

Cosenza, montagnaterapia per le donne operate di tumore al seno: intervista alla dottoressa Candida Mastroianni

La Montagnaterapia si rivolge alle pazienti operate al seno per il tumore alla mammella. Il progetto si snoderà, a partire da questo mese ed entro la fine del 2021, attraverso alcuni dei sentieri più suggestivi della Sila

COSENZA – Un progetto nato dalla collaborazione fra gli esperti di montagnaterapia del CAI (Club Alpino Italiano) di Cosenza “Giovanni Barracco” ed il team dell’Unità Operativa di Oncologia dell’Ospedale dell’Annunziata di Cosenza, che sarà realizzato con il patrocinio della SIPO (Società Italiana di Psiconcologia) e l’associazione Oncorosa onlus.

Un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e psico-educativo finalizzato alla cosiddetta “**prevenzione secondaria**”, alla cura e alla riabilitazione di donne che hanno subito un intervento al seno e si sono sottoposte a chemioterapia e radioterapia. La montagnaterapia si pone l’obiettivo di promuovere quei processi psico-socio-evolutivi legati alle dimensioni potenzialmente trasformative della montagna. Un approccio attuato attraverso un percorso attivo e dinamico, facilitato dall’ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

La letteratura psico-oncologica degli ultimi trent’anni riporta che in media, il 25-30% delle donne operate al seno per tumore alla mammella sperimenta ansia e depressione, con profonde ripercussioni sulla sfera psicologica, affettiva, familiare, sociale e sessuale e, quindi, con conseguenze negative sulla qualità della vita e la risposta alle cure e un aumento dei tempi di degenza, recupero e riabilitazione.

L’obiettivo di questo progetto è quello di favorire il processo di adattamento e riabilitazione mobilitando le risorse psichiche e rigenerative, per ristrutturare i meccanismi di resilienza psicosociale di ciascuna donna. Per valutare l’efficacia dell’intervento alle partecipanti verrà proposta una serie di questionari realizzati ad hoc prima dell’inizio delle escursioni in montagna e nuovamente alla fine del percorso. La strutturazione del progetto ci viene spiegata dalla dottoressa **Candida Mastroianni**, medico oncologo ma anche Consigliere della sezione di Cosenza del CAI.

“Sono stati individuati dei percorsi di escursioni di tipo T, ovvero turistico, che indica la difficoltà dell’itinerario, ed è stata scelta proprio questa per facilitare le escursioni. Si tratta quindi di itinerari su percorsi non molto difficoltosi – dice Mastroianni – **in genere sotto i 2000 metri**. Percorsi di Nordic Walking, che è una disciplina sportiva che consiste nel camminare con dei bastoncini appositamente sviluppati, offrendo un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall’età, dal sesso o dalla preparazione fisica”.

Il progetto si snoderà, a partire da questo mese ed entro la fine del 2021, attraverso alcuni dei **sentieri più suggestivi della Sila**. Ad accompagnare le pazienti saranno responsabili medici di montagnaterapia, psicologi, istruttori ed esperti di montagna.

Pubblicato il 10 Maggio 2021

Scritto da: [S.G](#)

