

# Studio LIVE

## Life Improved by Exercise

Più attività fisica per vivere meglio dopo il tumore al seno

### Qual è lo scopo di questo studio?

---

Dopo un tumore al seno molte donne possono manifestare stanchezza, dolori, gonfiore ed altri disturbi che influiscono sul benessere psico-fisico.

Sebbene sia stato riportato che eseguire regolare attività fisica migliori la qualità della vita, riduca il senso di stanchezza e possa diminuire il rischio di ricaduta tumorale, la maggior parte delle donne con una storia personale di carcinoma mammario rimane insufficientemente attiva.

Lo studio LIVE vuole **determinare gli effetti di un breve programma (8**

**settimane) di incremento moderato dell'attività fisica sul benessere delle donne che non praticino regolarmente esercizio.**

Verrà inoltre valutato l'impatto su eventuali sintomi e disturbi collegati alle terapie mediche (come le terapie ormonali), l'effetto sul sonno, sul peso corporeo, sul metabolismo dell'insulina (importante per la nascita, la crescita e la disseminazione dei tumori) e della leptina (ormone che regola l'appetito) e sulla funzione immunitaria.

## Qual è il trattamento proposto a chi partecipa allo studio?

---

Le donne riceveranno un **braccialetto contapassi (Garmin Vivofit)** in grado di misurare il numero di passi, la distanza percorsa e le calorie, nonché di valutare la qualità del sonno. I dati registrati dal dispositivo verranno scaricati mediante un'applicazione

tecnologicamente avanzata ma di semplice utilizzo.

Le donne eleggibili saranno suddivise in **due gruppi con diversi livelli di attività fisica**. I programmi proposti sono comunque alla portata di tutti, di livello ricreativo e non agonistico.

## Perché partecipare?

---

Uno stile di vita sano che comprenda una regolare attività fisica è importante in generale e in particolare nelle donne che in passato hanno avuto un tumore della mammella.

**L'esecuzione di regolare attività fisica ha effetti benefici sulla quali-**

**tà della vita**, sugli effetti collaterali delle terapie e sul peso corporeo, e potrebbe influire anche sul rischio di ricaduta. La partecipazione a questo programma non implica rischi specifici e potrebbe portare vantaggi a tutte le persone che aderiranno.

## Chi può partecipare?

---

Possono partecipare allo studio tutte le donne che hanno avuto un tumore al seno e che non svolgono regolarmente attività fisica.

### Criteri di inclusione:

- età tra i 18 e i 70 anni;
- storia personale di carcinoma mammario;
- trattamento (chirurgia, RT, CT, trastuzumab) completato da almeno

6 mesi e da non più di 3 anni (le donne che assumono terapia endocrina possono partecipare).

### Criteri di esclusione:

- diabete;
- controindicazioni mediche generali all'attività fisica;
- evidenza/sospetto di ripresa di malattia.