



LA DISCIPLINA

Il trekking unito alla meditazione nella natura può diventare una forma di terapia integrata per le pazienti oncologiche. Un approccio integrato fra medicina, longevity science, escursionismo, natura e mindfulness può davvero fare la differenza nei percorsi di cura, specialmente per ciò che riguarda le donne che soffrono di tumore al seno. Camminare nel verde, guidati da un esperto, e sperimentare il beneficio psicoemotivo di pause dedicate alla respirazione consapevole e a momenti di mindfulness e di riconnessione con l'ambiente circostante e il proprio corpo, sono pratiche che possono dare un "boost" di salute in più nei complessi iter di riabilitazione per combattere il cancro al seno.

LA KERMESSE

Se ne è discusso nell'ultima edizione di Ecoluxury Fair a Roma, dove si è fatto focus sul progetto di Mindtrek promosso da Komen Italia: cammini di trekking in boschi, montagne e colline d'Italia che coinvolgono pazienti affette da tumore al seno e i loro caregiver (mariti, compagni, familiari) al fine di potenziare non solo la salute fisica,

Il trekking unito alla meditazione nella natura è diventata una forma di terapia integrata per pazienti vittime di un tumore al seno. Il progetto porta la firma del Komen Italia Center del Policlinico Gemelli

Camminare nel verde toccasana per le donne

ma anche l'approccio psicologico nei confronti della situazione vissuta. «Il progetto nasce dall'incontro con Guido Freddi, antropologo culturale, esperto di neuroscienze e pratiche contemplative, guida di trekking e istruttore di mindfulness», spiega Claudia Maggiore, medico esperto in Oncologia Integrata presso il Komen Italia Center for Integrative Oncology, Breast Unit della Fondazione Policlinico Gemelli: «da questa collaborazione è nata l'idea di offrire un percorso che unisca i benefici dell'attività fisica in natura e della meditazione, rivolto alle pazienti afferenti alle Terapie Integrate del Policlinico Gemelli, con diagnosi di cancro al seno, e ai loro caregiver».

«Le terapie integrate», continua la dottoressa, «sono risorse terapeutiche che affiancano il tracciato oncologico standard e che, attraverso il supporto psicologico, il miglioramento dello stile di vita (nutrizione e attività fisica) e l'uso di terapie complementari scientificamente validate (come agopuntura, mindfulness e yoga) mirano al benessere psicofisico nel percorso di cura, e a ridurre gli effetti collaterali e il rischio di recidiva». Nel Mind-

L'ESPERTA CLAUDIA MAGGIORE: «NEI CASI ONCOLOGICI IL PERCORSO UNISCE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA RESPIRAZIONE»



LA GUIDA A passo lento nei boschi

Nel Mindtrek si cammina a passo moderato nella natura intervallando momenti di meditazione guidata e respirazione consapevole: un modo per "ritrovare" se stesse nel bosco, in spiaggia o in montagna, e riconnettersi con il proprio corpo.

GLI ITINERARI

Ogni passo diventa un atto di consapevolezza, un momento di condivisione e rinascita. Promosso da Komen Italia, il progetto nel suo insieme propone itinerari di mindfulness, cammino in natura e tera-

I SENTIERI SCELTI SPAZIANO DALLA SPIAGGIA DELLA FENIGLIA AL LAGO DI MARTIGNANO, DAL MONTE LIVATA AI MONTI SIMBRUINI

pie integrate, a supporto delle cure oncologiche. «Non è una battaglia, è un viaggio» sottolinea la dottoressa Maggiore, «un percorso a tratti in salita, ma affrontato insieme, con compagni pronti a portare lo zaino quando diventa troppo pesante». I sentieri scelti per questa iniziativa spaziano dalla spiaggia della Feniglia al lago di Martignano, dal Monte Livata ai Monti Simbruini, con la mission che la guarigione è anche un atto collettivo di rinascita, consapevolezza e fiducia. Se il trekking si unisce alla meditazione, il semplice camminare, anche attraverso l'attenzione e il silenzio, si trasforma in una pratica consapevole che riporta l'attenzione al corpo, alla mente e al paesaggio, generando un senso di benessere profondo e integrazione con la natura.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA