercizio muscolare come first-line treatment) per una migliore qualità di vita ed una riduzione delle complicanze mediche e disabilità. I risultati della ricerca sono attesi entro 12 mesi ma sin da ora i la pratica remiera garantisce alcuni vantaggi: migliora la qualità della vita, senza modificare o danneggiare le strutture muscolari stressate dalla chirurgia e dalla radioterapia.

«È uno sport tra i più completi che centra appieno gli obiettivi dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) di promozione di sani stili di vita per contrastare l'invecchiamento della popolazione, l'aumento delle malattie croniche».

di [A.T.](#)

