



# Congresso CCM 2025

CLUB ALPINO ITALIANO



## Medicina e Montagna

Esperienze a confronto  
delle Commissioni Mediche del CAI



**Il Paziente Oncologico  
e la Montagna**

Raffaele D'Arco - CM Campania

27 settembre 2025  
**Sulmona**

# Il Paziente Oncologico e la Montagna

## Un approccio integrato per il benessere psico-fisico

Il cancro è una delle principali malattie dei Paesi Occidentali.

In Italia si sono registrati oltre 183.000 morti per tumore nel 2020.

È ormai noto che il rischio di cancro è influenzato dal nostro stile di vita.









# MECCANISMI:

Stimolazione sistema immunitario

Modificazione assetto ormonale



# MECCANISMI:

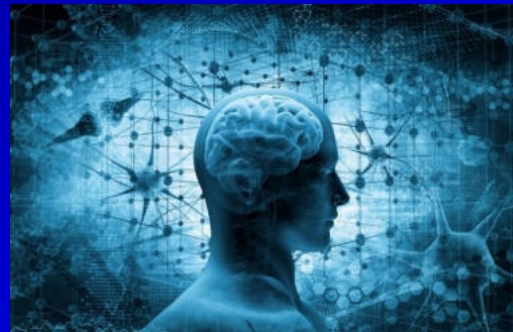
Stimolazione sistema immunitario



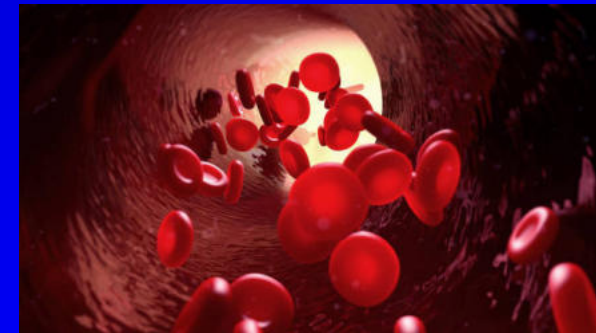
Modificazione assetto ormonale



Sistema nervoso centrale



Ossigenazione dei tessuti



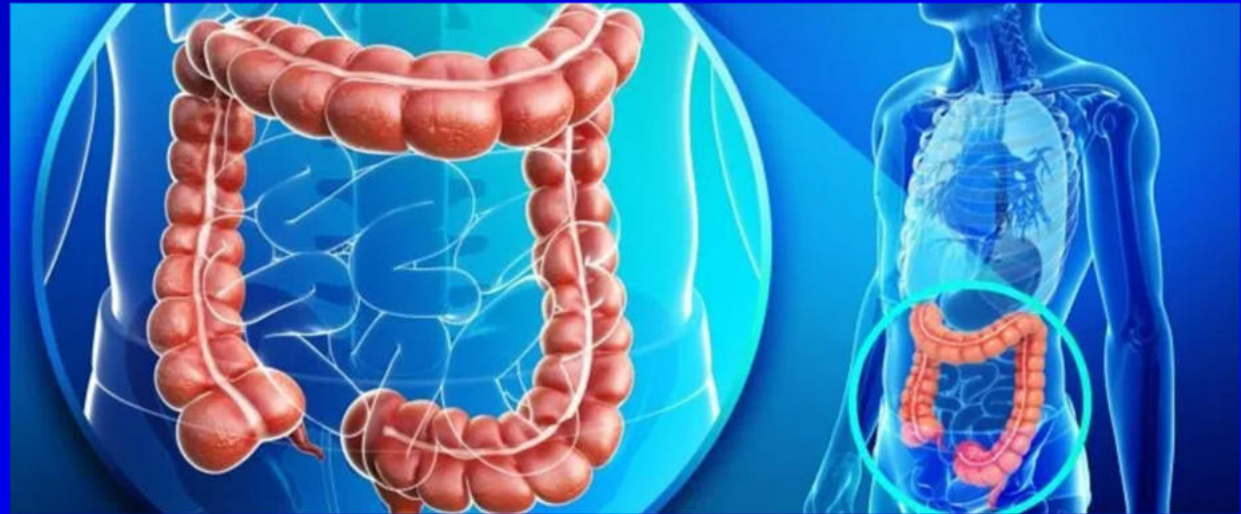
Accelerazione transito intestinale



# Stile di vita e Cancro

## Cancro del Colon-Retto

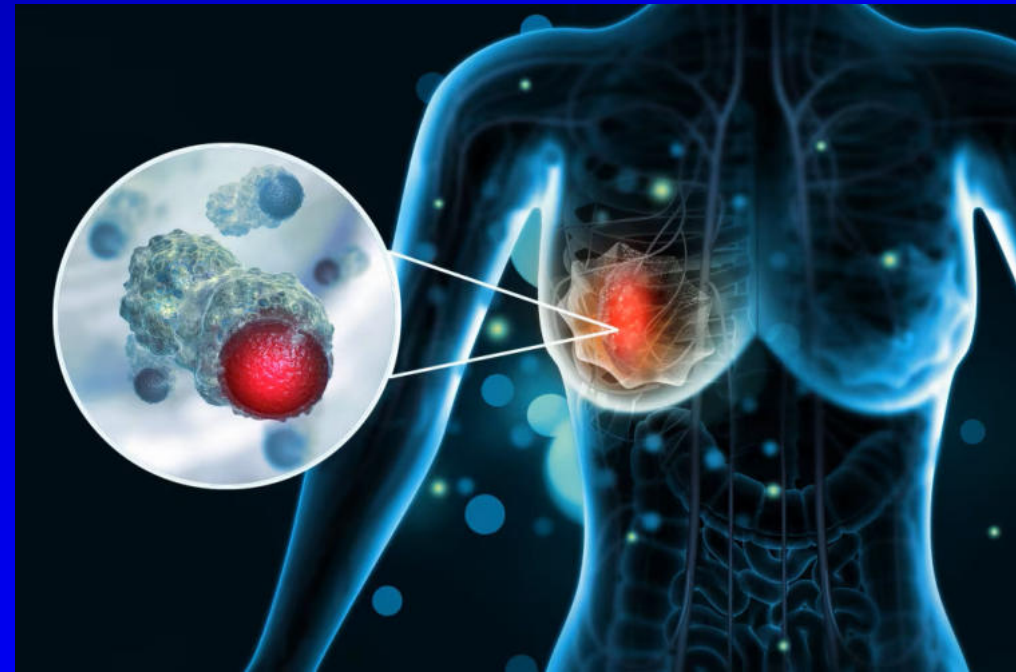
L'esercizio fisico regolare ne riduce di circa il 30-40% il rischio.



# Stile di vita e Cancro

## Cancro della Mammella

Migliora la tollerabilità dei  
trattamenti Medici  
e riduce il rischio di recidiva.

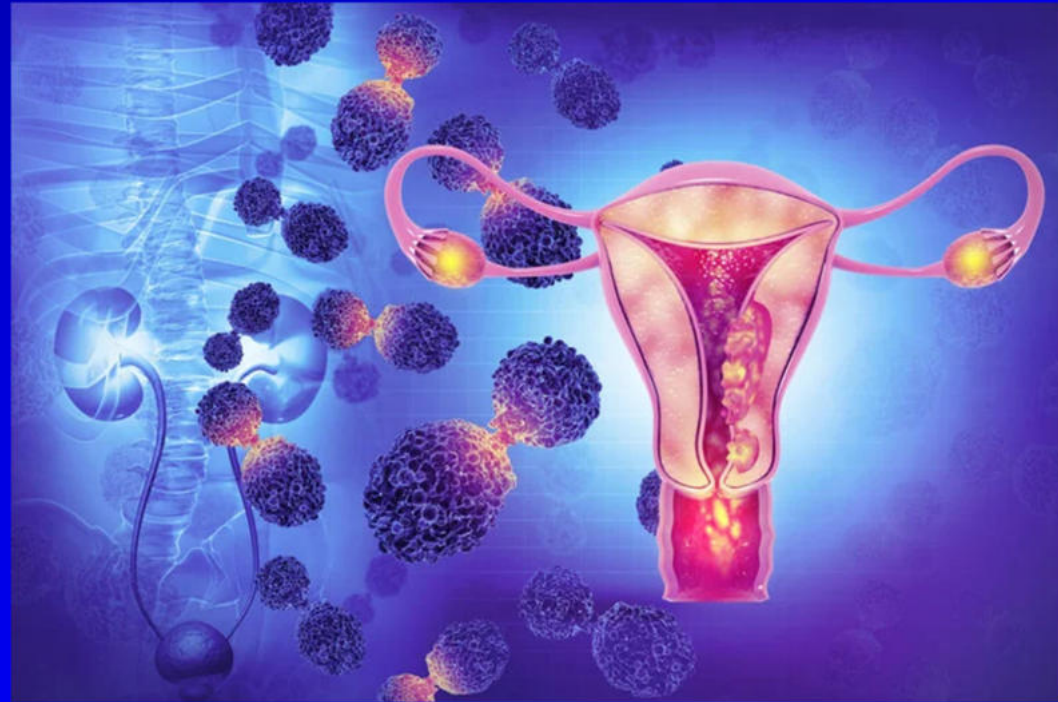




# Stile di vita e Cancro

## Cancro dell'Endometrio

Riduzione del 20-40%,  
proporzionale all'intensità e  
frequenza dell'impegno fisico.





# Stile di vita e Cancro

## Cancro del Polmone

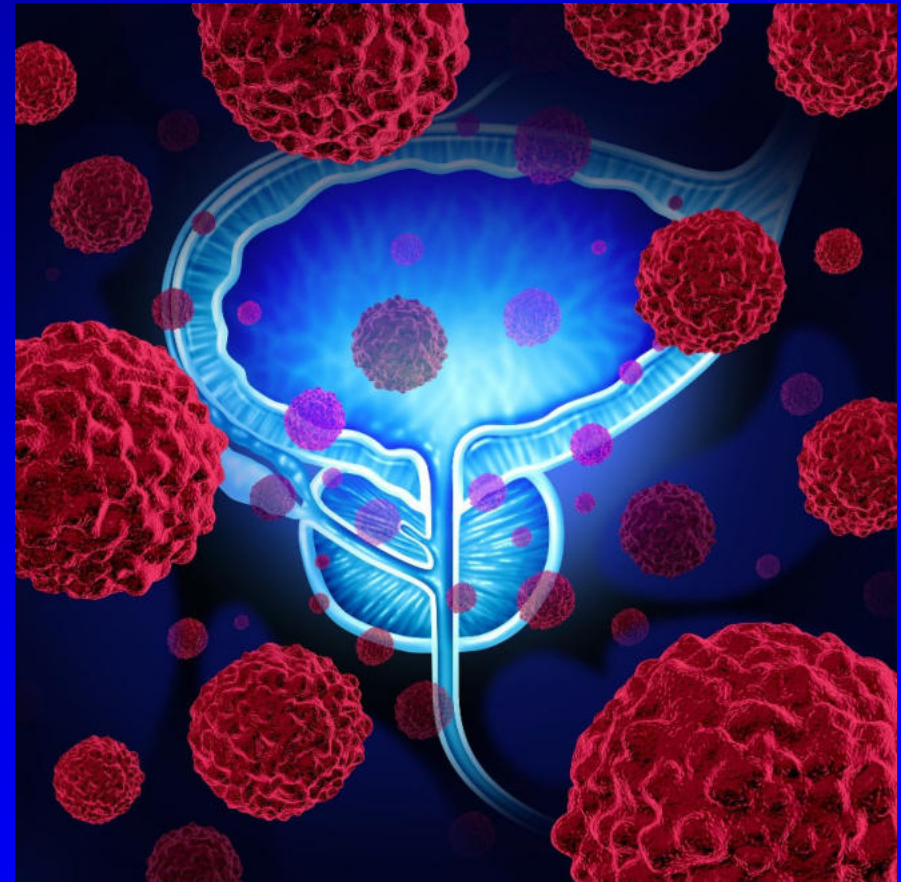
Riduzione del rischio del 20%,  
Se non si fuma...



# Stile di vita e Cancro

## Cancro della Prostata

Riduce i sintomi,  
previene e riduce gli effetti  
collaterali delle terapie e  
migliora il benessere  
psicologico





# Attività fisica durante le terapie

L'attività fisica può essere utile anche durante i trattamenti oncologici.

La «Fatigue».  
L'inattività determina deperimento muscolare;  
un moderato esercizio fisico può potenziare la forza muscolare.



# Attività fisica durante le terapie

L'attività fisica può essere utile anche durante i trattamenti oncologici.

Riduce gli altri effetti collaterali delle cure oncologiche.  
Migliora la qualità della vita.





# Attività fisica «meglio di un farmaco»

## Riduce il rischio di recidive dopo il trattamento!

Congresso 2025 dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO) a Chicago.

Studio Challenge (Colon Health and Life-Long Exercise Change).

L'esercizio fisico, dopo l'intervento chirurgico, aumenta sensibilmente la percentuale di guarigione completa.



# Attività fisica «meglio di un farmaco»

## Riduce il rischio di recidive dopo il trattamento!

Dopo 5 anni, il rischio di recidiva o di nuovi tumori è ridotto del 28% e dopo otto anni il rischio di morte è ridotto del 37%.

Per chi ha seguito un programma strutturato di attività fisica rispetto al braccio di controllo che ha ricevuto solo delle informazioni generiche sui benefici di un certo stile di vita.





# Attività fisica «meglio di un farmaco»

Riduce il rischio di recidive dopo il trattamento!

Dopo 5 anni, il rischio di recidiva o di nuovi tumori è ridotto del 28% e dopo otto anni il rischio di morte è ridotto del 37%.

Per chi ha seguito un programma strutturato di attività fisica rispetto al braccio di controllo che ha ricevuto solo delle informazioni generiche sui benefici di un certo stile di vita.



# Attività fisica «meglio di un farmaco»

## Riduce il rischio di recidive dopo il trattamento!

Quindi l'esercizio fisico non è più solo un intervento sulla qualità della vita:

**E' un trattamento per il cancro al colon!**

Le curve di sopravvivenza e di sopravvivenza libera da malattia ci spingerebbero a volerlo usare immediatamente.

Un intervento strutturato di attività fisica costa molto meno dei costosi farmaci oncologici e non ha la stessa tossicità.







# Il Paziente Oncologico IN Montagna

Un approccio integrato per il benessere psico-fisico



# Effetti Psicologici e Neurobiologici

Riduzione dello Stress e dell'Ansia

Psychology & Health (2018)

Riduzione Cortisolo

Cancer (2019)

-30% Ansia

Resilienza Emotiva

## Diapositiva 18

---

**RD1**

Raffaele D'Arco; 20/09/2025



# Benefici Fisici e Funzionali

Stimola Circolazione sanguigna

Rafforza Sistema Respiratorio

Riduce Affaticamento Cronico

Supportive Cancer (2020)

Capacità Aerobica, Qualità Sonno

Università Bologna (2021)

Aumenta Immunoglobulina A



# Qualità della Vita

Riduce la percezione del Dolore

Sviluppa senso di Autonomia

Rafforza Autostima







E allora, alla luce di questi vecchi e soprattutto nuovi dati, perché non attivarci e promuovere proprio noi del **C.A.I.** programmi specifici in collaborazione con i Centri Oncologici e le Associazioni della nostra zona?



# Programma Pilota

**Luogo:** Montagne di media altitudine

**Target:** Pazienti oncologici, ex-pazienti, caregiver, personale sanitario

**Durata:** 6 mesi (aprile-settembre)

**Partner:** Associazioni locali di pazienti, LILT (Lega Italiana Lotta ai Tumori), Rete Oncologica regionale, ASL, etc.

**Sponsor:** Asl, Comuni, Ente Parco Montano, Aziende farmaceutiche o riabilitative.

# Programma Pilota - Struttura

**Cadenza:** 1 Escursione al Mese (tot. 6 uscite), più 2 incontri indoor (apertura e chiusura)

**Durata Escursione:** 3-5 ore, livello facile/medio (dislivello < 400 m. ad impegno crescente)

**Partecipanti per gruppo:** Max 15 persone (10 pazienti/caregiver + 5 Operatori/volontari).

**Costo:** Gratuito o con piccolo contributo simbolico magari sostenuto da sponsor.

# Programma Pilota - Format Giornate

## Mattina (ore 9-13)

Ritrovo, breve sessione di riscaldamento guidata da fisioterapista.

Escursione con Guida Naturalistica, passo lento, pause panoramiche.

Mini talk durante le pause (10 minuti ciascuno) su temi come l'alimentazione, gestione della fatica, resilienza.



# Programma Pilota - Format Giornate

## Pausa Pranzo

Pic-nic condiviso (cibi sani, magari offerti da partner locali o Associazioni)

## Pomeriggio (ore 14-16)

*Sessione di mindfulness in natura o bioenergetica dolce.*

*Condivisione esperienziale di gruppo guidata da psico-oncologo.*

*Rientro.*

# Programma Pilota - Team di supporto

**Guida Escursionistica C.A.I.:** Sicurezza e logistica

**Fisioterapista:** Adattamento agli esercizi, prevenzione sovraccarico

**Psico-Oncologo:** Gestione emotiva, gruppo di parola

**Nutrizionista:** Educazione alimentare durante i pic-nic e incontri indoor

**Volontari Associazioni:** Logistica, trasporto, accoglienza

# Programma Pilota - Obiettivi misurabili

**Partecipazione:** Almeno 60 pazienti coinvolti nell'arco di 6 mesi.

**Adesione:** >70% dei partecipanti tornano a più di un'uscita.

**Benessere percepito:** Questionari pre/post trekking (Scala di qualità della Vita, stress, fatica).

**Impatto sociale:** Creazione di un gruppo Whatsapp/Community online di sostegno tra pazienti.



# Programma Pilota - Sostenibilità e sviluppo

**Finanziamento iniziale:** Bando regionale salute, Sponsor locali (aziende agricole, rifugi, fondazioni, etc.).

**Comunicazione:** Collaborazione con Media locali (Giornali, Tv, Radio), Storytelling fotografico.

**Espansione:** Dal secondo anno aumentare frequenza (2 uscite al mese), includere laboratori di Yoga, Arteterapia, Nordic Walking.



# Perché NO?



## Grazie per l'attenzione!