

## COMUNICATO STAMPA

**Lo sport, un amico in più anche contro il cancro. ALCLI DONNA E ASL insieme per il progetto “ MOVIMENTO E' BENESSERE”.** Sala riunioni della Casa di Accoglienza piena di donne ed associazioni sportive per un importante gioco di squadra a favore della qualità di vita. “ Da sempre l'ALCLI si occupa di prevenzione oncologica e riteniamo lo sport un potente alleato per la salute dei nostri malati” – commenta **Marisa Sciarrini** responsabile del gruppo ALCLI Donna. Presenti i vertici ASL e medici ospedalieri in prima linea per la realizzazione del progetto. Il raduno in rosa un apripista per lo sport come medicina.

*Rieti 16 Gennaio 2023.* Si è svolta domenica 15 gennaio una giornata storica per la comunità reatina presso la Casa di Accoglienza dell'ALCLI Giorgio e Silvia.

Per la prima volta in città, si è creato un vero e proprio raduno in rosa di donne di tutte le età, malate oncologiche di Rieti e della provincia, invitate a far parte del progetto “ **Movimento è Benessere**”, promosso dall'**ALCLI DONNA e dalla ASL** di Rieti che prevede la pratica di diverse discipline sportive (a scelta della persona interessata): dalla ginnastica dolce all'aria aperta, al dragon boat, dalla passeggiata in montagna al mamamet.

Dopo i saluti del Direttore Sanitario dell'ASL di Rieti **Assunta De Luca** in collegamento video, che ha portato i saluti del Direttore Generale **Marinella d'Innocenzo**, la Presidente dell'ALCLI, **Santina Proietti** davanti ad una sala gremita, ha dato il benvenuto a tutte le associazioni sportive e di volontariato presenti, ribadendo l'importanza di fare rete tra tutti coloro che si occupano delle persone in difficoltà, ringraziando ancora una volta la comunità reatina che con la sua generosità consente all'associazione di poter dare tutti servizi gratuiti. A confermare la gratuità anche della proposta sportiva il vice Presidente dell'ALCLI, **Emilio Garofani** che ha voluto anche esprimere gratitudine verso tutte le donne che mostrano di avere sempre una grande forza d'animo e ha lanciato l'idea di fare squadre miste per dar vita ad eventuali simpatici tornei.

*“ Si potrebbe fare veramente tanto per aiutare gli altri – ha commentato Garofani - spesso i bisogni non sono materiali ma umani di ritrovarsi insieme”.*

Ha portato i saluti alla platea di donne anche la delegata provinciale del CONI, **Emanuela Perilli** che ha evidenziato la particolare giornata di connubio tra sport, ASL e associazioni che mai era avvenuta prima nel territorio.

Dopo i saluti si sono aperti i lavori con la responsabile di ALCLI DONNA, il gruppo screening e prevenzione dell'ALCLI, **Marisa Sciarrini** che proprio con **ALCLI DONNA** ha promosso ed organizzato il progetto insieme all'ASL: “ *Ci occupiamo da sempre di prevenzione, abbiamo riattivato anni fa insieme alla ASL gli screening per diversi tipi di tumore, crediamo fortemente che il movimento possa essere una terapia efficace, già lo abbiamo sperimentato con la Camminata per la vita, oggi davanti a tutte queste donne piene di coraggio, vogliamo proporre gratuitamente diverse discipline individuate per le nostre finalità cioè aiutare le donne operate di tumore a riprendere in mano la propria vita, la propria salute, il proprio benessere e ringrazio tutti gli animatori sportivi che si sono messi a disposizione della causa: istruttori, tempo, attrezzature e spazi dedicati, mi hanno commosso. Insieme possiamo fare tanto”.*

A seguire gli interventi dei medici della ASL co-promotrice del progetto “Movimento è benessere”.

La **Dott.ssa Roberta Pace oncologa presso l'Ospedale San Camillo de Lellis** ha citato anche nuovi provvedimenti che ristabiliscono la centralità dello sport anche per il recupero della malattia oncologica.

*“ Alcuni fattori genetici non li possiamo cambiare ma lo stile di vita, l'alimentazione, il movimento possono diventare determinanti, l'attività fisica infatti agisce su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione, il sistema immunitario e il benessere psicologico.”*

A prendere a parola il **Prof. Mario Santarelli, Primario della Radioterapia dell'Ospedale San Camillo de Lellis** che dopo un interessante excursus storico sui concetti del padre della medicina, Ippocrate, ha ribadito che l'ambiente in cui viviamo condiziona notevolmente la ripresa dopo la malattia e ha spiegato i benefici della natura e soprattutto della Montagna-terapia. “ *Ringrazio l'ALCLI per aver promosso lo sport per uscire dalle terapie anche molto pesanti e ripristinare un recupero dello spirito e del corpo.”*

E' emerso nel corso della giornata la necessità di prescrivere l'esercizio fisico come una medicina, perchè il movimento può essere altrettanto efficace di un farmaco per il cancro e le malattie cardiovascolari .

Dopo gli interventi medici, si è aperta la sessione dedicata alla presentazione delle attività sportive offerte gratuitamente alle donne che hanno lottato o stanno lottando contro il cancro.

Presenti:

**Maurizio de Marco** referente del Campo Scuola Guidobaldi, ha proposto due volte a settimana la ginnastica dolce presso lo stadio di atletica,

**Stefano Pecci** responsabile di More Sport ASD che ha proposto il Mamanet, sport che viene da Israele, il gioco del Cachibol che fonde la pallavolo e palla rilanciata con regole semplici, riservato alle mamme e alle donne sopra i 35 anni.

**Fabrizio Montiroli** responsabile del Campo Base Alfa sul Tevere a Poggio Mirteto che ha proposto il dragon boat ( canoa a 20 posti) che come ha ben spiegato Mariagrazia Punzo, presidente dell'Associazione **Pagaie Rosa Dragon Boat ONLUS** di Castel Gandolfo, pagaiare è una specifica attività per le donne operate al seno per tornare presto ad una nuova normalità. L'associazione Pagaie Rosa, pioniera in questo sport che promuove da vent'anni, ha partecipato con una nutrita rappresentanza di pagaiatrici e la Presidente ha ribadito che la forza è poter percorrere un cammino insieme, dopo la malattia.

Impossibilitato a partecipare ma presente nel progetto Movimento è benessere, anche l'associazione **Terminillo Trekking 360°** che proporrà alle donne operate passeggiate in montagna e nordic walking.

Presente anche la neonata associazione di volontariato **ANDOS** di Poggio Mirteto che lotta contro il tumore al seno.

L'incontro si è concluso con la distribuzione di schede nelle quali ogni donna ha potuto iscriversi all'attività sportiva più confacente alle proprie esigenze con l'impegno di iniziare a breve il percorso sportivo per un miglioramento della qualità di vita.

Per maggiori info contattare la Segreteria dell'ALCLI: 0746 271672 dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 16 alle ore 19.