

## IL PROGETTO MOVE

Uno stile di vita sano e attivo rappresenta un ottimo alleato nella cura contro il cancro e l'**esercizio fisico** e l'**alimentazione** ne sono elementi fondamentali.

Seguendo questa logica, dopo il progetto curati col cibo, l'**Associazione Oncologica Bergamasca** in collaborazione con i **CENTRI SPORTPIÙ**, ha dato vita al progetto **MOVE - CURATI COL MOVIMENTO** con l'obiettivo di mettere a disposizione dei pazienti oncologici un ulteriore potente alleato per la loro battaglia.

## CHI È SPORTPIÙ

Siamo una famiglia di **appassionati del wellness** che dal 1981 ha come unica mission quella di aiutare sempre più persone ad avere uno **stile di vita più sano e corretto attraverso l'esercizio fisico**, contribuendo a migliorarne la qualità della vita.

## LA NOSTRA MISSION

Non è necessario vedere la vetta, inizia facendo il primo passo. Perché con il nostro staff -la nostra forza- **ti accompagneremo** per mano nei percorsi più stimolanti, **ti saremo vicini** nel momento in cui perderai il ritmo, e nel vederti raggiungere i risultati desiderati **insieme saremo felici**.

**SPORTPIÙ'**  
PROGETTO  SALUTE



**SOSTIENI ANCHE TU  
L'ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA  
BERGAMASCA**

**Destina il tuo 5% all'Associazione**

Indica nella tua dichiarazione dei Redditi (CUD-730-Unico) il codice dell'A.O.B. onlus: **95107360166**.

**Dai il tuo aiuto**

con erogazioni liberali che sono Detraibili (beneficio fiscale aliquota del 26%) o Deducibili dalla dichiarazione dei redditi

Banca Popolare di Bergamo - Sede di Bergamo  
IBAN: IT 44 N 05428 11101 000000022144



**CURATI  
COL  
MOVIMENTO**

**PRESCRIZIONE  
DEL FARMACO  
"ESERCIZIO FISICO"**

**La forza dell'esercizio fisico per  
nutrire la tua salute e la vitalità.**

**SPORTPIÙ'**  
PROGETTO  SALUTE

**A.O.B.**  
ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA  
A.O.B. ONLUS

## CON UNO STILE DI VITA ATTIVO IL CANCRO È SEMPRE PIÙ CURABILE

Dati scientifici sempre più solidi dimostrano l'impatto positivo che l'**esercizio fisico riveste** nella prevenzione e nel trattamento delle neoplasie.

L'**esercizio fisico** infatti può:

**▶ RIDURRE IL RISCHIO DI RECIDIVA** Il movimento **accelera il processo di guarigione** e, importantissimo, **riduce in maniera significativa il rischio di recidiva della malattia** (nelle neoplasie mammarie anche del **30% o più se associato a regime alimentare corretto**).

**▶ FAVORIRE LA DISTRUZIONE DELLE CELLULE TUMORALI** che, essendo di natura anaerobica, sono ostacolate nella proliferazione dall'ossigeno prodotto grazie all'esercizio fisico.

**▶ MINIMIZZARE GLI EFFETTI COLLATERALI DELLE CURE CONVENZIONALI**, grazie ad una ossigenazione del corpo.

**▶ MIGLIORARE LA "SORVEGLIANZA" DEL SISTEMA IMMUNITARIO** il quale è in grado, grazie al movimento, di rendere le **cellule T** (cellule in grado di attivare il sistema immunitario) **più efficaci nell'individuare e combattere la malattia**.

**▶ RIDURRE I LIVELLI DI INSULINA E FAVORIRE LA DIMINUZIONE DEL GLUCOSIO** creando un ambiente ricco di ossigeno e a basso livello di zuccheri che **ostacola la crescita e la diffusione delle cellule tumorali** e innesca l'*apoptosi* (morte cellulare programmata) che ne comporta l'**eliminazione**.

**▶ FAVORIRE LA DIMINUZIONE DEL GLUCOSIO** facilitando e accelerando la digestione e la creazione di un ambiente alcalino ostile alle cellule tumorali.

**▶ FAVORISCE LA PRODUZIONE DI ENDORFINE** che alzano la soglia del dolore e migliorano il tono dell'umore.

**▶ FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE**, di per sé valore aggiunto in un momento critico, come quello della malattia.

Copyright: SPORTPIÙ PROGETTO SALUTE

## LA PRESCRIZIONE DEL FARMACO "ESERCIZIO FISICO"

L'esercizio fisico può quindi essere considerato alla stregua di un vero e proprio farmaco e, come tale, dovrebbe essere **prescritto** e **dosato** al meglio per ottenerne i massimi benefici. Bisogna farne abbastanza per ottenere il beneficio, ma non troppo da causare lesioni, bilanciando sempre le **3 F: FORZA, FIATO e FLESSIBILITÀ**.

L'**Associazione Oncologica Bergamasca**, in collaborazione con **SPORTPIÙ PROGETTO SALUTE** presenta il progetto **MOVE - CURATI COL MOVIMENTO**, a supporto delle persone affette da patologia tumorale, durante e soprattutto a seguito del proprio percorso terapeutico.

I **trainer laureati** dei club **Sportpiù**, in sinergia con il medico di riferimento del paziente, elaboreranno gratuitamente un **percorso di esercizio fisico**, studiato in base alle caratteristiche fisiche e necessità di ogni paziente, che sarà di grande supporto e **beneficio durante e soprattutto dopo il percorso terapeutico**. Il percorso potrà essere svolto in autonomia seguendo un programma di allenamento personalizzato, fornito e monitorato dal trainer SPORTPIÙ o all'interno di strutture qualificate.

Il servizio di prescrizione sarà gratuito e accessibile, previo appuntamento, presso lo Sportpiù Resort di Curno.

### PRESCRIZIONE ESERCIZIO FISICO

c/o Sportpiù Club Resort  
Via E. Fermi 31, Curno (BG)



Per informazioni e appuntamento:

Tel. 035/617909  
curno@centrisportpiu.it