



STANDARD TREATMENTS AND NEW DIRECTIONS IN GYNAECOLOGICAL CANCERS

MILANO June 26th-29th, 2025

Responsabili Scientifici:
NICOLETTA COLOMBO, FRANCESCO RASPAGLIESI



Progetto Salute in movimento – ACTO Italia

Ilaria Bellet – Nicoletta Cerana

L'idea..

«Salute in movimento» ideato da Emanuela per ACTO Italia nella convinzione che la malattia è solo una parte del viaggio di ogni paziente e nella consapevolezza che oltre le terapie è necessario che ogni donna riprenda contatto con il proprio corpo per un maggior benessere fisico e mentale.

Chi ha creduto in noi

Privati ed aziende che stanno sostenendo il progetto
ACTO Italia e ACTO regionali

Clinici
Coach



"Salute in Movimento"

- "Salute in Movimento" è un programma dedicato alle donne con tumori ginecologici
- Pensato per supportare le pazienti nel recupero fisico e psicologico.
- Attraverso un programma di ALLENAMENTO PERSONALIZZATO.
- Ogni partecipante viene seguita da un coach esperto che monitora i progressi attraverso un app dedicata, garantendo un approccio sicuro e su misura.
- Il programma ha una durata di 6 mesi
- Aperto a tutte le socie pazienti di ACTO Italia e delle sezioni regionali (Piemonte, Lombardia, Triveneto, Toscana, Campania, Puglia, Sicilia) con diagnosi di tumore ginecologico (utero, ovaio, cervice, vulva, vagina).



Il Progetto – fase di avvio



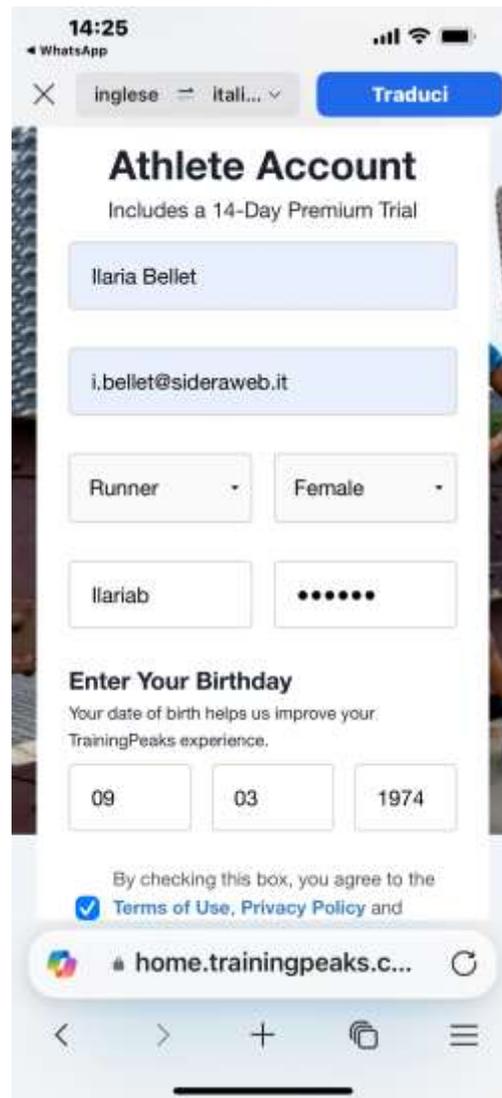
Struttura del Programma

- **Incontro iniziale:** Presentazione del programma con il coach Giacomo Giovenali.
- **Anamnesi personalizzata:** Valutazione dello stato di salute e delle esigenze individuali (attraverso intervista)
- **Definizione del piano di allenamento:** attività adattate alla condizione di ciascuna paziente.
- **Monitoraggio continuo:** supporto via app TrainingPeaks, WhatsApp, email e telefonate.
- **Valutazione finale:** incontro di gruppo per condividere esperienze e risultati.

APP TRAINING PEAKS



TrainingPeaks è una piattaforma di allenamento utilizzata da atleti di resistenza di vari livelli, inclusi ciclisti, corridori e triatleti, per pianificare, monitorare e analizzare le loro sessioni di allenamento. È apprezzata sia da professionisti che da amatori per le sue funzionalità



GIACOMO GIOVENALI

Laurea all'ISEF, Master in Scienze dello Sport e Direttore del Mtraining Lab , Giacomo Giovenali ama definirsi un “metodologo dell'allenamento” e grazie alla sua solida formazione accademica e alla sua esperienza pratica è diventato negli anni un vero e proprio punto di riferimento per quanti – principianti, dilettanti, professionisti - desiderano raggiungere i propri obiettivi sportivi.

Nel mondo dello sport trovare un personal trainer che sappia coniugare competenza tecnica, passione e dedizione non è cosa da poco. Con lui, l'allenamento non è solo una questione di numeri e statistiche, ma anche di ascolto, motivazione e sostegno costante. Convinto che "ogni grande risultato nasce da piccoli passi ben fatti e ogni passo diventa un'opportunità per crescere e migliorarsi" Giacomo Giovenali crea programmi realistici , efficaci e sostenibili nel tempo.


--- km
--- TSS
Analyze

Warm Up | Main Set | **Build Workout** | Cool Down

	Planned	Completed	Description
Duration	39		30' facili, senza esercitazioni specifiche
Distance			
Average Pace			
Calories			
Elevation Gain			
TSS			
IF			
Carb Calories			
Heart Rate	Min	Avg	Max
			bpm

Pre-activity comments
 Post-activity comments
 Enter a new comment

Tags



La piattaforma è riconosciuta e utilizzata da numerose federazioni sportive

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

ilaria bellet
 Last planned
 Settings Share Delete

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	Today T 10:00 Aerobica 0:30:00 30' facili, senza esercitazioni specifiche	11:00 Day Off	12:00 Intermittente 0:30:00 30' cool substitute 10 x 11 camminate facile + 7 camminate passo svelto	13:00 Day Off	14:00 UNAVAILABLE	15:00 UNAVAILABLE
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1 Mar	2	

Profile
 Zones
 Coach Journal
 Upcoming Events
 Applied Plans
 Content Management

Scheda di adesione al progetto - Intervista

Dati anagrafici

- Cognome, nome
- Data e luogo di nascita
- Provenienza
- Appartenenza ad Acto

Dati clinici

- Diagnosi
- Intervento
- Terapie in corso
- Ospedale di riferimento

Aspetti psicologici ed emotivi

- Supporto psicologico
- Gestione dell'ansia

Gestione del dolore

- Dolore correlato alla patologia
- Localizzazione
- Controllo del dolore

Stile di vita e sonno

- Qualità del sonno
- Risvegli notturni
- Terapie

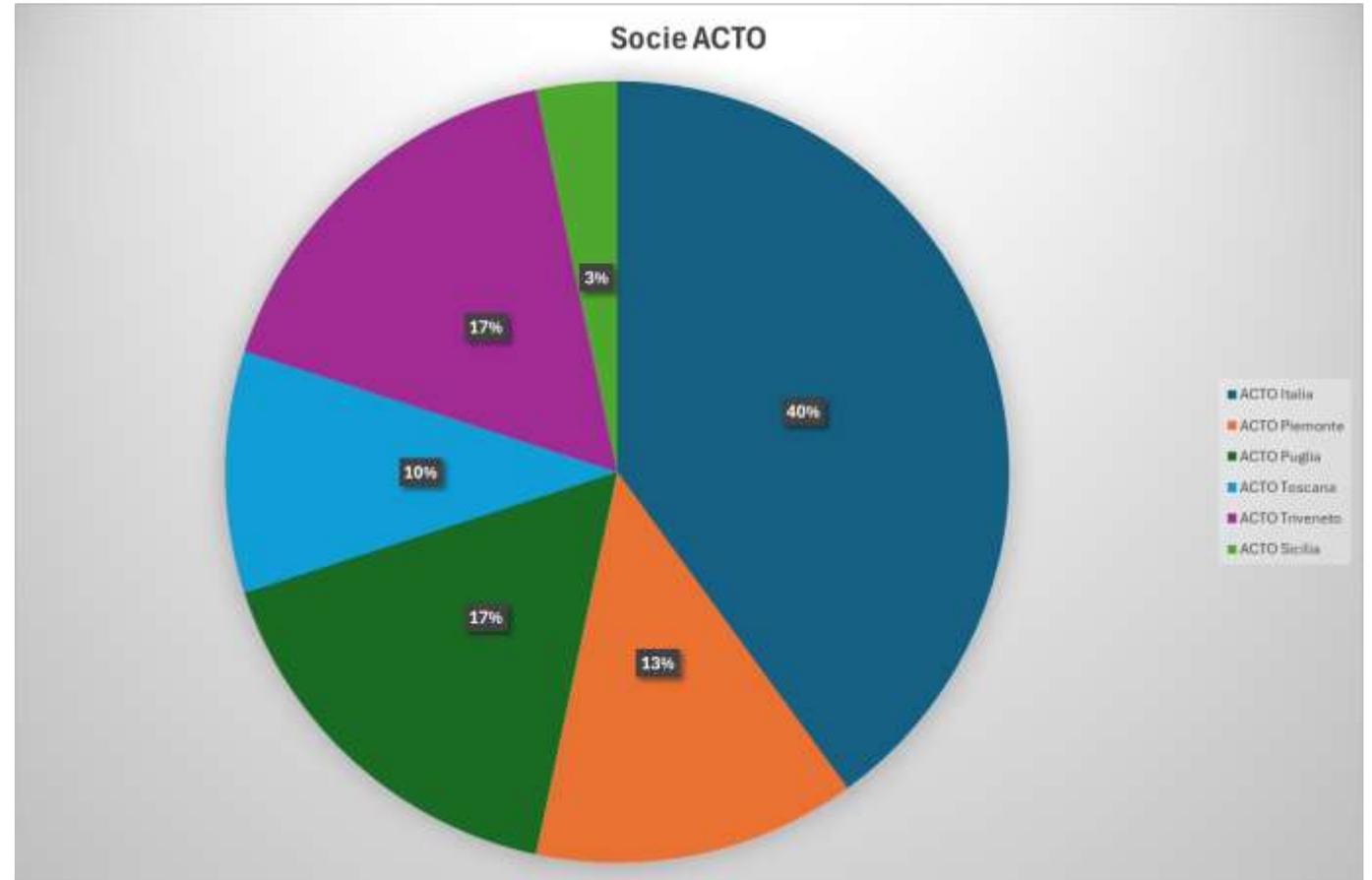
Alimentazione e nutrizione

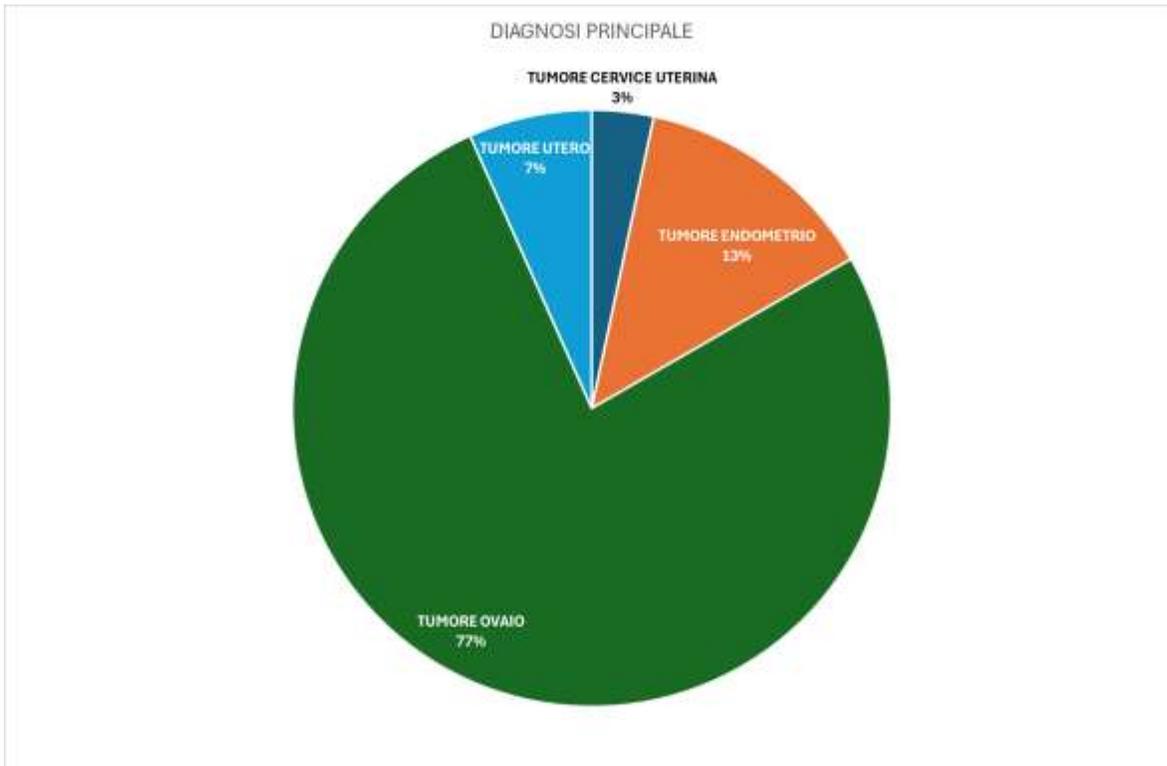
- Modifica del peso e dell'appetito
- Regime alimentare
- Consigli del nutrizionista

Primi dati del progetto

Dati generali delle partecipanti

- 30 donne partecipanti
- Et  media: 52,3 anni
- IMC medio: 23,8 → fascia normopeso/sovrappeso lieve
- Regione pi  rappresentata: Veneto e ACTO Italia come associazione

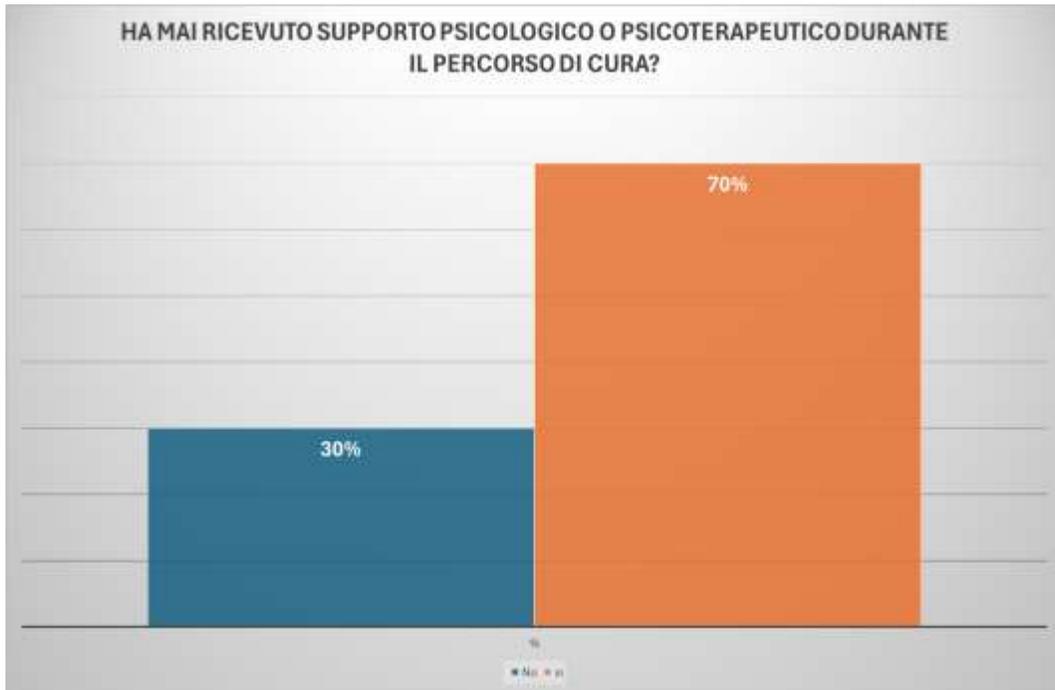




La maggior parte delle partecipanti ha ricevuto una diagnosi di **tumore ovarico (77%)**, seguita da **tumore dell'endometrio (13%)**, **tumore dell'utero (7%)** e **tumore della cervice uterina (3%)**. Questo dato conferma che il programma ha intercettato in prevalenza donne con tumori ginecologici complessi, spesso associati a trattamenti prolungati e impattanti sulla qualità di vita.



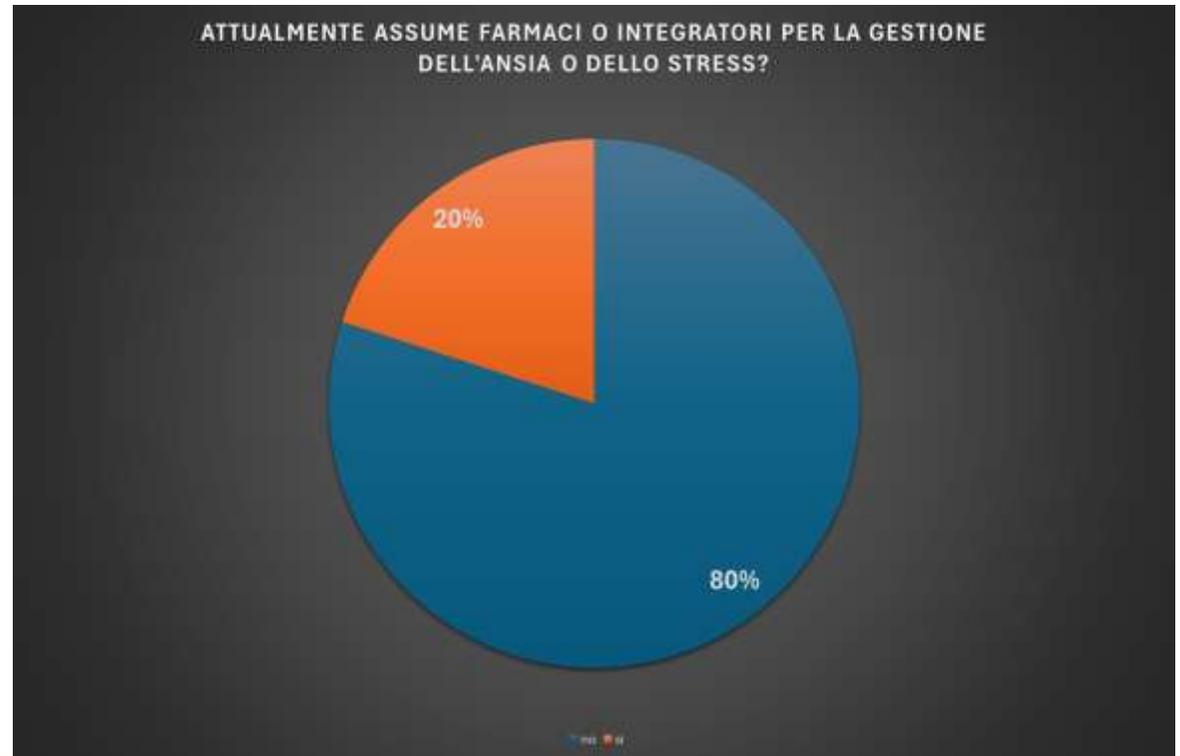
Il **73%** delle partecipanti è **attualmente in terapia**, mentre il **27%** ha concluso i trattamenti. Si tratta di un'informazione incoraggiante: il fatto che donne in pieno percorso terapeutico abbiano aderito al progetto dimostra che il messaggio sull'importanza dell'attività fisica **durante** le cure è stato compreso e accolto. Lo sport non è percepito come "dopo", ma come **parte integrante del processo di cura**.



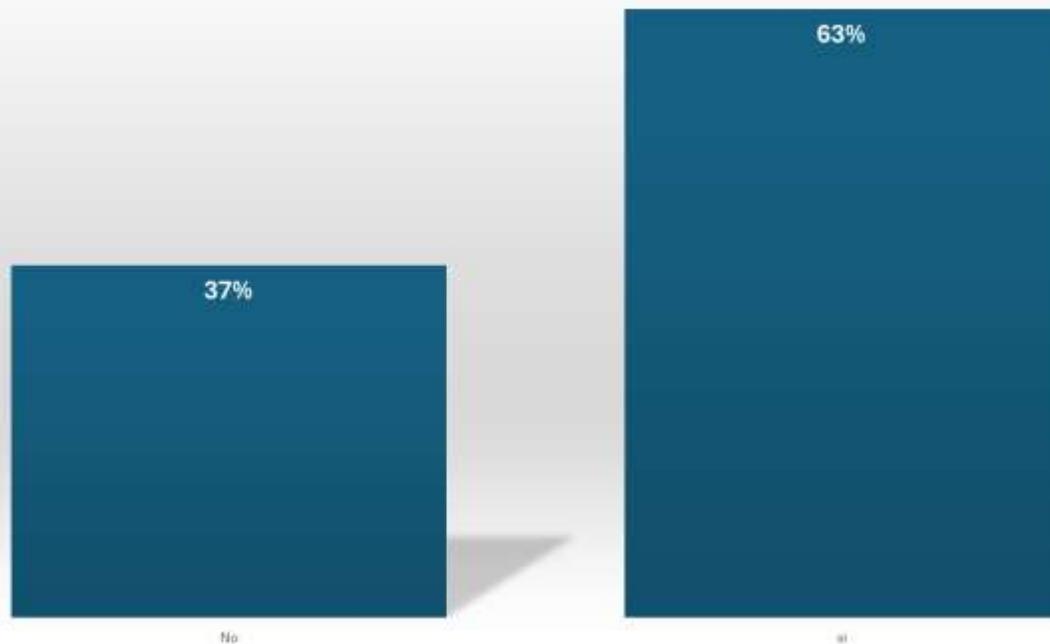
Il **70% delle partecipanti** ha beneficiato di un supporto psicologico o psicoterapeutico durante il proprio percorso di cura.

Tuttavia, il fatto che **1 persona su 3** non abbia ricevuto alcun tipo di supporto merita attenzione: potrebbe riflettere una **carenza di offerta**, una **scarsa informazione**, o ancora **resistenze legate a fattori culturali o personali**.

Attualmente, il **20% delle partecipanti** fa uso di **farmaci o integratori** per la gestione dell'ansia o dello stress. Questo dato segnala che una parte delle donne vive ancora un **carico emotivo importante**, a volte tale da richiedere un aiuto farmacologico. È un indicatore utile per comprendere il **bisogno di continuità nel sostegno psicologico**, anche a distanza dal trattamento oncologico.



STA ATTUALMENTE SOFFRENDO DI DOLORE CORRELATO ALLA SUA PATOLOGIA
O ALLE TERAPIE?

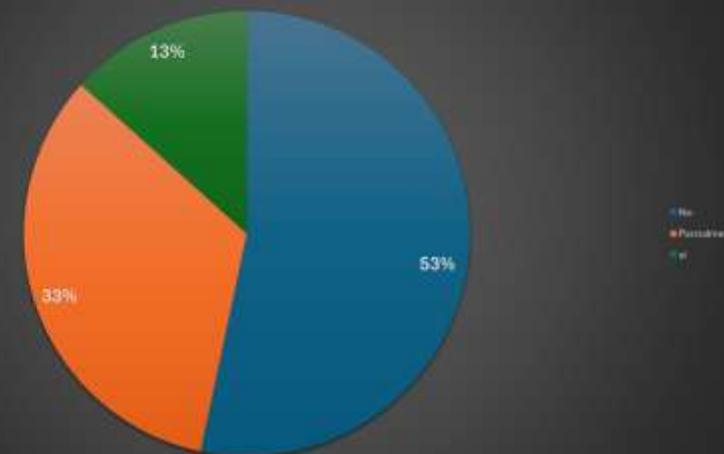


Il 63% delle partecipanti **riferisce di soffrire di dolore attualmente.**

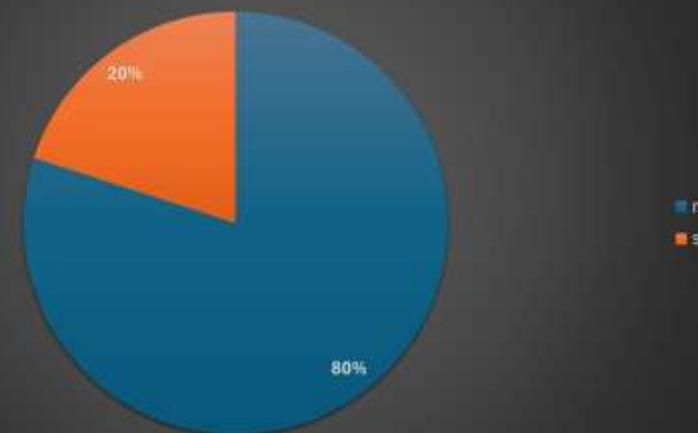
Più della metà delle donne coinvolte convive con una condizione dolorosa, spesso cronica, che può influenzare l'umore, la qualità del sonno e la capacità di aderire alle attività proposte.

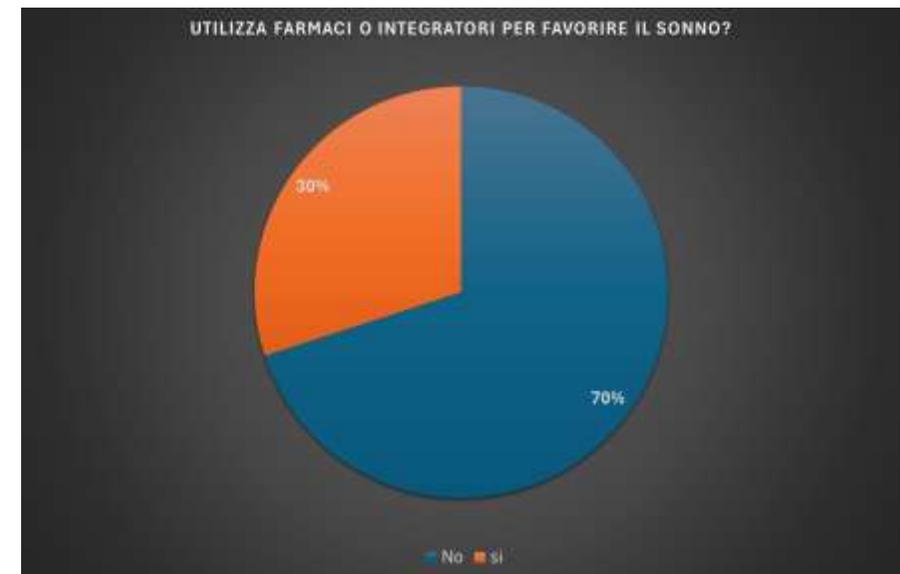
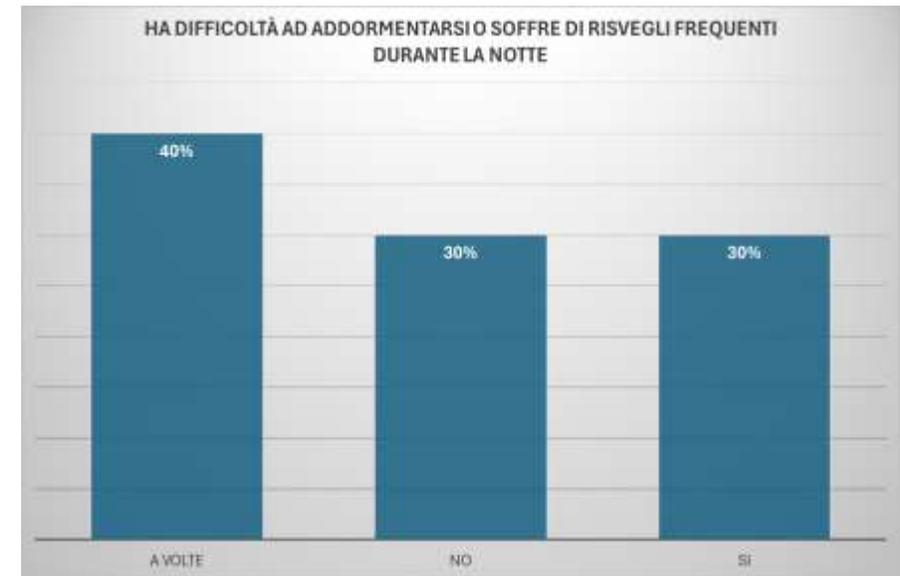
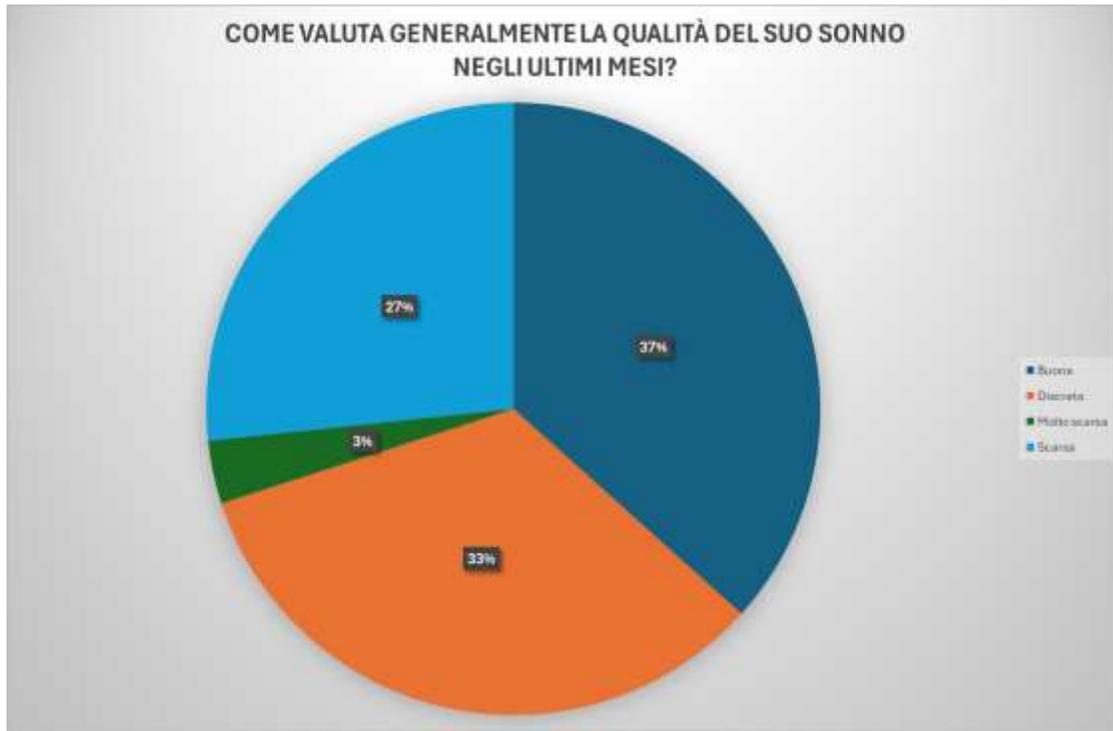
Pur essendo diffuso, il dolore è percepito come **gestibile o superabile** dalla maggioranza

IL DOLORE LIMITA ATTUALMENTE LA SUA CAPACITÀ DI SVOLGERE ATTIVITÀ
QUOTIDIANE O MOVIMENTO FISICO?

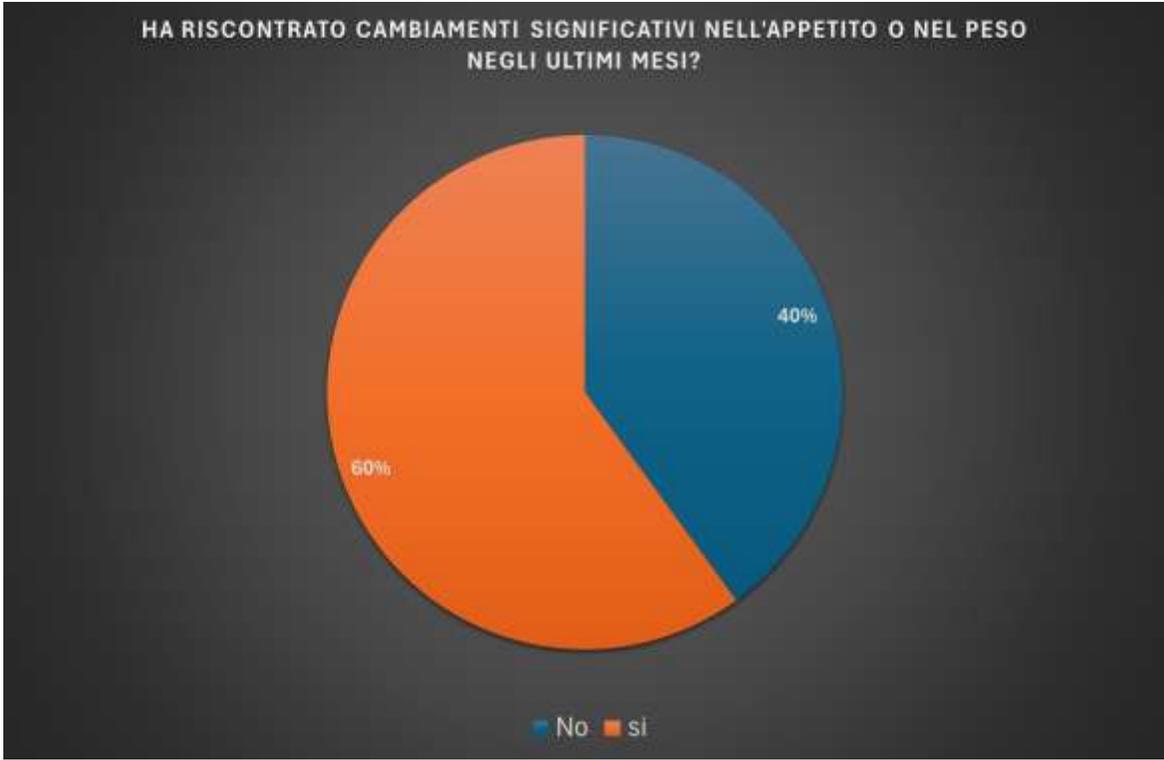


ASSUME FARMACI O UTILIZZA STRATEGIE SPECIFICHE PER IL CONTROLLO DEL
DOLORE (FARMACI, TERAPIE COMPLEMENTARI, TECNICHE DI RILASSAMENTO)?

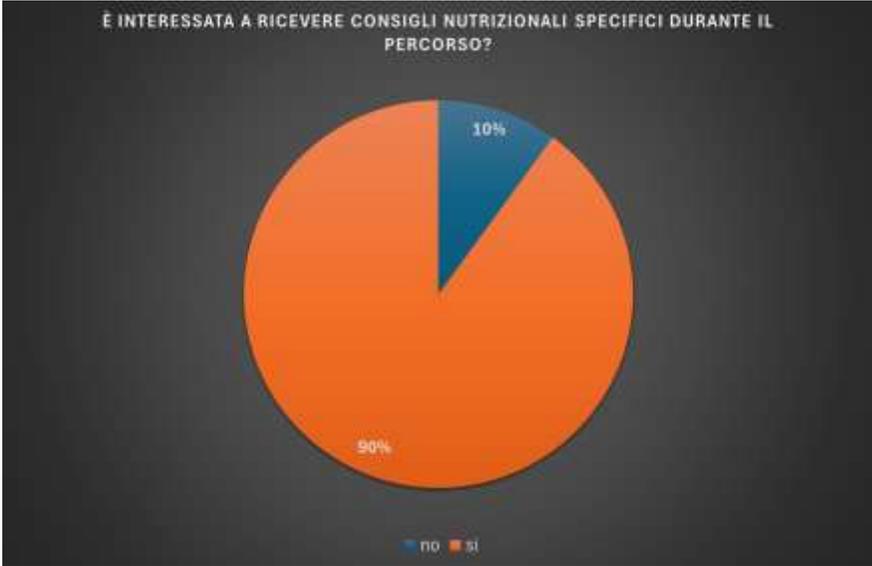
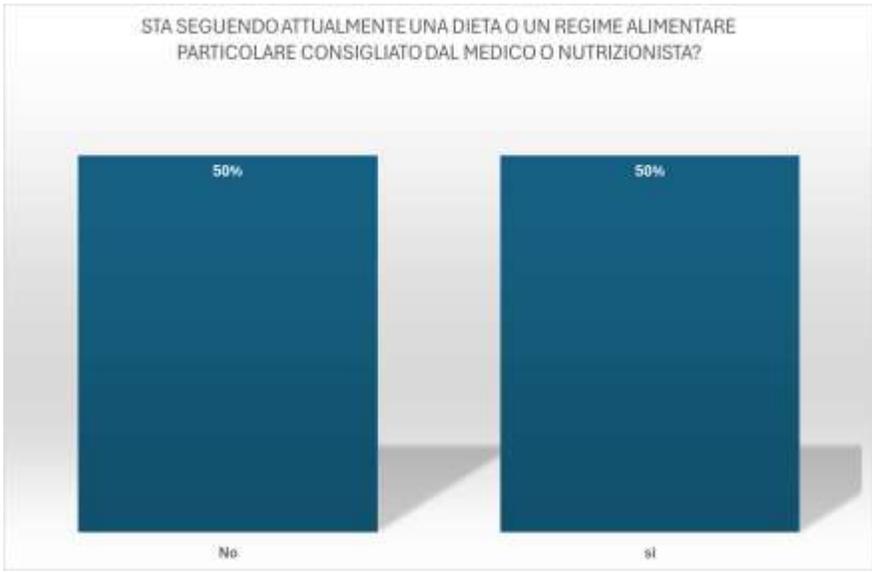




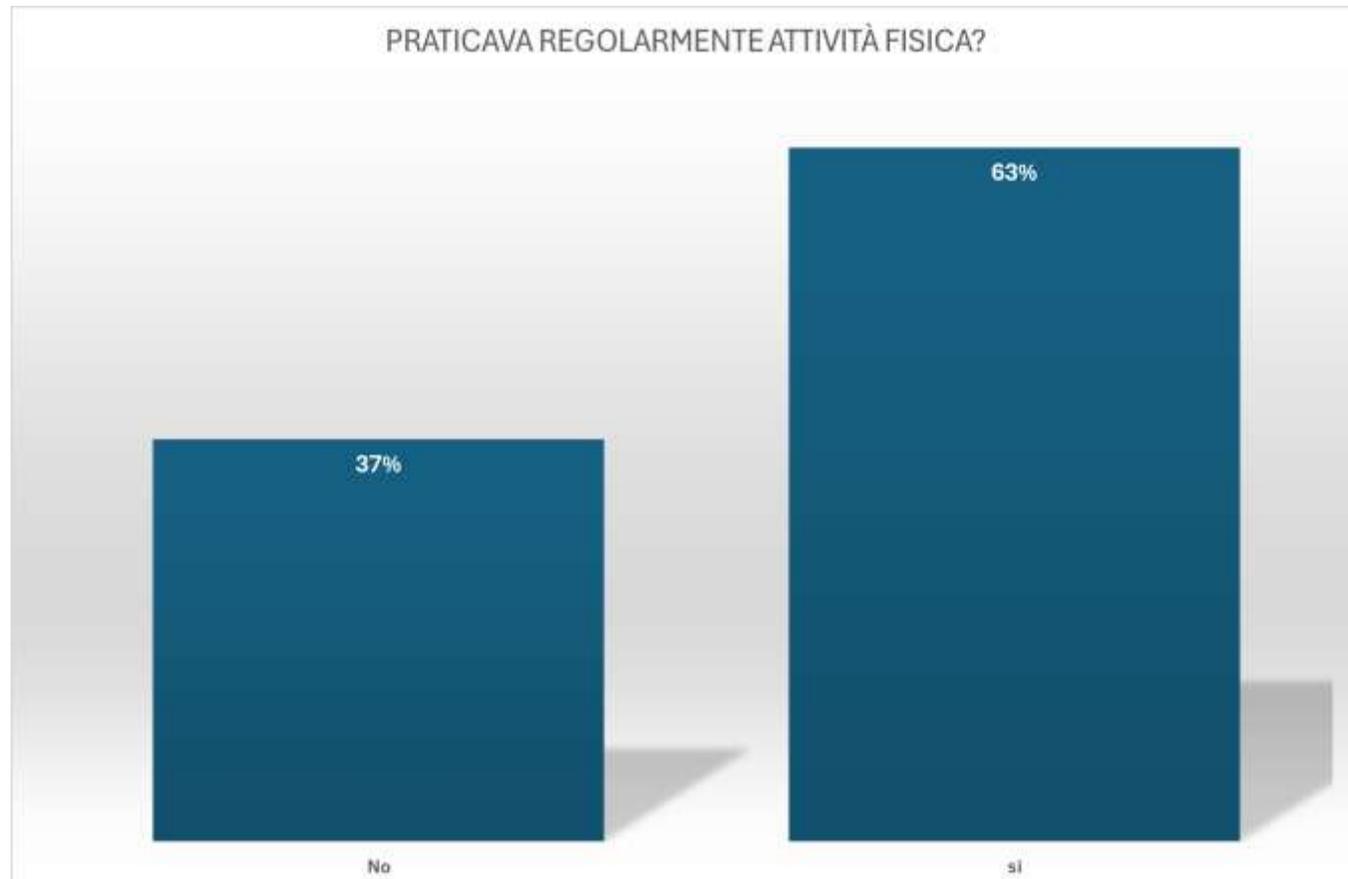
- ben il 70% del campione ha vissuto o vive disturbi del sonno,
- il riposo notturno è un'area di fragilità per molte
- molte donne pur dormendo male non ricorrono a supporti farmacologici o fitoterapici



introdurre figure nutrizioniste nel percorso o proporre workshop informativi e personalizzati.



Il 63% delle partecipanti praticava regolarmente attività fisica, mentre il 37% no. Questo dato è estremamente incoraggiante: molte partecipanti erano già attive prima della malattia segno che l'interesse per il movimento come strumento di benessere è presente e radicato. Il progetto le ha incoraggiate a riprendere l'attività poiché si sentono più sicure e accompagnate



MIGLIOR QUALITA' DI
VITA

benessere globale,
aumento
energia

AUMENTO ENERGIA,
TORNARE IN
FORMA MASSA
MUSCOLARE

RIMETTERSI IN FORMA
E PERDERE KG

STIMOLO PER
MUOVERSI

CONOSCERE
GENTE DEL
GRUPPO.

TONICITA',
CORPO
SANO

PERDERE PESO PER
SENTIRSI
MEGLIO

RIDURRE STRESS
E FAR DIVENTARE
L'ATTIVITA' FISICA
ABITUALE



<https://www.acto-italia.org/it>