

# Esercizio fisico strutturato dopo la chemioterapia adiuvante per il tumore del colon

Studi preclinici e osservazionali suggeriscono che l'esercizio fisico possa migliorare gli esiti oncologici. Tuttavia, finora mancavano evidenze definitive di livello 1. In questo studio randomizzato di fase 3, condotto in 55 centri, i pazienti con tumore del colon sottoposti a resezione chirurgica e che avevano completato la chemioterapia adiuvante sono stati assegnati in modo casuale a partecipare a un programma di esercizio fisico strutturato (gruppo esercizio) oppure a ricevere esclusivamente materiale educativo sulla salute (gruppo educazione sanitaria) per un periodo di 3 anni. L'endpoint primario era la sopravvivenza libera da malattia. Dal 2009 al 2024, un totale di 889 pazienti è stato randomizzato al gruppo esercizio (445 pazienti) o al gruppo educazione sanitaria (444 pazienti). Dopo un follow-up mediano di 7,9 anni, la sopravvivenza libera da malattia è risultata significativamente più lunga nel gruppo esercizio rispetto al gruppo educazione sanitaria (hazard ratio per recidiva, nuovo tumore primario o morte: 0,72; intervallo di confidenza [IC] al 95%: 0,55–0,94; P = 0,02). La sopravvivenza libera da malattia a 5 anni è stata dell'80,3% nel gruppo esercizio e del 73,9% nel gruppo educazione sanitaria, con una differenza assoluta di 6,4 punti percentuali (IC 95%: 0,6–12,2). I risultati indicano inoltre una maggiore sopravvivenza globale nel gruppo esercizio rispetto al gruppo educazione sanitaria (hazard ratio per la mortalità: 0,63; IC 95%: 0,43–0,94). La sopravvivenza globale a 8 anni è stata del 90,3% nel gruppo esercizio e dell'83,2% nel gruppo educazione sanitaria, con una differenza assoluta di 7,1 punti percentuali (IC 95%: 1,8–12,3). Gli eventi avversi muscoloscheletrici si sono verificati più frequentemente nel gruppo esercizio rispetto al gruppo educazione sanitaria (18,5% contro 11,5% dei pazienti). In conclusione: Un programma di esercizio fisico strutturato della durata di 3 anni, avviato poco dopo il completamento della chemioterapia adiuvante per il tumore del colon, ha determinato un prolungamento significativo della sopravvivenza libera da malattia e risultati coerenti con un miglioramento della sopravvivenza globale. Questi dati forniscono una solida evidenza a favore dell'integrazione dell'esercizio fisico strutturato nel percorso di cura dei pazienti con tumore del colon.

## FONTE

Courneya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, Gill S, Friedenreich CM, Wong RKS, Dhillon HM, Coyle V, Chua NS, Jonker DJ, Beale PJ, Haider K, Tang PA, Bonaventura T, Wong R, Lim HJ, Burge ME, Hubay S, Sanatani M, Campbell KL, Arthuso FZ, Turner J, Meyer RM, Brundage M, O'Brien P, Tu D, Booth CM; CHALLENGE Investigators. Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer. *N Engl J Med*. 2025 Jul 3;393(1):13-25. doi: 10.1056/NEJMoa2502760. Epub 2025 Jun 1.