

PROMOSSO DA:



CON IL PATROCINO DI:



Regione Lombardia  
IL CONSIGLIO

# Movimento utile.

## La Nuova Frontiera del Benessere.



IDEATO, ORGANIZZATO  
E COORDINATO DA



MAIN SPONSOR



A GSK company



Acto, Alleanza contro il Tumore Ovarico, è l'unica rete di associazioni pazienti impegnata dal 2010 nella lotta contro il tumore ovarico e contro i tumori ginecologici.

Attiva a livello nazionale e regionale attraverso le affiliate Acto Piemonte, Acto Lombardia, Acto Toscana, Acto Lazio, Acto Campania e Acto Bari, Acto onlus **promuove iniziative volte a migliorare la conoscenza della neoplasia ovarica e delle neoplasie ginecologiche, a favorire la diagnosi tempestiva e l'accesso a cure di qualità; stimola e sostiene la ricerca scientifica; offre servizi di sostegno a pazienti e caregivers; promuove campagne educative su tutte le forme di prevenzione e rischio riduzione oggi disponibili.**

Acto è tra i promotori della **Giornata Mondiale sul Tumore Ovarico** che si celebra l'8 maggio e della **Giornata Mondiale dei Tumori Ginecologici** che si celebra il 20 settembre. Le attività della rete Acto a livello nazionale e locale sono visibili sul sito [www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org) e sulle pagine Facebook, Twitter e YouTube dell'Associazione.





## ***Movimento utile: il programma di attività fisica per le pazienti oncologiche.***

**E' ormai provato che l'attività fisica,** adeguata alla condizione fisica di ogni paziente e svolta sotto il controllo di un allenatore qualificato e di un team medico, **può aiutarti a migliorare la qualità di vita durante il tuo percorso di cura.**

Per questo, noi di Acto abbiamo pensato a un'iniziativa dedicata a te, che ti stai curando presso uno dei centri specializzati nel trattamento del tumore ovarico. Si tratta di un programma di allenamento - dalla camminata veloce e oltre, fino alla corsa - da seguire sotto il controllo di un allenatore personale dedicato e con il supporto di tecnologie digitali.

**Muoverti in modo regolare e seguendo uno schema preciso di allenamento ti aiuterà a sopportare meglio gli effetti delle cure** e ti motiverà, facendoti ritrovare le energie che pensavi perdute.

L'effetto dell'allenamento sul tuo benessere psico-fisico verrà inoltre studiato dalle psico-oncologhe del tuo centro per ricavarne indicazioni utili a tutte le donne in cura.

L'idea del progetto trae origine dalle esperienze maturate da alcune pazienti e dalla volontà di **Emanuela Bellet**, essa stessa paziente e socia Acto onlus, di trasformare il loro vissuto personale in patrimonio comune a tutte le donne in cura per tumore ovarico.



---

# Le fasi del Progetto.

Il progetto Movimento Utile si sviluppa in più momenti ed avrà una durata complessiva di circa 12 mesi.

**1** Vengono selezionate dal team medico di ogni ospedale 20/25 pazienti in follow up o in terapia di mantenimento. Il gruppo di pazienti viene invitato a una riunione di presentazione del progetto, durante la quale viene spiegato come si svolgerà il programma, verrà consegnato il materiale informativo specifico e inoltre verranno distribuiti i questionari individuali per indagare la percezione soggettiva del proprio stato di benessere.

Durante la stessa riunione, **verranno anche effettuati dei test funzionali** che, insieme al risultato del questionario soggettivo, saranno gli elementi sui quali gli allenatori (professionisti laureati in scienze motorie) studieranno e compileranno i programmi di allenamento individuale per ogni paziente.





2

Le pazienti si alleneranno secondo il programma individuale in stretto contatto con il rispettivo personal trainer **tramite un'applicazione su telefono chiamata U4FIT** (vedi descrizione più sotto) che li terrà in contatto continuo "one to one".

Sarà comunque possibile restare in contatto anche semplicemente via telefono o mail.

**Ogni tre mesi, verrà fatto un controllo dei progressi delle pazienti e verranno fatte eventuali modifiche al programma, se necessario.**

3

Al termine del periodo di allenamento previsto, **verrà organizzato un incontro per tutto il gruppo** durante il quale ognuna potrà raccontare la propria esperienza e condividere con le altre emozioni e valutazioni. Sarà il momento di incontro anche con il team di cura che potrà valutare l'effetto del programma su ogni paziente.



# La app che ti aiuta ad allenarti.

U4FIT (ideata dall'imprenditore Fabrizio Mulas, ingegnere) è una piattaforma che ti aiuta ad allenarti ed è usata anche a livello agonistico. Con l'app U4FIT, scaricata sul tuo telefono e collegata alla suddetta piattaforma, puoi allenarti nella corsa e nella camminata in contatto continuo con Personal Trainer reali. Grazie a questa app, divertente e motivante, il tuo alleatore ti seguirà ovunque ti trovi, inviandoti il piano di allenamento personalizzato e adattandolo nel tempo ai progressi.

La app ti guiderà nello svolgimento corretto dell'allenamento personalizzato, inviando istruzioni visive e vocali.

Terminata la sessione di allenamento, invierà i risultati al trainer che potrà analizzare tutti i dati, in modo professionale e scientificamente corretto, ovunque si trovi. La chat integrata nella piattaforma permetterà un contatto continuo con il tuo personal trainer, che potrà così verificar i tuoi progressi e spronarti in "viva voce".



PROMOSSO DA:



Tel 3707054294  
e-mail: [segreteria@acto-italia.org](mailto:segreteria@acto-italia.org)  
sito: [www.acto-italia.org](http://www.acto-italia.org)

CON IL PATROCINIO DI



Multicenter Italian Trials  
in Ovarian Cancer  
and Gynecologic Malignancies  
sito: [www.mito-group.it](http://www.mito-group.it)

Riunisce i cultori della Ginecologia Oncologica per promuovere il progresso nel campo clinico, sperimentale e socio-assistenziale, la ricerca sperimentale e clinica e la qualità delle cure oncologiche.



Mario Negri  
Gynecologic  
Oncology Group  
sito: [www.mango-group.it](http://www.mango-group.it)

Prosegue la tradizione scientifica del Mario Negri nell'ambito onco-ginecologico portando il contributo italiano ai due principali network internazionali GCIG (Gynecologic Cancer Intergroup) e ENGOT (European Network of Gynaecological Oncological Trial Groups), grazie ai quali accede alle più qualificate proposte di ricerca clinica.



*Personal Trainers for Running*

Con la collaborazione di U4FIT, la piattaforma più utilizzata in Italia per allenarsi nel running, anche a livello agonistico, con Personal Trainer specializzati.

sito: [www.u4fit.com](http://www.u4fit.com)



Un progetto Ideato da **Emanuela Bellet**.

REALIZZATO DA :



Tel 030/7833024  
Mail: [eventi@ardeaweb.com](mailto:eventi@ardeaweb.com)  
Sito: [www.ardea.events](http://www.ardea.events)

Contatti referente progetto per ulteriori informazioni: **Emanuela Bellet**

Con il supporto non condizionato e la collaborazione di:



**G. MONDINI** S.p.A.  
DOSATRICI - CONFEZIONATRICI AUTOMATICHE



---

**IEO25** 

1994-2019  
25 anni di ricerca e innovazione per la lotta al cancro,  
25 anni di Istituto Europeo di Oncologia

## L'Istituto Europeo di Oncologia

L'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) nasce da un'idea di Umberto Veronesi e viene inaugurato nel maggio 1994; due anni dopo diventa Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS).

Lo IEO è un centro oncologico con finalità "non profit", attivo in tre aree: Clinica, Ricerca e Formazione. Lo IEO si propone di raggiungere l'eccellenza nel campo della prevenzione, della diagnosi e della cura dei tumori attraverso lo sviluppo della ricerca clinico-scientifica e l'innovazione organizzativa e gestionale, in un contesto di costante attenzione alla qualità del servizio erogato alle persone assistite.

## Il Programma di Ginecologia dello IEO

Il Programma di Ginecologia IEO si occupa della diagnosi, del trattamento, del follow up e della ricerca (clinica e di base) nell'ambito delle patologie oncologiche ginecologiche. Coniuga infatti le competenze di diverse specializzazioni e discipline (per esempio tra gli altri opera in sinergia con il Programma di Senologia), integrando una chirurgia sempre più avanzata con studi per il trattamento pre e post chirurgico dei tumori ginecologici.

Inoltre, la definizione di percorsi e trattamenti specifici e personalizzati per ogni paziente identifica il Programma di Ginecologia IEO come un'eccellenza. La missione e l'impegno convergono verso una struttura organizzativa con servizi sempre migliori e verso strategie di prevenzione e di trattamento sempre più efficaci e innovative.

L'**Unità di Ricerca in Ginecologia Oncologica** opera in stretta collaborazione con le Unità cliniche del Programma di Ginecologia. L'obiettivo primario dell'attività di ricerca è una comprensione più approfondita dei meccanismi biologici che guidano l'insorgenza e la progressione del tumore ovarico, determinandone anche la risposta alle terapie.

[www.ieo.it](http://www.ieo.it)



---

## **Prof.ssa Nicoletta Colombo**

*Dipartimento Medicina e Chirurgia, Università Milano-Bicocca  
Direttore Programma Ginecologia Oncologica  
Istituto Europeo Oncologia*

La diagnosi di tumore ovarico rappresenta per qualsiasi donna un momento difficile della propria vita.

Le cure oncologiche, sia per quanto riguarda la parte chirurgica che per quella medica, sono impegnative da un punto di vista fisico e psicologico, coinvolgendo la paziente e i propri familiari in un percorso indubbiamente lungo e difficile.

Un programma di attività fisica mirato, correttamente bilanciato e organizzato grazie all'aiuto di personale specialistico, si è dimostrato efficace nell'alleviare l'ansia legata alla malattia, lo stress delle cure e migliorare il tono dell'umore. I benefici si manifestano anche da un punto di vista fisico con una riduzione del livello di astenia e un miglioramento della circolazione, compresa quella linfatica, spesso compromessa nelle pazienti operate per carcinoma ovarico. Inoltre, l'attività aerobica è in grado di migliorare le performance dell'apparato cardiovascolare con benefici sul cuore, sul tono muscolare e sulle funzioni respiratorie.

Oltre ad ottenere questi diretti benefici, le donne coinvolte nel progetto saranno d'aiuto per le future pazienti: i professionisti che seguiranno personalmente le pazienti raccoglieranno e studieranno i test funzionali che di volta in volta verranno registrati, creando programmi di allenamento sempre più personalizzati e specifici per donne con carcinoma ovarico.

E' per tutti questi motivi che oggi tutto lo staff medico-infermieristico del reparto di Ginecologia Oncologica dello IEO si schiera accanto all'Associazione ACTO per promuovere questa iniziativa, consapevoli che l'attività fisica rappresenti a tutti gli effetti una "cura oltre la cura".

