Terapie oncologiche: che cosa fare se si tende a ingrassare

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

La risposta in sintesi

Gentile amica, molte donne nella sua situazione lamentano un forte e incontrollabile aumento di peso determinato, in parte, dalle terapie ormonali come gli inibitori dell'aromatasi o il tamoxifene. Il mio consiglio è di ripartire dagli stili di vita, con una precisa assunzione di responsabilità verso la propria salute. I pilastri di questa strategia sono due: il movimento fisico e l'alimentazione.

In questo video illustro:

- come l'attività fisica più adatta alla sua situazione sia una bella camminata all'aria aperta, preferibilmente la mattina, per almeno 30-45 minuti;
- i benefici della luce naturale rispetto, per esempio, all'utilizzo di un tapis roulant nel chiuso di una palestra: riduzione del rischio di recidive del tumore; migliore controllo del peso; riduzione dell'infiammazione; miglioramento del metabolismo (come lei giustamente richiede);
- come camminare al sorgere del sole normalizzi, in particolare, il bioritmo circadiano di produzione della melatonina (con un netto aumento della qualità del sonno) e dei due ormoni, grelina e leptina, che regolano rispettivamente l'appetito e il senso di sazietà (con il progressivo miglioramento dell'alimentazione);
- il contributo del microbiota intestinale a queste importanti modificazioni metaboliche;
- perché il sovrappeso favorisce l'infiammazione, in particolare in menopausa;
- che cosa sono il grasso bianco e il grasso bruno, e perché la trasformazione del primo nel secondo, mediata dal movimento fisico, migliora l'utilizzo delle riserve energetiche;
- che cos'è la crononutrizione, e perché rispettarne i principi è decisivo per ottimizzare i risultati della dieta;
- alcuni esempi di ciò che è bene mangiare nelle diverse ore del giorno;
- perché, in particolare, la cena dovrebbe essere leggerissima, soprattutto se si è anziani;
- come il metabolismo possa essere migliorato anche da alcuni farmaci, sotto stretto controllo medico.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**