



## The Same Boat - Sport Terapia Integrata

**open day del 18 febbraio 2023**

Il 18 febbraio 2023, nella sede della Società Sportiva Canottieri Corgeno, in via Vigna 14, si è svolto l'open day per la presentazione del progetto Effect and efficacy of Rowing in breast Cancer survivors/The Same Boat (ERICE/TSB). Un progetto nato lo scorso anno, come appuntamento pilota per una ricerca sull'efficacia dello sport del canottaggio, per un recupero fisico e psicologico nelle donne operate di carcinoma alla mammella. La patologia oncologica colpisce ogni anno milioni di persone tra uomini e donne, abbiamo scelto il carcinoma mammario perché presuppone la componente riguardante il linfoedema, che nel gesto tecnico del canottaggio, viene drenato attraverso un naturale movimento come pompa fisiologica delle braccia, che non vengono caricate o aggravate da uno sforzo, ma anzi accompagnano la spinta iniziale delle gambe alla fine della palata, quando la barca è già lanciata e non richiede ulteriore forza dinamica.



La giornata si è presentata soleggiata e promettente, la sede dell'open day si trova sulle rive del lago di Comabbio, circondato da una pista ciclabile e pedonale di circa 12 chilometri che passa proprio davanti l'ingresso della sede. Sono stati posizionati cartelloni direzionali e precedentemente fornito informazioni pubblicate sui social network e distribuito volantini nelle farmacie dei paesi limitrofi al lago di Comabbio.

Sono state esposte le imbarcazioni propedeutiche che saranno utilizzate durante il corso di canottaggio della durata di 24 lezioni, più o meno 6 mesi, a partire dal 25 marzo 2023, con uscite sul lago ogni sabato mattina.

La partecipazione è stata incoraggiante, e raccolto adesioni anche da persone che vogliono conoscere questo sport come prevenzione primaria, persone con patologie oncologiche diverse da quelle che entreranno a fare parte della ricerca e persone con patologie invalidanti diverse dalla malattia oncologica. L'intento è stato di accogliere tutti con lo scopo di fare conoscere lo sport del canottaggio a tutti coloro che chiedono un aiuto per ritrovare la voglia di ripartire verso una direzione positiva della vita, una richiesta alla quale è necessario rispondere.



L'iniziativa è stata accolta anche dal comune di Vergiate, che ha partecipato con la presenza degli assessori allo sport e al bilancio Massimiliano Porotti e alle unità produttive e lavori pubblici Marino Facchin, presenti anche la blogger e responsabile della rubrica SKY Canale 814 "Sport e Marketing what else", Paola Della Chiesa.

Importante presenza del consigliere della Regione Lombardia Emanuele Monti, presidente della III Commissione Sanità e Politiche Sociali, la Responsabile U.O.S. Riabilitazione Specialistica e Fisiatra della Brest Unit dell'ospedale di Circolo di Varese, la dottoressa Anna Maria Grande e di notevole rilevanza le rappresentati delle diverse associazioni che sostengono le donne con patologia oncologica al



seno: ANDOS di Varese sezione di Ispra con la presidente Renata Maggiolini, Cinzia Simonetta, vicepresidente di entrambe le sedi e Maria Di Donna consigliere, Fabrizia Galli vicepresidente dell'associazione aBRCA d'Abbrà, presente anche Walter Trombelli consigliere della Lega italiana contro i tumori di Sesto Calende LILT. Questo importante progetto di avvicinare le donne con patologia oncologica al seno allo sport del canottaggio, si svolge in parallelo a Sport e Terapia Integrata, iniziativa nata dalla Federazione Italiana Canottaggio, che raccoglie finanziamenti da Sport e Salute per avvicinare più persone fragili colpite da questa malattia, a questo sport, per questo motivo come testimonial della Federazione Italiana Canottaggio, che finanzia una parte del corso, abbiamo avuto la presenza della campionessa di canottaggio Sara Bertolasi.

La presentazione del progetto si è svolta nella sala riunione panorama della sede, presenti circa 40 persone, tra di esse le volontarie, atlete master della Canottieri Corgeno, che con grande impegno aiutano e sostengono l'iniziativa. Si aggiungono quest'anno al progetto, mettendo una cornice importante e di rilevanza scientifica al già esistente The Same Boat, la dottoressa Christel Galvani, professoressa associata dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, per i corsi di Laurea di Scienze Motorie, con le sue due studentesse laureande e volontarie Serena e Carolina.

Dopo il benvenuto del presidente Giovanni Marchettini e dei saluti degli ospiti amministratori e politici, la presentazione del progetto ERICE/TSB è iniziata con una apertura da parte di Antonella Carolina Corazza, atleta ex olimpionica e allenatore di canottaggio, psicologa ed ex paziente oncologica, per raccontare come è nato questo progetto e questo sodalizio con Christel ed ERICE. La



genesi di TSB deriva da una esperienza personale, così come ERICE. L'incontro di due donne che hanno vissuto un'esperienza dolorosa, che ha cambiato le loro vite, è stata una scintilla che ha acceso un grande fuoco, il bisogno di capire come aiutare il percorso di queste donne che hanno un destino in comune, la forza di mettere in atto un cambiamento che non è mai a senso unico ma che coinvolge entrambe le parti, le pazienti e le volontarie, ha messo in moto una grande ricerca, davvero ben fatta e strutturata.



Il programma di esercizio terapia sarà composto da canottaggio, camminata e lezioni online di attività fisica adattata, yoga o pilates. L'obiettivo è quello di accompagnare i pazienti nel percorso di esercizio terapia nel modo più individualizzato possibile nei primi tre mesi e far svolgere a tutte le pazienti lo stesso programma negli ultimi tre mesi, raggiungendo le linee

guide internazionali in termini di tipologia di attività e di volume di lavoro. Christel ha messo a disposizione la strumentazione per poter dimostrare l'efficacia terapeutica del programma a seguito di un periodo di sei mesi di intervento per quanto riguarda i parametri salute correlati (fitness cardiorespiratoria, forza, flessibilità, composizione corporea) e la qualità della vita. Lo scopo dello studio è anche analizzare l'effetto del canottaggio sui parametri metabolici. Antonella si è interessata al lato psicologico del percorso, mettendo a punto una batteria di test per valutare la qualità della vita delle partecipanti all'inizio del percorso, quindi dopo la malattia, durante il corso di canottaggio e alla



fine del corso. L'interesse dal punto di vista psicologico riguarda tre compiti vitali, lavoro, amicizia, socialità e autostima.

Alla fine della presentazione, alcuni importanti interventi da parte dei politici presenti, gli assessori comunali del comune di Vergiate, che hanno espresso il desiderio di mettere in atto iniziative per aiutarci nella raccolta di persone che possano rientrare nel programma e nelle caratteristiche richieste per la partecipazione alla ricerca, il consigliere regionale Emanuele Monti, che ha accolto con interesse questa importante ricerca scientifica impegnandosi anche lui nella diffusione del progetto, all'interno del distretto sanitario di sua competenza, infine ma non meno importante, la disponibilità dei partecipanti alla diffusione del messaggio raccolto durante la presentazione.



Una menzione doverosa a SEBACH, sponsor del progetto ERICE/TSB, che già dallo scorso anno ha abbracciato con entusiasmo l'iniziativa The Same Boat. La novità di quest'anno è che con la presenza di Christel Galvani e di conseguenza dell'Università Cattolica di Milano, abbiamo coinvolto la SEBACH nella sponsorizzazione di una borsa di studio in concerto con l'Università, riguardante un dottorato di ricerca di 3 anni proprio per studenti laureati in scienze motorie con indirizzo oncologico.

Per informazione e contatti [info@thesameboat.it](mailto:info@thesameboat.it)