

# ALLEANZA CONTRO IL TUMORE OVARICO (ACTO)

Italia



GLOBAL  
OVARIAN  
CANCER  
CHARTER  
a World Ovarian Cancer  
Coalition initiative

“Acto (Alleanza contro il Tumore Ovarico) è orgogliosa di essere un Campione della Carta Universale del Carcinoma Ovarico e la sostiene perché aiuterà le associazioni pazienti in Italia e nel resto del mondo a far sentire la propria voce. Le nostre #PowerfulVoices aiuteranno a cambiare il futuro del carcinoma ovarico. Insieme siamo #PowerfulTogether”



## MIGLIORI CURE

Movimento e Salute

..... CHARTER .....  
**CHAMPION**

[www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org)

## MOVIMENTO E SALUTE

Il progetto di "Acto Movimento e Salute" lanciato in Italia per le pazienti di carcinoma ovarico, è ispirato dalle evidenze cliniche sui benefici che un programma di attività fisica bilanciata e personalizzata sotto la guida di trainer qualificati apporta alla qualità di vita. L'ansia e lo stress causati dalla malattia e dalle cure ne risultano mitigati e lo stato d'animo delle pazienti migliora. L'effetto benefico comprende anche la riduzione della stanchezza (fatigue), il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, il rafforzamento del sistema cardiovascolare inclusi cuore, tono muscolare e funzione respiratoria.

Essenziale nei programmi di "curare oltre le cure" della rete Acto in Italia, questo progetto gratuito semestrale offre un programma di attività fisica personalizzato - dalla camminata alla corsa - sviluppato e controllato da un trainer professionale. Gli obiettivi principali del progetto sono di rafforzare la motivazione e la resilienza delle pazienti oncologiche e di valutare con rilevanza scientifica l'effetto della attività fisica sul loro stato fisico e psicologico.

Le pazienti sono invitate a partecipare dal loro team medico. Dopo una valutazione funzionale, ricevono un programma di attività individuale e personalizzato, sulla base dei risultati della valutazione iniziale e del personal trainer. Una apposita app, chiamata U4Fit, permette a pazienti e trainer di restare regolarmente in contatto e di controllare da remoto i progressi in modo che il programma possa essere calibrato secondo necessità. Questo significa anche che ogni paziente può seguire il programma di allenamento ovunque si trovi. Una valutazione finale dello stato fisico e psicologico delle partecipanti viene effettuata alla fine dei sei mesi di programma.

Il primo centro ad essere coinvolto nel programma pilota è l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano. Con la supervisione di un Comitato Scientifico formato da noti ginecologi oncologi italiani, e con il patrocinio dei gruppi di ricerca sul carcinoma ovarico MITO e MANGO, ci si auspica di poter coinvolgere nel progetto altri centri italiani specializzati nella cura del carcinoma ovarico.

La Coalition ha scelto di mettere in evidenza questo programma perché tiene conto sia dello stato fisico che psicologico delle donne colpite dal carcinoma ovarico, ha una valenza scientifica ma esplora i benefici di un trattamento non-farmacologico per integrare lo standard di cura. Il programma è studiato per adattarsi ad ogni persona e rende molto semplice la partecipazione alle donne.

[www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org)



**GLOBAL  
OVARIAN  
CANCER  
CHARTER**

a World Ovarian Cancer  
Coalition initiative