Qualità di vita dopo un cancro al seno: la mindfulness riduce la depressione e la stanchezza

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

Commento a:
Chang YC, Yeh TL, Chang YM, Hu WY.
Short-term effects of randomized mindfulness-based intervention in female breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis
Cancer Nurs. 2021 Nov-Dec 01;44(6):E703-E714. doi: 10.1097/NCC.0000000000000889

Valutare se la mindfulness possa contribuire a migliorare la qualità di vita nelle donne sottoposte a terapia chirurgica e farmacologica per un cancro al seno: è questo l'obiettivo della review coordinata da Yun-Chen Chang ed espressione della National Taiwan University e Hsinchu Mackay Memorial Hospital a Hsinchu City, Taiwan.

Durante e dopo le **terapie oncologiche**, la donna lamenta spesso depressione, ansia, affaticabilità, dolore, disturbi del sonno; gli studi sinora condotti sull'efficacia a breve termine della mindfulness presentano risultati contrastanti.

La **mindfulness** è una pratica di meditazione basata sul buddismo, ma priva della componente religiosa, volta a lenire la sofferenza attraverso una più intensa consapevolezza del proprio mondo interiore, costituito da sensazioni, emozioni, pensieri, azioni, relazioni. Diversi studi ne hanno documentato, per esempio, l'efficacia nel **ridurre gli indici infiammatori** correlati a numerose patologie.

Lo studio è stato condotto su trial randomizzati controllati catalogati in cinque database, dalla costituzione all'aprile 2020.

Questi i risultati:

- sono stati preliminarmente individuati 19 trial, condotti su campioni di varia numerosità (da 36 a 336 partecipanti);
- la review è stata condotta su **11 studi**, per un totale di **1687 donne** (età media: 53.3 anni);
- rispetto ai controlli, la mindfulness riduce in misura significativa la **depressione** (MD: -1.32; 95% CI, da -2.18 a -0.46; I2 = 97%) e la **stanchezza cronica**, o fatigue (MD: -0.47; 95% CI, da -0.59 a -0.34; I2 = 0%);
- a tre mesi dall'inizio della sperimentazione, i **livelli di stress** delle donne trattate con la mindfulness risultavano significativamente ridotte rispetto ai controlli (MD: -0.79; 95% CI, da -1.34 a -0.24; I2 = 0%).

Conclusioni:

- la mindfulness contribuisce a ridurre in tempi brevi la depressione, la fatigue e lo stress indotti dal cancro e dalle terapie;
- trattandosi di una tecnica non costosa e alla portata di tutti, è opportuno che le donne, se interessate, siano incoraggiate a praticarla, e che i clinici l'inseriscano, quando indicata, nel novero delle cure di routine.

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org