



DANCE FOR ONCOLOGY

**Il primo percorso di ballo
per pazienti oncologici**

**FASCICOLO
INFORMATIVO**

DANCE FOR ONCOLOGY APS

INDICE DEI CONTENUTI

P01 *Il progetto D4O*

P02 *Struttura del percorso di ballo*

P03 *Visibilità e come sostenerci*

P04 *Benefici del ballo*

● **P06** *Contatti utili*

● **P07** *Consenso alle attività D4O*

● Il presente Documento denominato Fascicolo Informativo ha lo scopo di descrivere il progetto D4O, citando gli studi e le ricerche inerenti al tema dei benefici del ballo sui pazienti oncologici.

● 'Consenso alle attività D4O' contiene la sezione da sottoscrivere a cura dell'Allievo/a e del Medico oncologo per presa visione e accettazione delle attività svolte con il percorso di D4O.



IL PROGETTO D4O

Conosciamo i pensieri che ogni giorno affliggono i pazienti oncologici tra cure, ospedali, dolori e paure.

Sappiamo che vorrebbero tornare a sentire la libertà e la spensieratezza di un tempo, tornare a muoversi in un corpo non segnato da pesi e insicurezze.

Oggi, con Dance For Oncology, possono farlo.

D4O è il primo percorso di ballo gratuito per pazienti oncologici, che permette loro di trovare *spensieratezza, energia e nuovi amici*.

È rivolto a **donne** e **uomini** maggiorenni attualmente in **terapia** (chemioterapia o radioterapia) ed è stato sviluppato appositamente da **Carolyn Smith**, assieme ad altri soci fondatori, tra cui la Fondazione IncontraDonna, partner scientifico di D4O.

Cosa significa essere allievo di D4O?

In questo fascicolo elencheremo i benefici per gli allievi che hanno deciso di cogliere al volo l'opportunità di affrontare il periodo di terapia oncologica insieme a Dance For Oncology.

Con noi i pazienti potranno:

- *staccare la mente dai pensieri negativi per un paio d'ore*
- *migliorare il tono emotivo e l'autostima divertendosi*
- *aumentare coordinazione, percezione ed equilibrio del corpo*
- *sviluppare una nuova flessibilità e incrementare il tono muscolare*
- *convivere con maggiore serenità questa parentesi di vita*
- *trovare solidarietà e incoraggiamento da parte degli insegnanti*
- *scoprire alleanza e comprensione grazie a persone comprensive ed empatiche*
- *entrare a far parte di una grande famiglia e ricevere vero sostegno emotivo*

D4O permette di trovare spensieratezza, energia e nuovi amici attraverso il ballo... **ma non si tratta di coreografie qualsiasi!**

Come nasce D4O

Tutto nasce da una profonda consapevolezza di **Carolyn Smith**, ballerina, coreografa e insegnante internazionale di ballo che nel 2015 si è trovata a dover affrontare un "intruso" nel suo corpo. Il ballo è stato determinante per il suo percorso di cura e quello di tante altre persone.

Carolyn si è resa conto che essere **parte attiva del proprio percorso oncologico** è fondamentale, sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista mentale.

Ha quindi deciso di mettersi in moto per creare qualcosa di più *grande*, permettendo così a migliaia di pazienti oncologici di non sentirsi più soltanto tali.

I primi numeri raggiunti

- Nel periodo di Pre-Covid c'è stata una fase di test del progetto, ospitata da 12 scuole di danza in tutta Italia. I risultati sono stati entusiasmanti!
- Ora siamo pronti a partire da **ottobre 2023** con le prime **15 scuole** su tutto il territorio nazionale. Da **gennaio 2024** apriranno **altre 35 sedi!**
- Più di **50 insegnanti** di danza sono stati formati da professionisti in ambito medico-oncologico, psico-oncologico, fisico-motorio e nutrizionale.
- Più di **20 centri oncologici e associazioni** in tutta Italia hanno già aderito al progetto e tanti altri stanno facendo richiesta!



STRUTTURA DEL PERCORSO DI BALLO

- Le **lezioni** di D4O sono **indipendenti l'una dall'altra**. Abbiamo preso questa decisione perché sappiamo che i pazienti potrebbero essere assenti per motivi fisici e/o emotivi.
- Non vogliamo confinare D4O a un semplice corso di ballo e coreografie da imparare, ma a un vero e proprio **percorso di crescita interiore e aiuto fisico**.
- In questo modo, se il paziente perderà una lezione non si dovrà preoccupare, perché **potrà iniziare le lezioni quando vuole, in qualunque momento dell'anno** (considerando i periodi di chiusura della scuola che sceglierà)
- Le coreografie sono state **studiate appositamente** da **Carolyn Smith** e sono alla **portata di tutti**: queste prevedono l'utilizzo di una **sedia** e di uno **specchio**.
- Il paziente riceverà informazioni sulle modalità di partecipazione al corso **direttamente dall'insegnante** di danza D4O che avrà scelto.
- Tutte le informazioni sul nostro percorso sono comunque disponibili alla pagina Internet <https://dance4oncology.it/trova-la-tua-scuola/>



VISIBILITÀ E COME SOSTENERCI



Abbiamo bisogno dell'aiuto di più **centri oncologici e ospedali possibili** per espanderci e far conoscere Dance For Oncology a migliaia di pazienti!

Per qualsiasi altra informazione da chiederci, siamo sempre disponibili alla mail contattaci@dance4oncology.it

D4O è un'associazione di promozione sociale (APS) senza alcuno scopo di lucro e ogni attività che faremo sarà esclusivamente a scopo benefico.

Questo progetto quindi può continuare ad esistere solo grazie alle **erogazioni liberali** di persone e di aziende che credono in noi e nella rivoluzione dell'aiuto reciproco.

Se si desidera aiutarci e supportare i tanti pazienti oncologici che si iscrivono ai nostri corsi perché vivano il loro percorso nel modo più **motivato, sereno** ed **energico** possibile, è possibile inquadrare il QR code qui sotto:



Grazie di cuore!
Insieme, sappiamo che diffondere amore non è mai abbastanza.



BENEFICI DEL BALLO

A cura della Prof.ssa **Adriana Bonifacino**

È riconosciuto in letteratura come l'attività fisica sia uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita a tutte le età. (1)

Le più recenti raccomandazioni in termini di attività fisica non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

Si stima che siano da imputare alla sedentarietà un milione di decessi l'anno e circa il 9% dei tumori al seno.

Il World Cancer Research Fund ha stimato che il 18% di diagnosi di cancro negli Stati Uniti (più di 300.000 casi) sono da attribuire al poco esercizio fisico, a una dieta non ottimale e un'eccessiva adiposità. (2)

L'attività fisica non risulta utile solo in termini di prevenzione della malattia, ma anche in fase di trattamento di patologie oncologiche.

Infatti, le linee guida dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO), pubblicate sul Journal of Clinical Oncology, suggeriscono che l'esercizio fisico durante il trattamento per il cancro migliori la qualità della vita, riducendo la sintomatologia ansiogena e depressiva, i livelli di tossicità dei trattamenti, la sensazione di affaticamento, mantenendo il benessere cardiorespiratorio e la forza muscolare.

L'attività fisica, che sia aerobica o di resistenza, comporta un livello significativo di benefici al paziente con trattamento attivo (systemic, radiation o surgery).

Alla luce di queste evidenze, l'esercizio fisico dovrebbe essere incorporato come uno standard del trattamento oncologico.

Ed è per questo che per persone con malattie croniche e pazienti guariti dal cancro si raccomandano almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica moderata o 75-150 minuti di attività aerobica energica per tutta la settimana. (3)

Anche l'obesità è un altro importante fattore di rischio oncologico poiché coinvolta nell'insorgenza di numerosi tumori, in particolare dei tumori dell'esofago e del fegato.

Secondo stime del World Cancer Research Fund, il 20-25% dei casi di tumore sarebbe attribuibile a un bilancio energetico 'troppo' ricco, legato quindi al binomio eccesso ponderale e sedentarietà. (4)

L'aumento progressivo dell'obesità e l'incidenza, in particolare nei bambini, hanno portato l'OMS a definirla una vera propria epidemia globale.

Le linee guida per una sana alimentazione, unitamente all'attività sportiva, sono due degli strumenti più importanti nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità.



Adriana Bonifacino è Presidente della Fondazione IncontraDonna, Responsabile della Senologia Clinica e Diagnostica dell'IDI-IRCCS di Roma. È membro di Gruppi di Lavoro coordinati dal Ministero della Salute, quali il Piano Nazionale delle Cronicità e le Linee di indirizzo nazionale sugli aspetti nutrizionali nella pratica sportiva.



Se si considera che secondo l'OMS, per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo" la danza, in tutti i suoi stili e le sue diverse espressioni artistiche, costituisce un valido alleato per la salute in generale, in particolare per quella dei malati oncologici.

Sono numerosi gli studi clinici che osservano il potenziale di questa disciplina che viene identificata come benefica per l'attività fisica di bambini, adulti, anziani e per le comunità poco servite.

Negli adulti, ha effetti benefici sull'ansia, sulla depressione, sulla disabilità e sulla memoria. Inoltre, i programmi di danza sono economicamente più sostenibili e hanno anche dimostrato tassi di abbandono più bassi se paragonati ad altre attività sportive. (5)

Secondo la definizione dell'American Dance Therapy Association, "la danza/movimento terapia (DMT) è l'uso psicoterapeutico del movimento come processo che favorisce l'integrazione emotiva, sociale, cognitiva e fisica dell'individuo" (ADTA).

Partendo dal presupposto della stretta connessione tra il corpo e la mente di un individuo è stato studiato come la danza, se eseguita con la musica, possa diventare particolarmente motivante per i pazienti oncologici.

In questi termini, la DMT come modalità di esercizio fisico può avere benefici fisiologici che migliorano la salute fisica e mentale.

Da un punto di vista prettamente medico inoltre l'esercizio fisico può "favorire la riduzione del dolore attraverso la tonificazione muscolare e l'attivazione del sistema noradrenergico che si verifica con il rilascio di catecolamine".

Questo può modulare la via nocicettiva, causando un aumento della soglia del dolore.

Inoltre, l'esercizio fisico regolare può ridurre la fatica oncologica e migliorare la qualità del sonno". (6)

Bibliografia articolo:

1. Fonte: Ministero della Salute: https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=5143&area=stilVita&menu=attivita
2. Fonte: Aiom, "I numeri del cancro in Italia 2022"; OMS
3. Fonte: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research: Diet, nutrition, physical activity and cancer: A global perspective. *dietandcancerreport.org*, Continuous Update Project Report 2018
4. Fonte: Sport e salute, <https://www.sportesalute.eu/primo-piano/2345-organizzazione-mondiale-della-sanita-nuove-linee-guida-per-stare-attivi-e-in-salute.html>
5. Fonte: Aiom "I numeri del cancro in Italia 2022"; OMS
6. Fonte: NCBI, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5681394/>
7. Fonte: Silva da Costa N, Alves da Silva AS, de Melo-Neto JS. Effects of dance therapy in women with breast cancer: A systematic review protocol. *PLoS One*. 2022 Jun 24;17(6):e0257948. doi: 10.1371/journal.pone.0257948. PMID: 35749369; PMCID: PMC9231811.
8. Fonte: Blázquez A., Nierga J. y Javierre C. (2011). Terapia a través de la danza y el movimiento en mujeres con cáncer de mama: el impacto psicofísico del proceso empático. *Psicooncología*, 8(1), 31-43. https://doi.org/10.5209/rev_Psic.2011v8.n1.39
9. Fonte: vedi sopra

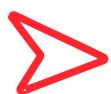
Bibliografia generale:

Di seguito vengono riportate le maggiori fonti scientifiche e bibliografiche prese a riferimento per la costruzione del progetto di Dance For Oncology dal punto di vista medico-scientifico ed oncologico.

- https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/
- Link Ministero della Salute per la prevenzione: <https://www.salute.gov.it/portale/prevenzioneTumori/dettaglioContenutiPrevenzioneTumori.jsp?lingua=italiano&id=6007&area=prevenzioneTumori&menu=vuoto>
- <https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240072138>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/lung-cancer>
- https://research-and-innovation.ec.europa.eu/research-area/environment/bioeconomy/food-systems/food-2030_en#:~:text=Latest-,What%20is%20Food%202030%3F,is%20fit%20for%20the%20future.
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/mediterranean-diet/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>
- https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/53/13/812.full.pdf?casa_token=UL5RGF0935cAAAAA:zQINllfcpJyYjnARxb77-3zLxWR6arHzHlPayL_iDzK8WBnKCPQ0ptJWXk75K2hjlGE73FYqC
- <https://www.mdpi.com/1718-7729/25/2/3977> Clin J Oncol Nurs. Author manuscript; available in PMC 2015 Apr 24. Published in final edited form as: Clin J Oncol Nurs. 2012 Jun 1; 16(3): 293-300 doi:10.1188/12.CJON.293-300 PMCID:PMC4408536.
- NIHMSID: NIHMS578554 PMID: 22641322 Physical Activity in Patients With Advanced-Stage Cancer: A Systematic Review of the Literature Tara A. Albrecht, PhD, RN and Ann Gill Taylor, EdD, RN, FAAN
- https://www.coni.it/images/1-Primo-Piano-2018/Rapporto_ISTITISAN_18_9_web_Movimento_e_salute.pdf
- <https://cancer.jmir.org/2021/1/e23927/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35715631/>



CONTATTI UTILI



DIRETTORE TECNICO D4O:

Irene Mardegan

- contattaci@dance4oncology.it
- irene.mardegan@dance4oncology.it



SOCIAL MEDIA MANAGER D4O:

Viola Coin

- viola.coin@dance4oncology.it



SEGUICI SU SITO E SOCIAL!



[dance4oncology](https://www.instagram.com/dance4oncology)



[Dance 4 Oncology](https://www.facebook.com/Dance4Oncology)



www.dance4oncology.it





CONSENSO ALLE ATTIVITÀ D4O

Testo di validità legale da far firmare a allievo/paziente e a oncologo curante dell'allievo.

ALLIEVO/A

il Sottoscritto/a
dichiara di aver letto e compreso le
informazioni sopra riportate e di
accettare le condizioni del Percorso di
Ballo di Dance For Oncology APS.

Firma

Data, Luogo

Timbro del Medico Oncologo

MEDICO ONCOLOGO

il Sottoscritto/a Dott.....
dichiara di autorizzare il paziente
..... a partecipare al
Percorso di Ballo di Dance For
Oncology APS.

In data..... con validità
fino alla data di

Firma





DANCE FOR ONCOLOGY

DANCE FOR LIFE

GRAZIE per il tuo aiuto

Abbiamo una grande
missione **INSIEME.**

Con la preziosa collaborazione di

FONDAZIONE
Incontra
donna
OCQUIAMOCI DI SALUTE