



www.idiscepolidipadrepio.it

EDITORIALE

SISTEMA IMMUNITARIO

E ATTIVITÀ FISICA
ADATTATA **1**

NOTIZIE

DALLA REDAZIONE **2**

L'ESERCIZIO FISICO

COME PARTE DEL
SISTEMA DI CURA **3**

STORIA E STORIE:

UNO, DUE, TRE... ALESSIO **4**



© 2023 - Raffaele Spazzi

A cura di
Luisa Monini Brunelli,
Direttore responsabile e scientifico
e Matteo Benatti
Progetto grafico e impaginazione

Realizzato con finanziamento concesso dal
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Il giornalino di Tommy & Ollie

3

CI CURIAMO DI TE con Tommy & Ollie

Marzo 2023, Drapia



© 2023 - Raffaele Spazzi

Sistema immunitario e Attività fisica adattata

Cara Ollie oggi dedichiamo queste pagine non all' alimentazione, che pure è sempre di importanza fondamentale per star bene, ma all' attività fisica, un campo dove tu eccelli, nella corsa a staffetta mi pare, e che desideriamo far conoscere meglio a chi ci sta leggendo dal momento che fare movimento diverte e aiuta a stare bene, anche chi ha problemi di salute; come ad alcuni dei nostri piccoli lettori che hanno un sistema immunitario poco efficiente e che quindi si ammalano più facilmente. Vuoi che ti spieghi meglio? Bene Ollie, facciamo un passo indietro, a quando un bambino nasce, non su un albero come te, ma dalla suamamma. A quel punto il neonato è difeso ancora da preziose cellule che la mamma gli ha donato durante i nove mesi in cui sono stati insieme e che continua a donargli ancora attraverso il suo latte; poi poco a poco e giorno dopo giorno, il piccolo impara a camminare e a parlare, così come il suo corpo impara a difendersi da solo da agenti esterni con i quali viene in contatto, grazie al suo sistema immunitario che, come uno scudo, lo protegge da **infezioni e malattie**. Non per tutti però è così. Ci sono alcuni dei nostri amici che, per differenti ragioni, hanno uno scudo che non è in grado di difenderli perché poco resistente.



www.idiscepolidipadrepio.it



NOTIZIE DELLA
REDAZIONE
REDAZIONE
NOTIZIE DALLA



A questo punto Ollie devi immaginarti il sistema immunitario come un insieme di organi e tessuti e di piccolissimi organismi che chiameremo "cellule" che, come veri e propri soldatini, hanno diversi compiti, ma lo stesso scopo che è quello di difenderci dagli attacchi dei nemici: batteri, parassiti, funghi, virus e altri sostanze estranee e pericolose.

E allora cosa fare per aiutare i nostri piccoli amici quando i loro soldatini dai tanti nomi diversi, ma tutti importantissimi per difenderci, non svolgono, per una ragione o per l'altra, la loro funzione come dovrebbero? Oggi ci sono delle cure che sono vere e proprio alleate del sistema immunitario, consentendo così ai soldatini di rimettersi in sesto e, grazie ai nuovi arruolati che entrano a far parte dell'esercito, di vincere la guerra. Stiamo parlando di terapie dal nome difficilissimo come la **chemioterapia, la radioterapia, la chirurgia, le terapie a target molecolare che garantiscono il successo della cura**. Ma c'è un altro metodo di cura dal nome semplice semplice, che aiuta a star meglio il nostro piccolo amico sia durante che dopo il trattamento: l'attività fisica adattata.

Notizie dalla Redazione

Centro Maria Letizia Verga di Monza ha vinto il bando di ricerca multicentrico internazionale 'FORTEe project' della Commissione Europea, che vede coinvolti otto Paesi europei con l'obiettivo di dimostrare come l'esercizio fisico possa essere un valido supporto alla terapia medica. Dal 2017 a oggi l'attività di Sport Therapy del Centro MLV ha coinvolto oltre 400 bambini e adolescenti affetti da malattie onco-ematologiche e in cura presso il Centro, per un totale di oltre 10.300 allenamenti.

Monza, 21 settembre 2021

I ricercatori del Centro Maria Letizia Verga di Monza – dove ogni anno vengono curati più di 90 nuovi bambini e adolescenti affetti da leucemia, linfoma o altre patologie del sangue – hanno vinto il bando di ricerca della Commissione Europea 'FORTEe project'. Il progetto ha l'obiettivo di dimostrare che l'esercizio fisico e lo sport sono efficaci per contrastare le problematiche legate alla malattia e alle terapie nei bambini e adolescenti affetti da patologie oncologiche e per migliorarne la qualità di vita.

L' esercizio fisico come parte del sistema di cura

Cari mamma e papà che ci state leggendo, noi siamo certi che sappiate che il gioco e l'attività fisica sono due attività fondamentali per il benessere e la crescita nell'età evolutiva. Bene, quello che adesso è giusto che sappiate è che anche nei bambini malati di tumore è stato dimostrato che l'attività fisica è sicura e può avere innumerevoli benefici, come ad esempio migliorare l'efficienza cardiocircolatoria e muscoloscheletrica, la resistenza alla fatica e, soprattutto, l'umore e la qualità di vita. Svolgere attività fisica significa proteggere il bambino dagli effetti collaterali delle terapie a breve e lungo termine e contemporaneamente permette di contrastare uno stile di vita sedentario, che potrebbe avere effetti negativi sulla salute.

Ci stiamo rivolgendo a voi cari genitori perché siamo ben consapevoli del vostro grande dolore per la malattia del vostro bambino, così come siamo sicuri del fatto che, se aderite positivamente alla proposta di attività fisica per il vostro bambino, vederlo poi che si muove e si diverte, diventa per voi fonte di grande sollievo. Non c'è nulla da temere ed è di fondamentale importanza che siate consapevoli che un bambino con diagnosi di tumore può svolgere attività fisica in modo sicuro.

In letteratura vi sono studi effettuati durante la varie fasi della terapia: dall'isolamento in attesa del trapianto di cellule staminali emopoietiche, alla fase dell'intervento e a quella di mantenimento.

Tutti dimostrano che l'attività fisica non ha effetti avversi per il sistema immunitario, anche quando indebolito dalle terapie; per queste ragioni può essere definita un'attività sicura. Inoltre, studi recenti dimostrano diversi benefici dell'esercizio fisico su parametri fisiologici e psicologici dei piccoli pazienti. L'attività fisica adattata potrebbe dunque, a pieno titolo, essere inserita nei reparti di oncologia pediatrica, quando proposta da figure specializzate; così come la stessa attività dovrebbe essere mantenuta anche una volta che il bambino rientra nel proprio domicilio. Le figure professionali che si prendono cura del piccolo paziente devono conoscere la specifica patologia e l'iter terapeutico dal bambino e, di conseguenza, oltre a motivare il bambino al movimento, prendere le relative precauzioni, proponendo un programma di allenamento in base allo stato di salute generale del piccolo paziente e agli obiettivi che ci si propone di raggiungere, passo dopo passo.

Cari amici adesso giochiamo insieme: io vi passo la palla e...tocca a voi prenderla e rilanciarla...buon divertimento!

Per chi volesse approfondire il tema, si consiglia la lettura di una tesi recentissima discussa da Sara Zuccolotto presso l'Univ. degli Studi di Padova Progetto "Stai Bene 2.0": DECONDIZIONAMENTO NEI BAMBINI ONCOLOGICI, AIUTIAMOLI CON L'ESERCIZIO FISICO



www.idiscepolidipadrepio.it

**L'ESERCIZIO FISICO
COME PARTE DEL
SISTEMA DI CURA
SISTEMA DI CURA
COME PARTE DEL
L'ESERCIZIO FISICO**



Storia e Storie



*Un, due, tre... Alessio è il nome di una Associazione Onlus nata nel 2015 e dedicata ad Alessio, un bimbo che per nove anni ha combattuto la leucemia con tanta grinta e voglia di vivere. La storia di Alessio è una di quelle storie che fa piacere narrare perché ci ricorda che da vita nasce vita, che da speranza nasce speranza e che dal dolore può fiorire il gesto più bello, quello di donare agli altri un futuro migliore. Di Alessio restano tante cose, ma resta soprattutto la sua energia, la sua forza che ha trasmesso a tutti quelli che lo hanno amato e che, nel suo nome, hanno dato vita all'Associazione che ha l'obiettivo di offrire una casa e sostegno economico a chi è costretto a trasferirsi per affrontare lunghi periodi di terapia permettendo ai bambini malati di superare il periodo di cura **rassicurati dalla presenza dei genitori e dalla normalità** a cui sono abituati: le attività scolastiche, ludiche, ricreative, fondamentali per garantire continuità con la vita che sono stati costretti a sospendere temporaneamente. Questa casa, un appartamento di 70 metri quadri vicino alla Stazione Ostiense è stata concessa in comodato d'uso da RFI - Rete Ferroviaria Italiana; la Onlus si è occupata della ristrutturazione, ricavandone due bilocali indipendenti che potranno ospitare due nuclei familiari per un totale complessivo di 8 posti letto. L'area esterna, già attrezzata con un gazebo, è destinata a zona giochi. La casa è stata chiamata la Casa del SuperEroe, perché è destinata ad ospitare tutti i super eroi che, come Alessio, hanno lottato e stanno lottando con coraggio contro la malattia.*

