

Tumori Femminili e Sport

“Un Calcio al Cancro” 4^a Edizione Webinar

“L'importanza dell'Attività Motoria come Stile di Vita e per il Benessere”



Squadra “Passu Passu”



Nasce la Rubrica sul portale di Mai Più sole
“Star Bene in Movimento con Coach Dany”
 ai tempi del Covid19’ ma sarà solo l’inizio di una
 collaborazione per offrire a tutte le donne un servizio
 a tutela della propria salute.

TUMORI FEMMINILI E SPORT

9 Maggio
 ore 16:00

Un'al CALCIO CANCRO

ANTEPRIMA 4° edizione

INCONTRO IN DIRETTA FACEBOOK
 con le ragazze di MAI PIÙ SOLE
 e i RELATORI del convegno

Saluti

Valentina Ligas e Valentina Porcu

Albachiara Bergamini
 Fondazione Taccia Progetto Mai Più Sole

Silvia Trois
 Presidente Sezione di Cagliari Fidapa

Maria Tina Maresu
 Presidente Distretto Sardegna Fidapa

Stefania Loi
 Presidente Commissione Pari Opportunità
 Comune di Cagliari

Cettina Oliveri
 Presidente Nazionale Fidapa

Interventi

Dottor **DANIELE FARCI**
 Oncologo
 Nuova Casa di Cura - Decimomannu

Dottor **ANTONIO MACCIÒ**
 Ginecologo oncologo
 Ospedale Oncologico Businco - Cagliari

Professor **ANDREA FIGUS**
 Chirurgo plastico
 Policlinico Duilio Casula - Monserrato

Dottor **MASSIMO DESSENA**
 Senologo
 Ospedale Oncologico Businco - Cagliari

Dottoressa **STEFANIA NOLI**
 Esperta in fertilità in oncologia
 Istituto Europeo Oncologia - Milano

Dottoressa **CLAUDIA MARCHETTI**
 Ginecologa oncologa
 Policlinico Gemelli - Roma

Dottoressa **RITA NONNIS**
 Chirurga senologa
 A.O.U. - Sassari

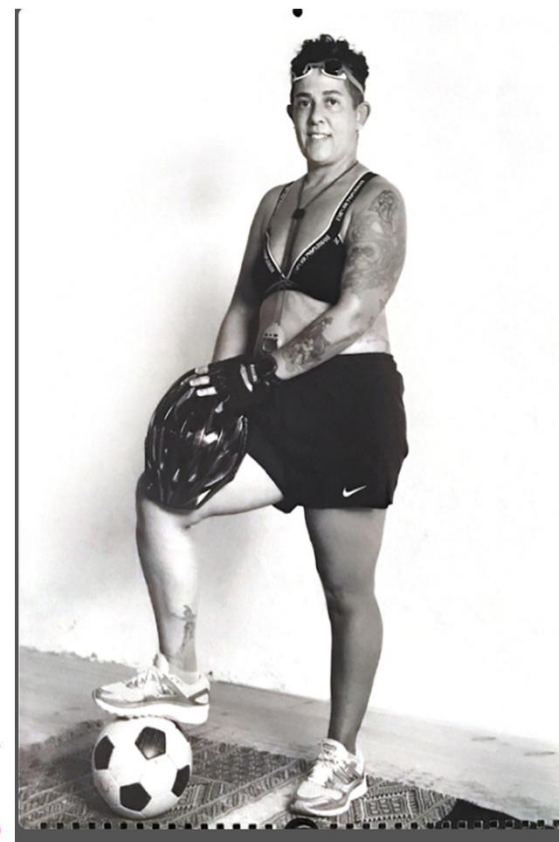
Dottoressa **NADIA BRUSASCA**
 Psiconcologa
 Ospedale Cesare Zonchello - Nuoro

Dottor **ANDREA SAVASTA**
 Dentista odontoiatra
 Studio Dentistico Savasta & Partners - Cagliari

Moderatrice Daniela Cadeddu

Testimonianza delle pazienti
Marilena Serra e Monica Badas

Seguiranno interventi di **Daniela Cadeddu - Sonia Aresu - Dott.ssa Emanuela Spiga**
Daniela Tocco - Irene Spiga - Giulia Muntoni



Daniela Tocco Docente Formatore
 Specialista in Attività Motorie

L'Importanza della Promozione e Divulgazione del Movimento e la Pratica Sportiva

Come Personal Trainer sento la Responsabilità di Operare nel
Miglior Modo Possibile per Promuovere la Salute con un Alto
Livello di Qualità!

Come Esperta del Movimento Posso e Devo avere un Ruolo
Fondamentale In Campo Preventivo,

Concentrando le Attenzioni e Competenze a Disposizione di chi
vuole Migliorare il proprio stato di Salute e Benessere Psico-Fisico
Volontà e Costanza

I Medici in Prima Linea lo Affermano da tempo

“...Le persone...le donne... che praticano un'adeguata attività fisica hanno un'incidenza di tumore alla mammella inferiore rispetto alle donne che non praticano attività fisica”... “anche in corso di terapia antitumorale con un dimostrato beneficio clinico e psicologico”...

Dott. Daniele Farci

“...Alimentarsi bene significa far funzionare bene il nostro organismo e quindi far funzionare bene le nostre cellule, e anche correggere quei disturbi del comportamenti, della crescita cellulare anomala nei pazienti affetti da malattie neoplastiche”...

Dott. Antonio Macciò

“L’importanza dell’Attività Motoria come Stile di Vita e per il Benessere”

- Nel Corso della Vita come stile di Vita
- Come Prevenzione di Malattie
- Come Sostegno e Aiuto Durante eventuali Terapie
- Come Medicina per il Decorso dopo la Malattia

ESIGENZA PRIMARIA di Svolgere

“Attività Motoria e Sport Come Prevenzione e Riabilitazione”

Ribadiamo Confermiamo con Insistenza “Attività Motoria e Sport Come Prevenzione e Riabilitazione”

•Prevenzione

Intendiamo l'insieme delle azioni volte al Mantenimento o al Miglioramento dello Stato di Salute, ad Anticipare l'insorgere di un tipo di Patologia, Curarne gli effetti, Limitarne i danni.

Obesità, Sovrappeso il Fumo sono Fattori di Rischio che possono essere ridotti adottando “corretti stili di vita”

Prevenzione Svolgendo una Sana e Regolare Attività Fisica

- **Primaria**: evita o contrasta l'insorgere di una patologia
 - ✓ svolgere una sana e regolare attività fisica, abbinata a un'alimentazione equilibrata sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo
- **Secondaria**: è legata alla diagnosi precoce di una patologia nascente
 - ✓ praticare attività fisica e ad avere un corretto regime alimentare
- **Terziaria**: cura e riduce i "danni" prodotti da una patologia, limitando le complicazioni
 - ✓ praticare attività fisica perché prescritta dal medico, che ha riscontrato, ad esempio, un'ipertensione arteriosa

Quindi Movimento come Terapia “preventiva” e “riabilitativa”

**....È Sicuro ed è provato che
L'ESERCIZIO FISICO sia Importante per il Benessere del
Corpo e della Mente .**

Della sua Grande importanza ci si è accorti soprattutto in questi ultimi decenni,

Consideriamo il Benessere Moderno

- ✓ L'automobile,
- ✓ L'ascensore,
- ✓ Telecomando,
- ✓ Console Videogiochi,
- ✓ Cattive Abitudini Alimentari e Fast-Food.

la Qualità della Vita Apparentemente Migliorata E' IN REALTA'
PEGGIORATA

Secondo l'OMS L'ATTIVITA' FISICA

“Processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla”

Attraverso il Movimento e di Conseguenza in questo Caso con la Rubrica

Mi Faccio Promotrice della “**Salute**” del Corpo

Benefici nel Corpo

Benefici dell'Attività Fisica Regolare e Controllata:

✓ Livello Cardiovascolare, Migliora la Funzionalità Cardiaca Aiutando a Prevenire Ipertensione, Ictus...

✓ Livello Muscolo Scheletrico, Migliora la Forza e il tono muscolare, la flessibilità, ritarda l'insorgenza dell'osteoporosi e ne rallenta l'avanzamento

✓ Livello Metabolismo e della composizione corporea

Aumenta la massa muscolare quindi dispendio energetico della giornata

L'Attività “Combinata con una corretta alimentazione previene patologie metaboliche quali Diabete Mellito”

Benefici nella Mente



La Mente

Benefici dell'Attività Fisica a livello Emotivo, Affettivo e Psicico:

- ✓ Incrementa l'energia positiva (in contrasto alla depressione)
- ✓ Rafforza la prospettiva ottimistica della vita e l'immagine positiva di sé
- ✓ Riduce i livelli di stress e le tensioni nervose
- ✓ Favorisce e potenzia il riposo notturno

“L'attività fisica può essere considerata un investimento sul presente e sul futuro, a prescindere dall'età”

Ritengo doveroso per ciascun individuo Uomo o Donna, che sia
Giovane, Adulto o Anziano

*Assumere un Atteggiamento Positivo verso qualsiasi forma di
Movimento e di Stile di Vita Sano.*

Ruolo chiave dello Sport come Strumento di Aggregazione e Integrazione

Scrivi il CONI :

“Lo sport è un veicolo di Inclusione, Partecipazione e Aggregazione Sociale nonché uno Strumento di Benessere Psicofisico e di Prevenzione”

“Uno Spazio Aperto in cui ognuno può sentirsi Accolto, Valorizzato, Guidato nel suo percorso di Sviluppo, Educazione e Salute”



Daniela Tocco Docente Formatore
Specialista in Attività Motorie

Sinergia tra Associazioni Medici ed Enti Locali



*Traguardi di
costruzione e
condivisione*



Nasce la Rubrica sul portale di Mai Più sole *“Star Bene in Movimento con Coach Dany”* ai tempi del Covid19’ ma sarà solo l’inizio di una collaborazione per offrire a tutte le donne un servizio a tutela della propria salute !

“L’importanza dell’Attività Motoria come Stile di Vita e per il Benessere”

Nasce dall'esigenza di mettere a disposizione:
Formazione e competenza personale
per il Benessere psicofisico



**ATTRAVERSO ATTIVITÀ DI:
SPORT, CRESCITA MOTORIA, MOVIMENTO, FORMAZIONE
DIVERSE FASCE D'ETÀ**



GRAZIE!
a tutti
Coach Dany