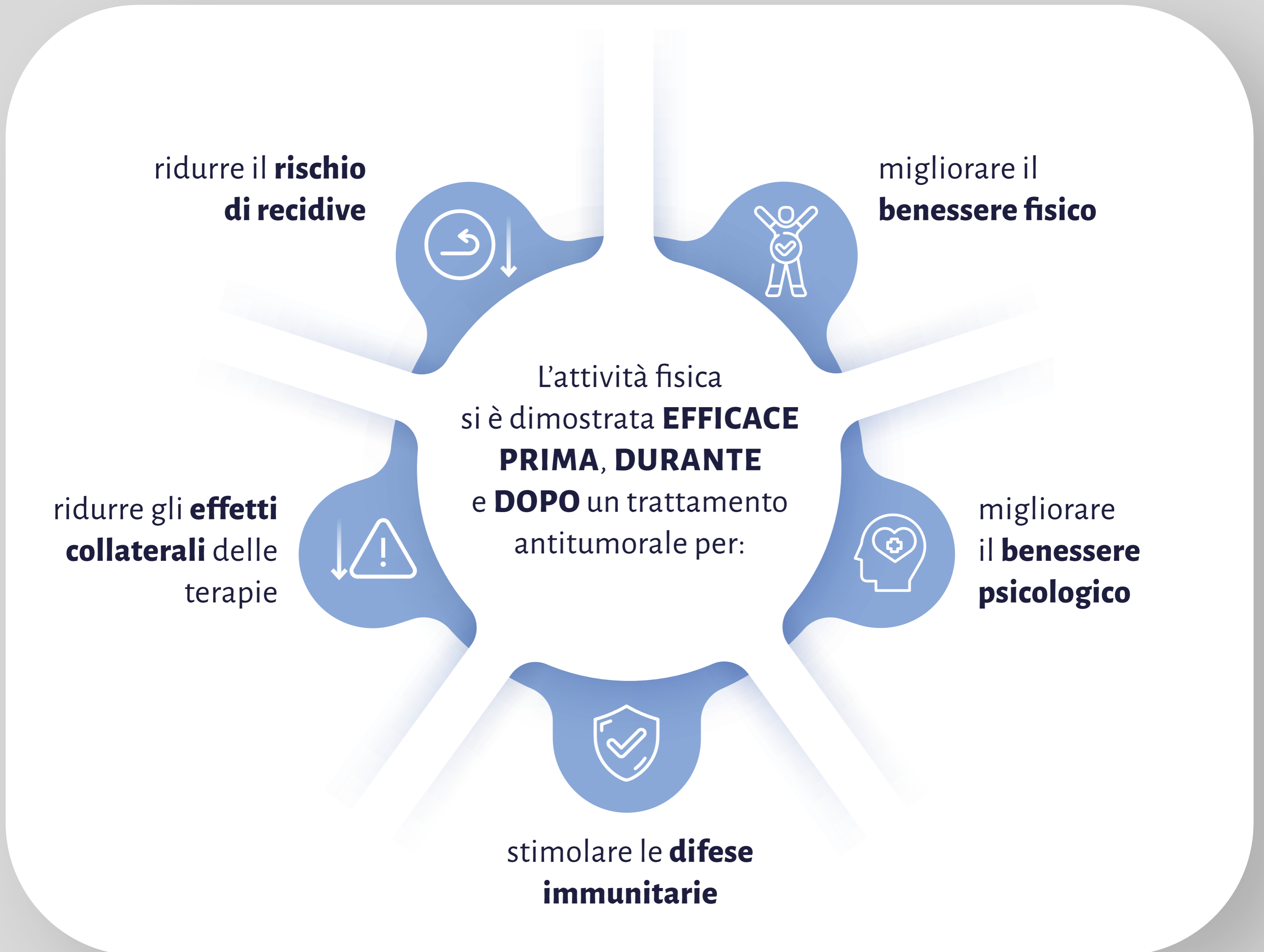


# L'esercizio fisico durante il percorso terapeutico



I pazienti con diagnosi di **tumore del sangue** devono spesso fare i conti con sintomi come **stanchezza, nausea, ansia, depressione e perdita di peso**.

Diversi studi clinici hanno dimostrato che l'**ESERCIZIO FISICO** ha un impatto **positivo** sui pazienti che hanno ricevuto una diagnosi di tumore del sangue.



Secondo le principali **linee guida internazionali**, l'esercizio fisico dovrebbe essere praticato **30 MINUTI AL GIORNO** a **INTENSITÀ MODERATA** per **almeno 5 giorni alla settimana**

Di seguito ti proponiamo una **serie di attività** fisiche che potresti svolgere. Diversificare gli esercizi sarebbe ottimale per aiutarti a sentirti meglio.

## STRETCHING

Aiuta a **migliorare flessibilità, postura** e a **stimolare l'afflusso di sangue e ossigeno** verso i **muscoli**. Utile prima e durante le terapie (la radioterapia ad esempio) che possono causare rigidità muscolare.

## CAMMINARE

Gli esercizi aerobici come la camminata aiutano a **rinforzare cuore e polmoni** e a **ridurre il senso di stanchezza** e affaticamento. Camminare **40-50 minuti** per **3-4 volte a settimana** a **passo moderato** è consigliato a chi non riesce a praticare altre tipologie di **attività fisica**.

## YOGA E MEDITAZIONE

Praticare yoga e meditazione aiuta **migliorare** la qualità del **sonno** e dell'**umore**, a **ridurre** la **sensazione di stanchezza** e i **livelli di stress**.

## ESERCIZI DI EQUILIBRIO

Questi esercizi (ad esempio stare in equilibrio su un piede solo, o camminare come se ci si trovasse su una fune, mettendo un piede davanti all'altro) sono utili per **mantenere o ripristinare l'equilibrio** che può venir meno a causa degli effetti della malattia o dei trattamenti.

Ricorda sempre di concordare con il tuo medico gli esercizi più adatti a te e l'intensità con cui svolgerli, tenendo presente il tipo di terapia che stai seguendo, il tuo livello di allenamento, l'età e la tua condizione di salute generale.