

LO SPORT È UNA MEDICINA... E LO DIMOSTREMO!

ELENA BRAVO, MARIAROSARIA NAPOLITANO, FILIPPO SANTORO
Servizio di coordinamento e supporto alla ricerca. Istituto Superiore di Sanità (ISS);
hanno realizzato la piattaforma informatica
per il progetto sui lungo-viventi con Linfoma (<https://www.lungosopravvivenza-linfomi.it/>)

La domanda "Cosa è lo sport?" raccoglieremmo certamente varie e moltissime risposte. "È seguire il mio atleta/sport preferito"; "È dedicarmi ogni giorno con costanza alla pratica di uno sport"; "È l'allenamento che svolgo due volte al giorno"; "È dedicarmi a me stesso nel tempo libero"... e così via. Quasi sicuramente nessuno risponderebbe "Lo sport è una medicina, una cura". D'altra parte, il concetto di "medicina" è associato a una terapia e a una prescrizione medica che seppure necessaria alla guarigione, spesso si associa ad effetti collaterali. La medicina, o farmaco che dir si voglia, si prescrive in base ad età, sesso, tipo di disturbo, tipo di reazione che si ha quando si assume. Della "medicina" il medico conosce il meccanismo attraverso il quale agisce sull'organismo e questa sua conoscenza è alla base di ogni prescrizione terapeutica. Lo sport...lo sport non c'entra con la medicina. Non ci sono le "dosi" con la ricetta; lo sport, in pratica, non ha effetti collaterali, non lo si pratica solo in un periodo particolare ed a prescindere dalle malattie che si hanno. Al massimo riconosciamo che lo sport "fa bene", ma a quel "far bene" ciascuno attribuisce un significato molto personale. Di solito, lo sport si fa per piacere o scelta, e generalmente su base volontaria. Insomma per la maggior parte delle persone, lo sport ha poco a che fare con la medicina.

Eppure nel prossimo futuro, anche se il processo è già iniziato, potremo identificare lo sport come una vera e propria medicina. A sostegno di quel generico "lo sport fa bene", si stanno accumulando numerose evidenze scientifiche, sperimentali ed epidemiologiche che spiegano perché e con quale meccanismo "lo sport fa bene". L'identificazione dei meccanismi di azione con cui l'attività fisica agisce sul nostro organismo apre scenari completamente nuovi. Darà al medico quegli strumenti di conoscenza che gli permetteranno di "prescrivere" attività fisiche personalizzate che tengono conto del tipo di malattia, dell'età e del sesso del soggetto e dalle sue possibilità fisiche. Sarà, quindi, una "cura" molto personalizzata come le più avanzate ed aggiornate terapie che si stanno sviluppando anche contro il cancro, ma avranno costi accessibili a tutti e soprattutto al sistema sanitario nazionale.

Oggi, quindi la ricerca scientifica sta approfondendo lo studio degli effetti della attività fisica su molte malattie, il loro sviluppo e il loro decorso. Questi studi, per fornire risultati validi e affidabili devono coinvolgere un grande numero di pazienti e devono essere protratti per molti anni. Infatti, ogni osservazione scientifica sui pazienti deve essere validata da considerazioni statistiche accurate. Per alcune malattie con una elevata incidenza nella popolazione, come ad esempio le malattie metaboliche più diffuse (quali diabete, ipercolesterolemia etc), i dati scientifici stanno iniziando a fornire delle indicazioni precise ai medici su come e perché lo sport faccia bene al paziente. La validità di tali studi epidemiologici è dovuta alla qualità del dato clinico, alla numerosità dei pazienti arruolati, alla completezza dei dati raccolti, alla durata dello studio ed alla appropriatezza della gestione dei dati.

La ricerca sulle relazioni tra attività fisica e cancro richiede invece ancora molti studi e la raccolta di numerosi dati. Infatti, ogni tipo di "tumore" richiede studi scientifici appropriati e specifici per essere curato, sebbene molti siano gli aspetti comuni che li caratterizzano.

In questo scenario si inquadra questo progetto CCM2014 sui i pazienti con linfoma, che ha avviato un importante lavoro sul follow up dei pazienti lungo-viventi per linfoma. Presso l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) è stata progettata e implementata una piattaforma informatica per raccogliere prospetticamente i dati clinici, di laboratorio e degli interventi terapeutici di pazienti lungo-sopravvivenza al linfoma arruolati presso i 3 centri aderenti al progetto (Ospedale Sant'Andrea, Roma; IRCCS "Giovanni Paolo II", Bari; CRO di Aviano - PD).

Per il linfoma, che comunque include una serie di malattie linfoproliferative anche molto diverse, una serie di osservazioni cliniche suggeriscono l'importanza e il ruolo dell'attività fisica nei pazienti lungo-viventi. Purtroppo però manca ancora una coorte di pazienti di adeguata numerosità i cui dati clinici siano raccolti in qualità per molti anni, in maniera precisa e da personale con competenza adeguata. La validità e l'importanza di questi studi dipende anche dalla possibilità di disporre, per ciascun paziente, di numerosi dati di diverso tipo. Infatti, oltre ai dati demografici sono importantissimi le informazioni raccolte alla diagnosi e negli anni successivi, relativi alla diagnosi, alla presenza di altre malattie eventualmente concomitanti, alle terapie somministrate, alla attività fisica e al regime alimentare. Inoltre, in prospettiva, acquistano particolare importanza gli aspetti psicologici, i dati sull'insorgenza di effetti collaterali, immediati e/o tardivi dovuti alle terapie anti-blastiche, eventuali dati genetici e ogni tipo di risultato analitico ottenuto sui campioni (tessuto, sangue) del paziente.

La piattaforma elettronica sviluppata dall'ISS per registrare tutti questi dati ha la caratteristica di poter gestire in sicurezza tutte le fasi legate alla complessità di raccolta, trasferimento, e gestione di una elevata mole di dati eterogenei.

Inoltre un'altra caratteristica molto importante di tale piattaforma è la sua piena aderenza alle norme vigenti sul diritto di privacy del paziente e quindi sul rispetto dei diritti etico-legali del paziente e dei suoi dati. Infatti, vengono inseriti sulla piattaforma solo i dati pseudo-anonimizzati, il cui permesso al trasferimento e partecipazione al progetto è stato approvato dal paziente attraverso la sottoscrizione di un consenso informato specifico che spiega nel dettaglio al paziente i suoi diritti e lo scopo del progetto. Il momento della firma del consenso informato è molto importante perché crea le basi per una collaborazione consapevole alla realizzazione della collaborazione tra il paziente ed i suoi medici. Questo momento è legato alla presa di coscienza da parte del paziente del progetto a cui partecipa, e ad una aumentata consapevolezza del paziente di contribuire all'avanzamento delle conoscenze scientifiche nel linfoma.

I dati della piattaforma costituiranno un prezioso serbatoio di informazioni a cui attingere per migliorare lo scenario presente e contribuire a prevenire le complicanze associate alla malattia. Infatti, dal risultato dell'analisi statistica del patrimonio dei dati raccolti, scaturiranno indicazioni cliniche sempre più precise sulle relazioni tra malattia e terapie, tra linfoma (e suo follow up) e protocolli di attività fisica, tra complicanze e stili di vita.

Con la collaborazione attiva tra pazienti e sistema sanitario, si raccoglierà quel numero sufficiente di dati la cui analisi permetterà di migliorare sempre più la qualità di vita dei pazienti sia attraverso le terapie più adeguate sia attraverso la prevenzione delle complicanze associate alle terapie mediante anche un sapiente utilizzo di quella medicina identificabile con l'attività fisica.