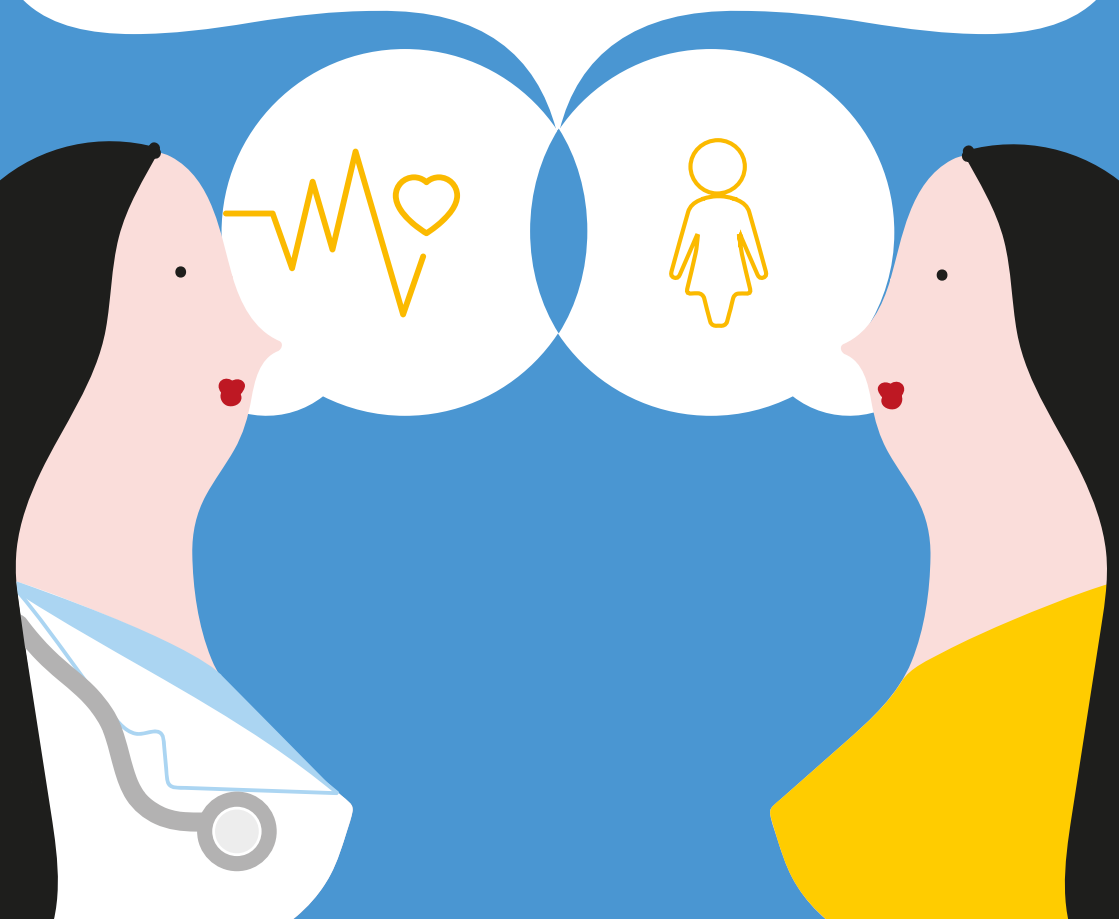




Member: EUROPA DONNA
The European Breast Cancer Coalition

benessere psicofisico e tumore al seno

Cosa fare per stare meglio



Cara Amica,

La collana "I Focus" si arricchisce di una nuova pubblicazione, in linea con l'essenza della nostra attività: rispondere almeno in parte alle mille domande delle donne con tumore al seno.

Questo nostro nuovo lavoro è dedicato a quel mix di strategie, dall'alimentazione all'attività fisica, alle terapie integrate, che possono aiutare a ritrovare il benessere psico-fisico. È un tema importante e purtroppo ancora sottovalutato o addirittura ignorato da molti oncologi. Eppure, hanno un loro ruolo nell'ambito del percorso di cura. Ad esempio, favoriscono una corretta adesione al piano terapeutico, con un miglioramento del processo di guarigione e della qualità di vita.

Come tutte le pubblicazioni che fanno parte di questa nostra nuova collana, il Focus sul benessere psico-fisico lo puoi scaricare direttamente dal nostro sito, www.europadonna.it

Buona lettura!

Rosanna D'Antona

Presidente Europa Donna Italia

Introduzione

La possibilità di adottare comportamenti favorevoli al benessere psico-fisico delle donne con un tumore al seno, dovrebbe essere garantita a tutte nell'ambito delle Breast Unit. È un'esigenza fortemente avvertita dalle donne stesse, tanto da essere stata inserita nel Manifesto TSM, redatto da Europa Donna Italia insieme alle associazioni e alle pazienti, che riassume le 5 principali richieste di chi ha un tumore al seno metastatico. In particolare, il punto 4 richiama l'attenzione sulla necessità di avere più servizi per il benessere del corpo e della mente.

Le donne chiedono di poter contare sul supporto dello psico-oncologo all'interno delle Breast Unit e di professionisti dedicati al benessere psico-fisico, come il nutrizionista, il ginecologo, il sessuologo, il medico dello sport o fisiatra e chi si occupa di medicina integrata.

Numerose ricerche dimostrano che una migliore qualità di vita può influire positivamente sulla prognosi e sulla sopravvivenza delle pazienti affette da tumore al seno. Come raccontano gli esperti nelle prossime pagine, l'adozione di abitudini salutari come una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e la gestione dello stress, può infatti contribuire a migliorare la tollerabilità delle terapie e a sostenere la ripresa dopo il trattamento.

L'alimentazione: perché è importante?

I dati parlano da sé. Con una perdita del 5% del peso corporeo e del 3% della massa muscolare, è più alta la probabilità di sviluppare tossicità e dover sospendere prima del tempo la chemioterapia.

Per questo, l'aspetto nutrizionale viene valutato prima di iniziare le terapie, utilizzando tre parametri: il peso corporeo attuale, la proporzione massa magra e massa grassa e il peso corporeo alla diagnosi. Questi sono i tre valori che vengono quindi monitorati mano mano nel corso delle terapie, in modo da agire tempestivamente se necessario.

Va sfatata anche una falsa credenza. Non tutte le donne arrivano alla chemioterapia sottopeso. Al contrario, chi ha un tumore al seno ha spesso il problema opposto, cioè è il sovrappeso. Ma anche l'eccesso adiposo può essere un fattore prognostico negativo. In questo caso, bisogna quindi contenere il peso corporeo con l'obiettivo di riportarlo nella norma e, nel contempo, mantenere un buon tono muscolare.

PRODOTTI PROCESSATI E ULTRA-PROCESSATI: ATTENZIONE!

Piatti pronti surgelati, o da banco, bevande analcoliche, succhi di frutta dolcificati, yogurt già pronti con frutta: sono solo alcuni degli alimenti che rientrano nella lista degli alimenti processati e ultra-processati, vale a dire, che hanno subito una lavorazione industriale e l'aggiunta di grassi e additivi. Oggi sono al centro dell'attenzione dei ricercatori per i rischi che comportano.

Maggiore è il loro consumo e maggiore è il rischio di soffrire di due o più condizioni di salute a lungo termine, come cancro, diabete e malattie cardiache. La soluzione va da sé. Limitarne il più possibile il consumo, a favore di alimenti freschi o minimamente trasformati.

Cosa portare in tavola

Lo stile alimentare più indicato è quello mediterraneo che ha una validità scientifica ed è riconosciuto come il più efficace anche per il controllo del peso. Le indicazioni devono essere personalizzate e l'alimentazione va adattata man mano durante i trattamenti oncologici, in caso di effetti collaterali quali diarrea, nausea, vomito, alterazione del gusto. Di volta in volta viene deciso come calibrare l'apporto di nutrienti, ad esempio aumentando se necessario le proteine, prevalentemente quelle vegetali. È per tutti poi il consiglio di consumare quotidianamente frutta e verdura fresca di stagione, per fare il pieno di vitamine e di sali minerali.

Valgono poi le raccomandazioni del World Cancer Research Fund, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, che invita per prima cosa ad aumentare il consumo di acqua ed evitare il più possibile tutti quegli alimenti che possono far sì che le cellule trattengano liquidi. Questo permette di aiutare il corpo a mantenere una buona funzionalità, a tutto vantaggio anche di un minore impatto degli effetti collaterali delle cure. Va bene quindi l'acqua, almeno due litri al giorno, mentre vanno evitati insaccati e carne salata e ridotto il consumo di sale tal quale.

Nessun divieto a mangiare la carne rossa, se piace, ma con un massimo di una volta alla settimana. Altrettanto vale per quella di pollo, oppure di tacchino e di coniglio: una volta alla settimana è più che sufficiente. Meglio invece consumare pesce fresco e potenziare il consumo di legumi.

Attenzione infine agli alimenti ad alta densità calorica come i dolci e i piatti elaborati e ricchi di condimenti, perché possono causare un dannoso aumento di massa grassa. Per la stessa ragione, via anche le bevande zuccherate.

Il tumore non è una controindicazione all'attività sportiva

L'esercizio fisico ha un ruolo importante nella prevenzione dei tumori, come sottolineano le numerose ricerche condotte in questi ultimi anni.

Uno per tutti, il lavoro scientifico pubblicato nel 2020 su *British Journal of Cancer* che ha coinvolto circa 170 mila donne di età diverse.

Lo studio ha dimostrato che con l'attività fisica il rischio di malattia diminuisce del 23% nelle donne in premenopausa e del 17% in quelle in post-menopausa. Era molto meno chiara però la sua funzione in chi ha già una malattia oncologica.

Ma negli ultimi congressi americani ASCO, SABCS e nel congresso europeo ESMO, sono stati resi noti i primi studi a supporto di questa tesi, tanto da dedicare intere sessioni sull'argomento.

Nella pratica clinica molti oncologi suggerivano già alle pazienti di svolgere una regolare attività fisica e gli effetti positivi erano evidenti. Ora, le ricerche ne hanno messo in luce i benefici. È più chiaro per esempio il ruolo del movimento nel contrastare gli effetti collaterali provocati dalle terapie oncologiche, come la fatigue, la dislipidemia, i dolori muscolari, che migliorano nettamente quando la persona pratica un regolare sport.

Rappresenta anche una vera e propria terapia. Infatti l'esercizio fisico di tipo aerobico è in grado di modulare i meccanismi (immunitario, ormonale, neurovegetativo) che sono alla base della patologia oncologica. Inoltre, è utile per contrastare i cali di umore, gli stati di ansia, i disturbi del sonno, che spesso sono le cattive compagnie di chi ha una malattia oncologica. Infine, ultimo ma non meno importante, l'esercizio fisico è uno strumento fondamentale che permette di migliorare e ottimizzare la composizione corporea e il rapporto massa magra-massa grassa.

L'attività fisica: quando, come e perché

Oggi l'attività sportiva è sempre più personalizzata, perché viene ritagliata su misura in base alla situazione della persona, al percorso terapeutico che sta affrontando, allo stato fisico, e altro ancora.

È normale ad esempio la debolezza, l'atrofia muscolare, soprattutto se si è stati costretti a immobilità a causa di un intervento chirurgico. Ma, passo dopo passo, si può ricominciare a mettere in moto tutto l'organismo. Quello che si chiede non è certamente di trasformarsi in campioni olimpionici, ma di dedicare del tempo all'attività fisica e di incrementarlo sempre di più, per arrivare a 150-300 minuti alla settimana di attività aerobica ad intensità moderata, come indicato nelle linee guida internazionali.

Ma quali sono le attività più indicate?

Di sicuro la camminata di buon passo, ma anche la bicicletta e, per chi ne ha la possibilità, il nuoto.

L'importante è dedicare quotidianamente del tempo all'esercizio fisico, anche nella stagione fredda. Chi non può oppure non vuole uscire, può praticare la cyclette, ballare, oppure seguire un corso online. In quest'ultimo caso, è bene però sceglierlo insieme a un medico dello sport, in modo da trovare quello che meglio si adatta alle proprie esigenze e potenzialità.

DRAGON BOAT

È un esempio molto classico di esercizio che unisce diverse peculiarità. Innanzitutto, è un'attività sportiva aerobica. Significa che i muscoli si muovono ritmicamente per un lungo intervallo di tempo, consumando molto ossigeno. Si tratta, quindi, di un ottimo tipo di esercizio per migliorare la funzione cardiorespiratoria. È inoltre un aiuto per la mobilità del braccio ed è quindi adatto alle donne che hanno subito lo svuotamento ascellare.

Le vostre domande, le nostre risposte

La psico-oncologia può essere anche preventiva?

A volte le cicatrici sul corpo fanno sentire meno sicure e sono sempre di più le donne che alla diagnosi decidono di interfacciarsi con lo psico-oncologo con l'obiettivo di procurarsi le risorse necessarie per affrontare con consapevolezza il percorso di cure oncologiche.

Perché proprio ora che ho concluso il percorso di cure soffro di ansia?

Sembra un paradosso, ma può succedere. Nella fase di passaggio, dalla routine ospedaliera al rientro alla vita abituale, talvolta si accusa una sensazione di abbandono e scatta la paura che la malattia possa tornare. Per questo, può essere utile una ristrutturazione cognitiva, con lo scopo di progettare delle nuove coordinate, utili ad affrontare con una modalità positiva e costruttiva la vita.

Sono permesse le bevande alcoliche?

In generale, è meglio evitare di bere alcolici. Questo è un consiglio che vale anche per chi è sano, di non consumarne, oppure di limitarne comunque l'assunzione al massimo a un bicchiere di vino oppure di birra al giorno. L'alcol infatti è un fattore di rischio per l'insorgenza di diversi tipi di cancro.

Ho 35 anni, sono single, riuscirò a “rimettermi in gioco” e a formare una famiglia?

Fertilità e sessualità sono temi importanti per le donne giovani che, se non hanno già una relazione stabile, incontrano difficoltà ad allacciare un rapporto con un nuovo partner. Per questo, è importante fin dalla diagnosi provvedere a preservare la fertilità attraverso la crioconservazione degli ovociti, per permettere alle donne che lo desiderano, di poter riprendere il filo dei progetti temporaneamente interrotti a causa della malattia oncologica.

Navigando in internet ho letto di rimedi naturali per alleviare gli effetti collaterali delle terapie oncologiche, posso fidarmi?

Bisogna rivolgersi al proprio medico e non a dottor Google. Le sostanze cosiddette naturali possono interagire con i farmaci oncologici con il rischio di potenziarne o ridurne l'azione, a scapito dell'efficacia. Questa non è una preclusione alla terapia complementare, ci sono rimedi che aiutano per esempio a ridurre l'intensità dei disturbi della menopausa, ma devono essere prescritti dallo specialista, che conosce la paziente e le terapie oncologiche in corso.

È meglio praticare sport la mattina?

Questa è una bufala. Non esiste un lavoro scientifico che supporti questa tesi. Sono valutazioni da effettuare non solo in base al proprio stato di salute, ma anche alle proprie abitudini di vita. Aldilà delle preferenze, è necessario però tenere sempre ben presente che l'attività fisica va eseguita con regolarità e costanza per goderne dei benefici.

Fa bene nuotare?

Nuotare o comunque ritagliarsi dello spazio nell'arco della settimana da dedicare al movimento in acqua, aiuta la mente a trovare i suoi equilibri, a mantenere il corpo tonico e attivo nell'affrontare le terapie. Prima di iniziare comunque, esattamente come per tutte le attività fisiche, è bene confrontarsi con l'oncologo per stabilire tempi e modi, tarati sulle proprie capacità.

Il ballo è un'attività fisica?

Sì e va bene anche per chi sta affrontando una malattia oncologica. Può garantire il buon umore, perché permette di divertirsi e di ritrovare l'entusiasmo e la spensieratezza, migliora la forma fisica con un'attività coinvolgente che può essere svolta a bassa intensità. Infine aiuta ad allacciare nuove amicizie.

E' possibile salare meno i piatti e mangiare comunque preparazioni gustose?

Si possono utilizzare limoni e aromi quali salvia, rosmarino, timo, basilico, che rendono appetibili i piatti e non fanno sentire la mancanza del sale. Aiuta anche tenere lontano il salino dalla tavola: così, non viene istintivo rendere più sapido il piatto.

Vorrei provare una terapia integrata: devo dirlo all'oncologo?

Certamente. Le terapie integrate non sono vietate, al contrario, tanto che sta aumentando il numero di Centri oncologici che dispongono persino di un percorso parallelo per le pazienti che lo desiderano. È importante, prima di assumere qualsiasi prodotto, anche la tisana della sera, portare con sé il prodotto alla visita oncologica, senza dare nulla per scontato.

Le terapie integrate: quali e quando

La medicina integrata non sostituisce la medicina tradizionale ma, come dice peraltro il nome stesso, la integra. Ad oggi, infatti, non esistono lavori scientifici che ne dimostrino la sicurezza e l'efficacia dal punto di vista curativo nei confronti della malattia tumorale. È importante sottolinearlo, anche per tenere lontano il rischio di cadere in mani sbagliate. Per fare un esempio, non esistono mix da impiegare al posto della chemioterapia, ma soluzioni non farmacologiche che nei confronti della malattia tumorale ne alleviano gli effetti collaterali e migliorano la qualità della vita delle pazienti.

Per tenere lontano i rischi per la salute, è vietato anche il fai-da-te. Molti pensano che integratori e tisane, per citare i prodotti più comuni, si possano prendere in autonomia perché non fanno male, ma non è così. Anzi, possono causare effetti collaterali o addirittura interferire con i farmaci che si stanno assumendo, chemioterapici compresi, aumentandone oppure riducendone l'effetto. Così, la *Boswellia serrata*, che è in grado di ridurre l'edema da chemio e radioterapia, è sconsigliata se si assumono anticoagulanti orali perché potrebbe amplificarne l'azione e causare emorragie.

Anche le terapie integrate hanno a supporto lavori scientifici e questo a livello internazionale. Le sperimentazioni sono necessarie per validarle e per individuarne le possibilità di applicazione.

Ecco le principali:

- **Ansia e stress legati alla malattia oncologica e al rientro nella realtà quotidiana dopo le terapie** - Meditazione, Musicoterapia, Yoga
- **Nausea e vomito indotte da chemioterapia** - Digitopressione, Agopuntura, Radice di Zenzero, Tecniche di rilassamento
- **Fatigue** - Agopuntura, Yoga, Radice di Ginseng
- **Dolore** - Agopuntura, Digitopressione, Musicoterapia
- **Disturbi del sonno** - Meditazione, Yoga
- **Vampate di calore** - Agopuntura
- **Disturbi sessuali** - Meditazione, Mindfulness, Yoga

La psico-oncologia è importante sempre

Aiutare la paziente con tumore al seno a ritrovare il proprio benessere psicologico. È questo l'obiettivo che si pone oggi lo psico-oncologo, figura professionale importante nell'ambito della Breast Unit, ma che purtroppo non sempre è presente come dovrebbe. Eppure, il suo ruolo è basilare in ogni fase del percorso di cura e anche dopo. È grazie al suo supporto, molte volte, che è possibile raggiungere la capacità di adattamento e di autogestione di fronte al cancro, arrivare a quello stato di resilienza che è necessario per superare le difficoltà che la vita ci pone lungo il percorso di cura.

L'importanza della psico-oncologia è ben evidenziata nella review *Psychological Aspects of Breast Cancer*, pubblicata su *Psychiatric Clinics of North America*. Gli Autori hanno identificato i momenti di particolare rischio di fragilità psicologica lungo il percorso di cura: alla diagnosi, durante i trattamenti, al termine delle terapie, alle visite di follow-up, quando ricorrono date importanti legate alla malattia, in caso di fallimento del trattamento. Il rischio di distress è legato poi ad alcune variabili, quali l'età della donna, la condizione lavorativa e in generale sociale, la presenza o meno di una rete di supporto.

In generale poi, il 30% delle donne incorre in disturbi psicologici ricorrenti nel corso di queste fasi del percorso di cura, quando in famiglia ci sono persone a loro volta stressate.

I SINTOMI

Il tumore al seno comprende anche un mix di sintomi psicologici che includono stress, difficoltà di adattamento, ansia, depressione, funzione cognitiva compromessa, disturbi del sonno, immagine corporea alterata, disfunzione sessuale e diminuzione del benessere generale. Per questo sono importanti lo screening e la valutazione del disagio, al fine di identificare le donne che possono trarre beneficio da interventi terapeutici mirati.

Il benessere sessuale: un diritto per tutte

Le ricerche hanno dimostrato che una donna su due con un carcinoma mammario vive un impoverimento della propria sessualità, con un andamento che spesso peggiora nel tempo, se non si interviene.

Nonostante questo è un tema tuttora trascurato a causa di tabù, imbarazzi e di pudore, come ha dimostrato anche l'indagine condotta da IQVIA e promossa da Europa Donna Italia: i medici ne parlano poco e le pazienti hanno timore a porre domande nel corso delle visite.

Ma ci deve essere un cambio nell'approccio al tema: i disturbi sessuali sono un effetto collaterale delle terapie oncologiche, che possono e si devono risolvere, perché le strategie a disposizione per fortuna non mancano.

Al bando dunque remore e imbarazzi durante i colloqui con l'oncologo. È un diritto della paziente, chiedere informazioni sugli effetti collaterali della terapia oncologica proposta, comprese le eventuali ripercussioni sulla sessualità. È bene anche informarsi con l'oncologo o col proprio ginecologo sulle soluzioni disponibili per risolvere i disturbi sessuali e far sì che gli specialisti si parlino tra di loro, per trovare la strategia più adeguata al proprio percorso terapeutico oncologico. Infine, il suggerimento è di condividere con il proprio partner i problemi, le terapie proposte per risolverli, come ci si sente, senza timori: la complicità è il primo passo verso un ritorno del desiderio sessuale.

Se da soli non è possibile ritrovare nuovi equilibri, è meglio chiedere anch'è aiuto di uno psicoterapeuta e di una sessuologa.

benessere psicofisico e tumore al seno

Cosa fare per stare meglio

Revisione scientifica

Claudia Borreani

Responsabile Struttura semplice dipartimentale Psicologia Clinica,
Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Riccardo Caccialanza

Direttore UOC Dietetica e nutrizione clinica, Fondazione
IRCSS, Policlinico San Matteo di Pavia

Daniela Lucini

Professore ordinario di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport
dell'Università di Milano

Stefano Magno

Chirurgo senologo e Direttore del Centro Komen Italia per i
trattamenti integrati in oncologia della Fondazione Policlinico Gemelli
IRCCS Roma

Fedro Alessandro Peccatori

Direttore Unità di Fertilità e Procreazione in Oncologia,
Istituto Europeo di Oncologia, Milano

A cura di

Cinzia Testa, giornalista

Progetto grafico

Cécile Gautier

Con il contributo incondizionato di

 **NOVARTIS**

Collana



I Focus

Con il patrocinio di:

AiomFondazione



Europa Donna Italia

Il movimento che tutela i diritti alla prevenzione
e alla cura del tumore al seno

Via Conservatorio 15

20122 Milano

www.europadonna.it