

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile Comunicazione e media, flavia.nicolai@krebssliga.ch
Telefono diretto: 031 389 92 94 13
Data Berna, 15 gennaio 2018

Comunicato Stampa

Il 4 febbraio 2018 sarà la Giornata mondiale contro il cancro

La Lega contro il cancro incoraggia a fare più movimento

Già durante la terapia e la riabilitazione, le persone colpite dal cancro possono approfittare dell'attività fisica. In occasione della Giornata mondiale contro il cancro, la Lega contro il cancro, sostenuta dagli sportivi d'élite, motiverà pertanto la popolazione a fare più movimento. In quanto Charity Partner della Swiss Ice Hockey Cup Final del 4 febbraio 2018, la Lega svizzera contro il cancro metterà in rilievo la Giornata mondiale contro il cancro e raccoglierà donazioni.

*«La corsa è stata la mia dottoressa», afferma **Eusebio Bochons**. Dopo aver contratto un linfoma cinque anni or sono, il maratoneta aveva iniziato a correre già durante la chemioterapia. Dapprima correva piano, poi sempre più in fretta e più lontano. Oggi sostiene che la corsa lo avrebbe aiutato durante questo difficile periodo, salvandogli letteralmente la vita.*

Di certo non si deve necessariamente correre una maratona. Fare regolarmente del moto può aiutare le persone colpite dal cancro ad affrontare meglio gli effetti collaterali della terapia e le conseguenze tardive della malattia. Inoltre, l'attività fisica influenza in modo positivo il gusto per la vita, in particolar modo dopo che a una persona è stato diagnosticato un tumore. L'attività fisica aumenta l'energia, riduce gli attacchi di stanchezza e aumenta la capacità di concentrazione. Tutto ciò può aiutare le persone colpite dal cancro a ritrovare di nuovo una certa stabilità e a rafforzare la fiducia nel proprio corpo.

Il moto fa bene – riguardati!

Chi fa regolarmente movimento può ridurre il rischio di ammalarsi di tumore all'intestino e di cancro al seno. Alle persone adulte si raccomanda di fare ogni settimana perlomeno 2,5 ore di moto o di sport di media intensità oppure 75 minuti ad alta intensità. Con il termine media intensità s'intende un'attività leggera che tolga solo leggermente il fiato, per esempio, andare in bicicletta oppure svolgere lavori di giardinaggio. Svolgere un'attività ad alta intensità significa invece un'attività che porta alla sudorazione e ad un respiro accelerato, come quando si fa jogging o fitness. Ad un gruppo di sport per malati di cancro può

Lega Svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40, casella postale, CH-3001 Berna
Telefono +41 (0)31 389 91 00, Fax +41 (0)31 389 91 60, info@krebssliga.ch, www.krebssliga.ch
Credit Suisse AG, Zurigo, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 IVA

partecipare anche chi in passato ha praticato poca attività sportiva o chi non ne ha praticato del tutto. Tali gruppi sono diretti da persone formate appositamente, che adattano il programma in base alle possibilità dei partecipanti.

L'attività fisica può essere, tuttavia, integrata facilmente anche *nella vita quotidiana*. Salire con le scale invece che con l'ascensore o rinunciare per una volta all'autobus e andare a piedi sono ottime possibilità per pretendere o richiedere gradualmente un po' di più dal proprio corpo.

I campioni sostengono la Lega contro il cancro

*«La diagnosi di cancro al seno è mi giunta in modo improvviso e inaspettato, tuttavia potermi ritrovare di nuovo sul ghiaccio sei mesi dopo era l'obiettivo che mi ha motivato a superare la chemioterapia senza troppe difficoltà. Lo sport mi ha trasmesso la motivazione necessaria. Come sportiva sono abituata a combattere», sostiene **Irene Schori**, campionessa mondiale di Curling nel 2016.*

A partire dalla metà di gennaio, in occasione della Giornata mondiale contro il cancro, la Lega contro il cancro metterà in rilievo gli effetti positivi dell'attività fisica con una serie di fotografie sulle reti sociali e con l'hashtag #supportthroughsport. Tale iniziativa verrà sostenuta dagli sportivi d'élite. L'iniziativa fa parte di una campagna internazionale. Con il motto «We can – I can» le organizzazioni contro il cancro e le associazioni sportive condividono a livello mondiale immagini che mostrano quello che gruppi o singole persone possono intraprendere per ridurre gli aspetti negativi dovuti al cancro.

Fra le sostenitrici e i sostenitori principali dell'iniziativa troviamo, tra l'altro, l'ex campione di sci **Mike von Grüningen**, la giocatrice di beach volley **Anouk Vergé-Depré**, la Campionessa mondiale di Curling **Irene Schori**, tutti i club della prima Lega di **pallamano femminile**, nonché il lottatore svizzero **Curdin Orlik**. E per mostrare che non soltanto gli sportivi d'élite, bensì anche i musicisti devono essere in buona forma fisica, partecipa alla campagna anche **DJ BoBo**. Tutte le sportive e gli sportivi nonché i club partecipanti sono indicati al seguente link: www.legacancro.ch/giornatamondialecancro

I giocatori di hockey impegnati in due grandi eventi sportivi



3 febbraio 2018, ore 18:00 **la partita di hockey di beneficenza Stars for Life**, (leggende dell'EHC Bienne e della Svizzera) a favore delle persone colpite dal cancro **con ex campioni di hockey** – Slava Bykov, David Aebischer, Kevin Lötscher, Patrice Brasey, Beni Plüss e altri ancora giocheranno a Bienne per una buona causa. La manifestazione è stata lanciata dall'ex sportivo sopravvissuto al cancro (un cosiddetto «cancer survivor»), Tobias Lehmann, nonché dall'EHC Bienne. Il ricavato dalla

vendita dei biglietti andrà a favore della Lega bernese contro il cancro e della Lega contro il cancro del Giura.

Informazioni sulla manifestazione: Tissot Arena Bienne
www.starsforlife.ch



4 febbraio 2018, ore 13:30 **Swiss Ice Hockey Cup Final** (SC Rapperswil-Jona Lakers vs. HC Davos). Essa si terrà completamente all'insegna della Giornata mondiale contro il cancro del 4 febbraio 2018. La manifestazione sarà trasmessa in diretta a partire dalle ore 13:30 sui canali SSR (SRF, RTS e RSI) e su Teleclub (Pay). Branding e attivazioni speciali in loco attireranno l'attenzione di tutti sulla Giornata mondiale contro il cancro e animeranno, insieme a sportive e sportivi d'élite, a fare più movimento. Anche in occasione di tale giorno nelle reti sociali verrà impiegato l'hashtag #supportthroughsport con una serie di fotografie del giorno della finale. I fan che si troveranno allo stadio potranno attivare tramite degli air stick il barometro acustico, per contribuire ad aumentare l'importo delle donazioni. Inoltre, per ogni biglietto venduto Fr. 1.– sarà devoluto alla Lega contro il cancro. Tutto ciò è reso possibile dagli sponsor SIHC, in quanto si impegnano per la Giornata mondiale contro il cancro sia a livello finanziario e della comunicazione sia per quanto concerne le donazioni. L'importo raccolto sarà devoluto interamente alla Lega svizzera contro il cancro.

Partner: Assicurazioni Zurich, Teleclub, Motorex, BWT, Jeep e Tissot

Informazioni sulla manifestazione: www.sihf.ch/fr/swiss-ice-hockey-cup