

CardioBreast Dragon Boat Festival. A Milano e Roma si rema insieme contro il tumore al seno e le malattie cardiovascolari.

Al Ministero della Salute presentata l'iniziativa dell'INRC con la collaborazione della Federazione Italiana Dragon Boat, il patrocinio e la partecipazione della LILT e ANDOS, con il contributo incondizionato di Daiichi Sankyo Italia.

Roma-Milano, 13 settembre 2022 - Remare insieme contro il tumore al seno e le malattie cardiovascolari, è questa l'idea che ispira le due tappe del **CardioBreast – Dragon Boat Festival**, l'evento sportivo promosso dall' INRC (Istituto Nazionale Ricerche Cardiovascolari) con la collaborazione della Federazione Italiana Dragon Boat, il patrocinio e la partecipazione della LILT (Lega Italiana per la lotta contro i tumori) e ANDOS (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno), con il contributo incondizionato di Daiichi Sankyo Italia.

L'iniziativa nasce per sensibilizzare l'opinione pubblica sui benefici di questa entusiasmante disciplina sportiva che si svolge su lunghe imbarcazioni con poppa e prua che ricordano un dragone, e che grazie alle sue peculiari caratteristiche non solo contribuisce alla prevenzione cardiovascolare, ma da anni supporta la ripresa e il benessere psicofisico delle donne operate al seno a causa di un carcinoma mammario. Il Festival, presentato oggi al Ministero della Salute, si svolgerà a **Milano** (Darsena, 18 settembre) e a **Roma** (Laghetto dell'EUR, 15 ottobre), e vedrà due squadre femminili composte da queste atlete speciali competere in due gare amichevoli, mentre a riva tifosi e spettatori potranno effettuare screening cardiologici gratuiti, grazie al camper e agli specialisti messi a disposizione dall'INRC. *“Promuoviamo questa iniziativa per ribadire l'importanza della prevenzione sia cardiovascolare che oncologica grazie agli screening, così come il ruolo decisivo che svolge l'attività fisica nella prevenzione primaria cardio-oncologica e infine il beneficio che questa porta ai pazienti anche dopo interventi operatori importanti, non solo in ambito cardiovascolare ma anche cardio-oncologico”*, spiega il Prof. **Francesco Fedele**, presidente dell'Istituto Nazionale per le Ricerche Cardiovascolari.

Dragon Boat e tumore al seno

Il Dragon Boat è una disciplina appartenente alla Federazione Italiana Dragon Boat e oggi in tutto il mondo è riconosciuta quale sport di beneficio per la salute psicofisica delle donne sottoposte ad operazione al seno in seguito a una diagnosi di carcinoma mammario, tanto che negli ultimi 25 anni sono nate centinaia di squadre di *Breast Cancer Survivors* che gareggiano nelle competizioni internazionali.

Secondo studi clinici effettuati a partire dagli anni '90 presso il Centro di Medicina Sportiva dell'Università della British Columbia, in Canada, il movimento ritmico della pagaia, che coinvolge la parte superiore del corpo, offre reali e multipli benefici alle pazienti che affrontano i postumi dell'intervento chirurgico alla mammella.

La ricerca si è soffermata nell'analisi delle reazioni del muscolo scheletrico durante questo tipo di esercizio fisico, dimostrando il rilascio delle **miocine**, molecole che esercitano i loro effetti sia per via sistemica che locale, **modulando la risposta infiammatoria sistemica** stimolando la produzione di citochine antinfiammatorie, **inibendo la produzione del fattore di necrosi tumorale** e limitando i casi di linfedema successivi alla operazione. Tale reazione attenua significativamente alcuni dei sintomi, riduce la sensazione di fatica nello svolgimento delle attività quotidiane e migliora nel complesso la qualità della vita delle pazienti. I benefici, infatti, non si riscontrano solo al livello fisico ma anche psicologico, grazie al lavoro di squadra e cooperazione tra compagne. *“La Federazione Italiana Dragon Boat è felice di dare supporto a questo festival, perché sin dal 2003 lavoriamo con donne operate di tumore al seno che praticano questa particolare disciplina sportiva per avere non solo beneficio nella riabilitazione fisica ma anche supporto psicologico, che nasce dal condividere la loro particolare esperienza e fare squadra con chi l'ha vissuta, e dalla spinta a condurre una vita piena e attiva anche dopo il cancro”*, commenta il dott. **Antonio De Lucia**, psicologo-psicoterapeuta e Presidente della Federazione Italiana Dragonboat, *“Oggi, diversamente dal passato il concetto di promozione della salute tiene conto di un approccio biopsicosociale di tipo integrato su diversi livelli di funzionamento della persona, ed in questo la pratica del dragon boat può svolgere un ruolo*

importante, per questa ragione come Federazione ci impegniamo a supportare queste donne organizzando sia attività agonistiche che eventi promozionali”.

“L'anticipazione diagnostica e le terapie chirurgiche, radioterapiche e farmacologiche hanno consentito di migliorare la quantità di vita della donna, contribuendo a raggiungere una grande percentuale di guarigione, ma da sempre sappiamo che è necessario anche aumentare la qualità della vita in tutti i modi possibili: dal supporto psicologico alla riabilitazione fisica, che si ottiene con il movimento e con l'attività sportiva, senza tralasciare la nutrizione, agendo cioè sullo stile di vita complessivo della donna”, ha dichiarato la dott.ssa **Flori De Grassi**, Presidente Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

Dragon Boat e salute cardiovascolare

È ormai ampiamente dimostrato che l'attività fisica riveste particolare importanza nella prevenzione cardiovascolare, sia maschile che femminile. Una pratica costante di stimolazione muscolare e movimento fisico porta diretti effetti benefici quali la riduzione della frequenza cardiaca, l'aumento delle dimensioni del cuore, il miglioramento delle capacità del ventricolo sinistro (maggior capacità contrattile complessiva), il miglioramento della qualità e quantità delle coronarie (cioè i vasi arteriosi che portano il sangue nel cuore). L'attività fisica regolare porta ad una riduzione del 40-50% del rischio di cardiopatie, riduce il rischio di diabete mellito e l'ipertensione arteriosa.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che le donne presentano malattie cardiovascolari con un ritardo di almeno 10 anni rispetto agli uomini, e hanno complessivamente meno eventi, ma di tipo più grave. Ciò accade perché di solito il loro quadro clinico non è così evidente come quello degli uomini, spesso il dolore caratteristico è assente o localizzato in altra sede, quindi può essere confuso con altre patologie. Inoltre, fino alla menopausa il rischio cardiovascolare nelle donne è minore rispetto agli uomini, perché queste sono aidate dalla protezione ormonale; tutto ciò concorre ad una minore attenzione alla salute cardiovascolare da parte delle donne e dunque a meno prevenzione.

L'attività fisica esercitata con il Dragon Boat è certamente indicata per il miglioramento del funzionamento del cuore, perché aerobica, cioè a bassa intensità e lunga durata. Questo tipo di esercizio, se ben condotto, consente di migliorare le funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria, metabolica ed il tono dell'umore.

Le tappe del Dragon Boat Festival

Il Dragon Boat Festival si svolgerà in due tappe: A **Milano**, il 18 settembre 2022, a partire dalle ore 16, in Darsena presso l'Associazione Nazionale Marinai d'Italia, e a **Roma** il 15 ottobre 2022, presso il Laghetto dell'EUR, a partire dalle 10. Il programma prevede l'esibizione con gara amichevole di due squadre femminili di Dragon Boat, un successivo momento di **condivisione delle esperienze sportive e di vita delle pazienti oncologiche** e infine la premiazione. Per tutta la durata della manifestazione un camper INRC sarà a disposizione degli spettatori per **screening cardiologici gratuiti**, con controlli della funzionalità cardiaca, elettrocardiogramma e controllo pressorio. Per maggiori informazioni visita www.dragonboatfestival.it

Il **Dragon Boat** è uno sport diffuso in tutto il mondo che si pratica su imbarcazioni lunghe circa 13 metri e larghe 1 metro, che possono ospitare fino a 20 atleti (9 metri e 10 atlete/i nel caso della cosiddetta “Small Boat”). La disciplina prevede che squadre femminili, maschili o miste remino al ritmo di un tamburino che siede a prua, mentre il timoniere, a poppa, mantiene la rotta con una pagaia lungo circa 3 metri. La competizione tra le varie imbarcazioni avviene su un percorso lungo 200, 500 o 1000 metri, con l'obiettivo di tagliare il traguardo per primi. Questa attività nata in Cina da un'antica leggenda risalente a 2000 anni fa, a metà degli anni Settanta è diventata un vero e proprio sport con un regolamento internazionale, e ha iniziato a diffondersi oltre confine. Nel 1990 è stata fondata l'EDBF (European Dragon Boat Federation) su iniziativa di 12 nazioni, tra cui l'Italia. Tutti possono praticare Dragon Boat, purché ciascuno degli atleti coinvolti sappia nuotare. Non è necessaria una particolare preparazione atletica, dunque può essere praticata sia occasionalmente per divertimento, che a livello amatoriale o agonistico.