



DANCE FOR ONCOLOGY

**Il primo percorso di ballo
per pazienti oncologici
è oggi realtà.**

Scopri cosa ti aspetta!

INDICE DEI CONTENUTI

P01 *Mission di D4O*

P02 *Benefici del ballo*

P04 *Ballo come forma di allenamento*

P05 *Nutrizione e terapie oncologiche*

P07 *Consigli motivazionali per allievi*

P08 *Contatti*



MISSION DI D4O

Dance For Oncology è un'associazione no-profit che offre percorsi di ballo gratuiti a pazienti oncologici, donne e uomini.

D4O permette loro di trovare spensieratezza, energia e nuovi amici attraverso il ballo.

Tutto nasce da una profonda consapevolezza di **Carolyn Smith**, che nel 2015 si è ritrovata a dover affrontare un "intruso" nel suo corpo.

Il ballo è stato determinante per il suo percorso di cura e quello di tante altre persone.

Questo è il motivo che l'ha spinto a lanciare D4O: non una semplice associazione, ma una vera e propria squadra di **alleati danzanti**.

Forniti di sorrisi e forza d'animo, insegnanti e allievi di D4O difendono a passi di danza il valore più sacro che esista: **l'amore per la vita**.

La **missione** di questa associazione è semplice: creare un ambiente di supporto fisico ed emotivo per chi sta affrontando le cure oncologiche.

Tutto questo è possibile grazie ai **soci fondatori**:

- **Carolyn Smith**
- **Adriana Bonifacino**
- **Mauro Boldrini**
- **Tino Michielotto**
- **Pietro Marchetti**
- **Paolo Ruggeri**
- **Giorgian Putanu**

La collaborazione di eccellenze del mondo della danza e di quello medico-scientifico permetteranno a migliaia di allievi di ritrovare entusiasmo ed energia attraverso il ballo.

Le coreografie sono state studiate appositamente da Carolyn Smith e sono alla portata di tutti.

I **benefici del ballo** che il percorso D4O vuole offrire ai pazienti sono molteplici, tra cui:

- migliorare il tono emotivo e l'autostima divertendosi
- aumentare coordinazione, percezione ed equilibrio del corpo
- sviluppare una nuova flessibilità e incrementare il tono muscolare
- staccare la mente dai pensieri per un paio d'ore
- convivere con maggiore serenità questa parentesi di vita
- trovare solidarietà e incoraggiamento da parte degli insegnanti
- scoprire alleanza e comprensione grazie a persone comprensive ed empatiche
- entrare a far parte di una grande famiglia e ricevere vero sostegno emotivo.

Da **ottobre 2023** il progetto partirà nelle prime 15 scuole selezionate su tutto il territorio nazionale.

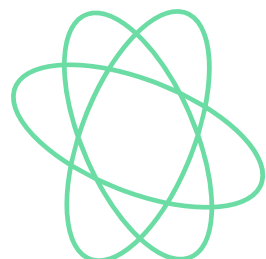
Le **lezioni non dipendono l'una dall'altra**: i pazienti possono iniziare quando vogliono, in qualunque momento dell'anno.

Ci rivolgiamo a pazienti che si trovano attualmente nel periodo di terapia e collaboriamo con Medici oncologi e **Centri Oncologici** di tutta Italia.

Questi saranno informati direttamente dal Team D4O dei contatti degli insegnanti e delle scuole di ballo presenti nel proprio territorio (Città o Provincia).

Un grazie speciale va a te che stai leggendo.

Donando il tuo tempo e le tue risorse, fai sì che la nostra missione diventi anche la tua: unire sconosciuti con un *intruso* in comune per poterlo affrontare **insieme**.



BENEFICI DEL BALLO

A cura della Dott.ssa **Adriana Bonifacino**

In tutto il mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra 11 e 17 anni), non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e in Italia i numeri non sono di conforto.

I dati del Ministero della Salute, estrapolati da ricerche svolte da diversi sistemi di sorveglianza nazionali, sono chiari:

- Bambini il 20,2 % dei bambini non pratica mai attività fisica strutturata durante la settimana e l'11,9% non più di un'ora a settimana, il 38,3% la svolge due giorni a settimana, il 27,2% tre o quattro giorni e il 2,3% pratica sport 5-7 giorni a settimana
- Adulti: il 31,5% delle persone con età compresa tra 18 e 69 anni è classificato come sedentario, cioè non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero
- Over 65: l'attività maggiormente praticata è camminare fuori casa, le attività domestiche rappresentano l'interesse principale, troppo poco tempo dedicato ad allenare la forza muscolare (1)

È riconosciuto in letteratura come l'attività fisica sia uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita a tutte le età. (2)

Le più recenti raccomandazioni in termini di attività fisica non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

Si stima che siano da imputare alla sedentarietà un milione di decessi l'anno e circa il 9% dei tumori al seno.

Il World Cancer Research Fund ha stimato che il 18% di diagnosi di cancro negli Stati Uniti (più di 300.000 casi) sono da attribuire al poco esercizio fisico, a una dieta non ottimale e a un'eccessiva adiposità. (3)

L'attività fisica non risulta utile solo in termini di prevenzione della malattia, ma anche in fase di trattamento di patologie oncologiche.

Infatti, le linee guida dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO), pubblicate sul Journal of Clinical Oncology, suggeriscono che l'esercizio fisico durante il trattamento per il cancro migliori la qualità della vita, riducendo la sintomatologia ansiogena e depressiva, i livelli di tossicità dei trattamenti, la sensazione di affaticamento, mantenendo il benessere cardiorespiratorio e la forza muscolare.

L'attività fisica, che sia aerobica o di resistenza, comporta un livello significativo di benefici al paziente con trattamento attivo (systemic, radiation o surgery).

Alla luce di queste evidenze, l'esercizio fisico dovrebbe essere incorporato come uno standard del trattamento oncologico.

Ed è per questo che per persone con malattie croniche e pazienti guariti dal cancro si raccomandano almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica moderata o 75-150 minuti di attività aerobica energica per tutta la settimana. (4)



Adriana Bonifacino è Presidente della Fondazione IncontraDonna, Responsabile della Senologia Clinica e Diagnostica dell'IDI-IRCCS di Roma. È membro di Gruppi di Lavoro coordinati dal Ministero della Salute, quali il Piano Nazionale delle Cronicità e le Linee di indirizzo nazionale sugli aspetti nutrizionali nella pratica sportiva.



Anche l'obesità è un altro importante fattore di rischio oncologico poiché coinvolta nell'insorgenza di numerosi tumori, in particolare dei tumori dell'esofago e del fegato.

Secondo stime del World Cancer Research Fund, il 20-25% dei casi di tumore sarebbe attribuibile a un bilancio energetico 'troppo' ricco, legato quindi al binomio eccesso ponderale e sedentarietà. (5)

L'aumento progressivo dell'obesità e l'incidenza, in particolare nei bambini, hanno portato l'OMS a definirla una vera propria epidemia globale.

Le linee guida per una sana alimentazione, unitamente all'attività sportiva, sono due degli strumenti più importanti nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità.

Se si considera che secondo l'OMS, per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo" la danza, in tutti i suoi stili e le sue diverse espressioni artistiche, costituisce un valido alleato per la salute in generale, in particolare per quella dei malati oncologici.

Sono numerosi gli studi clinici che osservano il potenziale di questa disciplina che viene identificata come benefica per l'attività fisica di bambini, adulti, anziani e per le comunità poco servite.

Negli adulti, ha effetti benefici sull'ansia, sulla depressione, sulla disabilità e sulla memoria. Inoltre, i programmi di danza sono economicamente più sostenibili e hanno anche dimostrato tassi di abbandono più bassi se paragonati ad altre attività sportive. (6)

Secondo la definizione dell'American Dance Therapy Association, "la danza/movimento terapia (DMT) è l'uso psicoterapeutico del movimento come processo che favorisce l'integrazione emotiva, sociale, cognitiva e fisica dell'individuo" (ADTA).

Partendo dal presupposto della stretta connessione tra il corpo e la mente di un individuo è stato studiato come la danza, se eseguita con la musica, possa diventare particolarmente motivante.

In questi termini, la DMT come modalità di esercizio fisico può avere benefici fisiologici che migliorano la salute fisica e mentale.

Da un punto di vista prettamente medico l'esercizio fisico può "favorire la riduzione del dolore attraverso la tonificazione muscolare e l'attivazione del sistema noradrenergico che si verifica con il rilascio di catecolamine. Questo può modulare la via nocicettiva, causando un aumento della soglia del dolore. Inoltre, l'esercizio fisico regolare può ridurre la fatica oncologica e migliorare la qualità del sonno". (7)

Bibliografia:

1. Fonte: Ministero della Salute: https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=5143&area=stiliVita&menu=attivita
2. Fonte: Aiom, "I numeri del cancro in Italia 2022"; OMS
3. Fonte: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research: Diet, nutrition, physical activity and cancer: A global perspective. [dietandcancerreport.org](https://www.dietandcancerreport.org/), Continuous Update Project Report 2018
4. Fonte: Sport e salute: <https://www.sportesalute.eu/primo-piano/2345-organizzazione-mondiale-della-sanita-nuove-linee-guida-per-stare-attivi-e-in-salute.html>
5. Fonte: Aiom "I numeri del cancro in Italia 2022"; OMS
6. Fonte: NCBI, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5681394/>
7. Fonte: Silva da Costa N, Alves da Silva AS, de Melo-Neto JS. Effects of dance therapy in women with breast cancer: A systematic review protocol. *PLoS One*. 2022 Jun 24;17(6):e0257948. doi: 10.1371/journal.pone.0257948. PMID: 35749369; PMCID: PMC9231811.
8. Fonte: Blázquez A, Nierra J. y Javierre C. (2011). Terapia a través de la danza y el movimiento en mujeres con cáncer de mama: el impacto psicofísico del proceso empático. *Psicooncología*, 8(1), 31-43. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2011.v8.n1.39
9. Fonte: vedi sopra



BALLO COME FORMA DI ALLENAMENTO

A cura del Prof. **Federico Schena**

Accettare l'idea che il movimento sia una componente fondamentale per garantire a ciascuno il migliore stato di salute possibile è certamente abbastanza semplice, portare questo dalla teoria alla pratica quotidiana un po' meno.

Ed in effetti il primo scoglio da superare è prendere atto che anche una cosa semplice ha necessità di essere organizzata, programmata e controllata e solo in questo modo si raggiungono i risultati attesi.

Ma perché parliamo di risultati, un termine che evoca subito contesti sportivi e non usiamo termini molto più vicini alla gratificazione individuale, all'entusiasmo, alla gioia di vivere?

Perché, anche se potrebbe sembrare alquanto strano, i meccanismi di funzionamento implicati in un programma di danza o di attività motoria svolta da una persona con qualche problema di salute sono del tutto simili a quelli che mettono in gioco un'atleta che svolge una attività agonistica di elite.

Ovviamente stiamo parlando di diverse intensità e complessità di gesti motori ma non di differenze sostanziali.

In altre parole, anche quando prendo parte ad un programma di attività motoria di base o di danza devo utilizzare dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo come l'adeguatezza del carico, la progressività dello sforzo e l'equilibrio tra le varie competenze motorie messe in gioco.

Solo in questo modo potrò garantire che l'organismo possa generare un 'adattamento', ovvero una serie di modificazioni in grado di

cambiare la mia capacità di prestazione, di nuovo un termine che sembra richiamare allo sport.

La prestazione invece, come concetto generale, è la semplice capacità di svolgere un compito, motorio o cognitivo, magari motorio e cognitivo che mi consente di raggiungere un obiettivo.

Ognuno di noi può porsi come obiettivo una prestazione che deve essere al tempo stesso sfidante ma raggiungibile attraverso un adeguato percorso fatto da stimoli motori e relativi comportamenti volontari che chiameremo 'allenamento'.

Allenarsi attraverso il ballo quindi significa stimolare progressivamente ed opportunamente il corpo e la mente, ovvero i diversi apparati e la gran parte degli organi ad incrementare il proprio livello di funzionamento per un periodo più o meno lungo al termine del quale, dopo un necessario recupero, ci si deve attendere un miglioramento che, seppure non ci fa diventare 'atleti', ci rende più performanti, in grado di fare di più e meglio nella vita quotidiana e di recuperare quelle abitudini e quelle possibilità che pensavamo la malattia ci avesse tolto per sempre e che invece erano lì, in attesa, pronte a tornare rispondendo positivamente alla nostra volontà di muoversi, in modo coordinato e progressivo, per stare sempre meglio.



Federico Schena è laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Medicina dello sport. Dottore di ricerca in Fisiologia. Professore ordinario di Metodi e Didattiche delle attività sportive (M-EDF/02) Direttore del Centro di ricerca "Sport, Montagna e Salute" - Delegato del Rettore per il Comitato Sport di Ateneo - Direttore Vicario del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento



NUTRIZIONE E TERAPIE ONCOLOGICHE

A cura del Dott. **Antonio Moschetta**

Una dieta sana, varia e bilanciata ha la potenzialità di prevenire l'insorgenza delle patologie oncologiche.

Le linee guida della sana alimentazione indirizzano tutta la popolazione verso il consumo di frutta, verdura e cereali e consigliano di limitare il più possibile la quantità di carni rosse e processate, di zuccheri semplici, alcool e sale.

I dati epidemiologici evidenziano, inoltre, la necessità di mantenere un peso adeguato limitando l'accumulo di grasso addominale.

Oggi sappiamo, infatti, che all'aumentare della quantità di grasso corporeo, soprattutto quello addominale, aumenta la probabilità di sviluppare tumori come quello del colon-retto, fegato, esofago, rene, e nella donna il cancro della mammella e dell'ovaio. Il grasso viscerale infatti, promuove un microambiente di tipo pro-infiammatorio e ricco di ormoni e fattori che a loro volta favoriscono la crescita delle cellule tumorali.

Il cancro causa importanti alterazioni metaboliche e fisiologiche che possono influenzare le esigenze macro e micro nutrizionali del paziente sia perché malattia e terapia possono cambiare il modo in cui si mangia, sia perché esse possono influenzare il modo in cui il corpo tollera determinati cibi e utilizza i nutrienti.

Inoltre, i trattamenti oncologici portano frequentemente a sintomi come cambiamento di gusto e olfatto, sazietà precoce e talora anoressia, e ad un ampio spettro di disturbi intestinali conducendo il paziente verso una alimentazione insufficiente o addirittura alla malnutrizione.

Infatti, spesso il paziente oncologico perde peso durante la prima fase delle cure, intraprendendo una strada nutrizionale sbilanciata che a sua volta non lo aiuta a rispondere alle terapie e a contrastare la stanchezza e l'affaticamento dovuti sia alla malattia che ai trattamenti.

L'obiettivo auspicabile per tutti i pazienti sarebbe quello di diminuire, se necessario, il peso corporeo favorendo una cospicua perdita di grasso addominale a fronte di un'eccessiva perdita di muscolo e disidratazione.

Quindi, assumere i giusti alimenti e distribuirli in maniera precisa durante la giornata, è fondamentale per affrontare malattia ed effetti collaterali delle terapie, nonché ridurre i rischi di recidive.

Le poche regole generali ma efficaci, che valgono sia nella prevenzione dell'obesità addominale che delle patologie oncologiche, indicano di seguire il modello della dieta mediterranea, privilegiando cereali integrali,

legumi e fibre, frutta e verdure fresche di tutte le tipologie e colori, piccole porzioni di frutta secca e pesce azzurro, ricco di grassi omega-3 e di condire i piatti con olio extravergine di oliva, ricco di polifenoli, sostanze anti-infiammatorie e antiossidanti.



Antonio Moschetta è medico, docente ordinario di Medicina Interna all'Università Aldo Moro di Bari. Dottore di ricerca in epatologia presso l'Università di Utrecht, è stato allievo del premio Nobel Al Gilman presso lo H. Hughes Medical Institute di Dallas. Autore di numerose pubblicazioni, è componente del CTS di Fondazione IncontraDonna.

Inoltre, è opportuno ridurre considerevolmente l'utilizzo di cibi altamente processati ed industrializzati, e bilanciare i pasti rendendoli a basso indice glicemico, combinando nelle giuste proporzioni tutti i macronutrienti: carboidrati, soprattutto derivanti da cereali integrali, proteine magre e grassi buoni.

Un altro consiglio utile è quello di non affaticare il sistema gastrointestinale e non spingersi a mangiare porzioni troppo abbondanti.

Meglio piuttosto mangiare poco e spesso, distribuendo i pasti durante tutto l'arco della giornata, evitando piatti troppo elaborati, ricchi di condimenti pesanti, cibi o bevande dai sapori o odori troppo forti.

Inoltre, sarebbe opportuno bere in piccole dosi lontano dai pasti ed evitare l'alcool, i dolci, cibi fritti e molto grassi.

Seguire queste indicazioni aiuterà il paziente oncologico ad avere più forza durante la giornata e a far sì che esso possa mantenersi quanto più possibile attivo fisicamente.

Data l'eterogeneità oncologica e dei sintomi di ogni paziente, non esistono ad oggi delle linee guida nutrizionali per i diversi tipi di tumore.

È invece cruciale sottolineare l'importanza della multidisciplinarietà delle figure professionali da affiancare al paziente oncologico.

Gli esperti in nutrizione oncologica saranno infatti in grado di unire le evidenze scientifiche relative ai vari tipi di tumore con le necessità nutrizionali specifiche di ogni paziente.

Con questa strategia sarà possibile sartorializzare l'intervento nutrizionale al fine di creare le migliori condizioni metaboliche possibili per rispondere efficacemente alle terapie e contrastare i sintomi da esse derivanti.



FRASI MOTIVAZIONALI PER ALLIEVI DA CAROLYN

A cura di **Carolyn Smith**

- *La Danza e la Vita camminano sulla stessa strada. Un passo alla volta e vai verso la felicità*
- *Ogni volta che ti senti solo, pensa a ballare con il ritmo del tuo cuore*
- *Musica nel cuore, musica nell'anima, ovunque la musica ti porta a ballare*
- *Quando riusciamo a lasciare alle spalle i nostri problemi, mettendo la musica e ballando qualsiasi cosa il tuo corpo desideri... ecco questa è arte.*
- *La vita sceglie la musica, noi scegliamo come ballarla*
- *E quando ti trovi davanti alla scelta di sederti o ballare... io spero che balli*
- *La danza è la gioia del movimento e il cuore della vita*
- *La musica ci insegna la cosa più importante che esista: ascoltare. (Ezio Bosso)*
- *La danza è il linguaggio nascosto dell'anima*
- *La danza è una poesia in cui ogni parola è un movimento. (Mata Hari)*

CONTATTI UTILI



DIRETTORE TECNICO D4O:

Irene Mardegan

- contattaci@dance4oncology.it
- irene.mardegan@dance4oncology.it



SOCIAL MEDIA MANAGER D4O:

Viola Coin

- viola.coin@dance4oncology.it



SEGUICI SU SITO E SOCIAL!



[dance4oncology](https://www.instagram.com/dance4oncology)



[Dance 4 Oncology](https://www.facebook.com/Dance4Oncology)



www.dance4oncology.it





DANCE FOR ONCOLOGY

DANCE FOR LIFE

GRAZIE per il tuo aiuto.

Abbiamo una grande
missione **INSIEME.**

Con la collaborazione di

FONDAZIONE
Incontra
donna
OCQUIAHOCI DI SALUTE