Qualità di vita dopo un tumore al seno: stili di vita e aiuti farmacologici

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Tanti anni fa sono stata una paziente della dottoressa Graziottin. Ora, dopo un tumore al seno, grazie a Dio curato, comincio ad avere il ciclo irregolare e mi sto avvicinando alla menopausa: la mia ginecologa però non sa cosa fare, perché gli ormoni mi hanno causato il tumore. Mi scuso se il mio problema non è attinente con i temi del vostro sito, il mio è stato uno sfogo e indirettamente l'espressione del desiderio di ricontattare la dottoressa che, ben 25 anni fa, mi accolse nel suo studio con un sorriso che non dimenticherò più, risolvendomi un problema grandissimo. Mi trovo molto distante da lei, ma un suo parere mi farebbe bene al cuore».
Maria R.

Gentile signora, mi dispiace molto per il tumore al seno. Per darle informazioni concrete sulla terapia da fare bisogna valutare bene tutta la sua situazione clinica, soprattutto in relazione all'esame istologico e allo stato dei recettori ormonali del tumore che lei ha avuto. Comunque le do alcuni consigli pratici che già possono essere utili a lei e alle molte donne nella sua situazione.
Stili di vita sani, inclusa un'ora di movimento fisico al giorno (per esempio, una passeggiata ad andatura sostenuta) riducono lo stato infiammatorio associato ai tumori, riducono fino al 30% (!) il rischio di recidive e aumentano il benessere. E' bene evitare alcol e fumo; se si è in sovrappeso, è opportuno rimettersi in forma, perché il tessuto adiposo produce estrone, un estrogeno "cattivo" che aumenta il rischio sia di tumori al seno sia di recidive.
In linea generale, poi, posso dirle che alcuni sintomi genitali possono essere alleviati in piena tranquillità senza ricorrere agli ormoni. La secchezza vaginale, per esempio, e la progressiva vaginite atrofica che compare dopo la menopausa, possono essere ridotte con cannule di palmitoil-etanol-amide (PEA), un antinfiammatorio e lubrificante naturale indicato proprio (e non solo) per le donne operate al seno, come lei. Il gel analogo può essere utile per effettuare lo stretching del muscolo che circonda la vagina, per mantenerlo elastico e accogliente.
Integratori di calcio, vitamina D3 e magnesio aiutano a mantenere un osso migliore, prevenendo osteopenia e osteoporosi, soprattutto se potenziati da un'ora di movimento fisico al giorno.
Infine la glucosamina, in bustine (1 al dì, due ore prima dell'attività fisica), è un aminoacido che riduce i dolori articolari.
La rivedrei comunque volentieri almeno una volta per impostare una terapia accurata che tenga conto della sua precisa situazione clinica.
Un caro abbraccio e grazie ancora del gentile, sorridente ricordo.
Alessandra Graziottin