Movimento fisico ed esercizi tibetani: tornare a vivere dopo il cancro

Le vostre lettere alla nostra redazione

Mi hanno diagnosticato una piccola probabilità (10%) di avere un tumore al seno l'antivigilia di Natale del 2010, dopo la solita mammografia biennale di controllo. Probabilmente il radiologo, visto il periodo, è stato volutamente magnanimo nei miei confronti, per non farmi impensierire troppo. E infatti non ero molto preoccupata, anzi stavo già sognando le vacanze al caldo che avevo già da tempo programmato per metà febbraio.
La triste conferma invece è arrivata dopo aver eseguito una devastante biopsia, fatta l'11 gennaio: dopo 10 interminabili giorni, una dottoressa mi ha brutalmente comunicato, in piedi e dopo un'ora e mezza di attesa, che avevo un tumore al seno duttale e infiltrante di circa 1 centimetro, e dovevo operarmi con una certa premura.
Improvvisamente il mondo mi è crollato addosso, non riuscivo più a connettere, non sapevo cosa fare… L'unica cosa certa era che dovevo rinunciare alle mie vacanze!
Fortunatamente l'aiuto dei miei familiari è stato determinante e dietro consiglio di mia figlia, che studia medicina, mi sono rivolta all'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) per programmare l'intervento. Lì ho trovato un ambiente rassicurante e familiare: i medici sono stati veramente comprensivi e gentili, hanno risposto a tutti i miei dubbi e mi hanno spiegato come si sarebbe svolto l'intervento.
Ai primi di febbraio ero già operata e grazie a Dio tutto è andato per il meglio: linfonodo sentinella negativo, radioterapia eseguita durante l'intervento e ricostruzione bilaterale.
Dopo circa due settimane ho appreso che il mio tumore era sensibile agli estrogeni e quindi non dovevo fare la chemioterapia, ma prendere un antagonista degli estrogeni, il tamoxifene, per cinque anni. «Benissimo, mi dico, sono fortunata perché non perderò i capelli, non avrò effetti collaterali, rimarrò in forma...». Però il mio ottimismo si è ben presto affievolito perché quasi subito sono comparsi impetuosi i caratteristici sintomi della menopausa. Per più di un anno ho sopportato giorno e notte, con grande sofferenza, abbondanti sudorazioni e roventi vampate, sbalzi d'umore e depressione, fame improvvisa e insaziabile, aumenti di peso e tachicardia… Ho sperato con tutto il cuore che pian piano questi fastidi diminuissero, ma invano!
Lo specchio per me era diventato uno spauracchio: a 53 anni mi vedevo vecchia, brutta, grassa, ingobbita e rugosa. Non mi sentivo più una donna in tutti i sensi e la depressione aveva preso il sopravvento. Non avevo più voglia di uscire, ho iniziato a vestirmi in negozi "grandi taglie" e ogni tanto mi piangevo addosso invidiando le mie amiche che potevano mantenere a lungo la loro giovinezza perché potevano fare liberamente uso di estrogeni.
Fortunatamente, ancora una volta, mia figlia Giorgia mi ha consigliato una visita dalla professoressa Graziottin, visto che anche lei è una sua paziente. Quindi ai primi di maggio di quest'anno sono andata da lei e al termine della visita, oltre a prescrivermi i soliti "tiramisù", come li chiamo io, mi ha raccomandato vivamente di fare due ore di sport al giorno e di leggere il libro "I Cinque Tibetani, l'antico segreto della fonte della giovinezza".

© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

Nello stato psicofisico nel quale mi trovavo, ho pensato al solito manuale che ti promette miracoli che come al solito non si avverano mai: e più per disperazione, che per vera motivazione, ho iniziato al mattino ad eseguire i 5 riti seguendo il libretto. Si trattava di effettuare cinque semplici esercizi controllando la respirazione, per un numero di volte progressivo, man mano che passavano le settimane, sino ad arrivare a un massimo di 21 ripetizioni ogni giorno. Ho iniziato anche a fare lunghe camminate e, dopo qualche tempo, un'ora di bicicletta al mattino e aquagym alla sera.
Nel giro di due mesi ero in grado di eseguire le 21 ripetizioni prescritte, ma in più notavo, di giorno in giorno, che la mia forma fisica si stava modificando, avevo più energia per affrontare la giornata e più entusiasmo. Le vampate erano notevolmente diminuite e anche il senso di fame si era ridotto. A novembre, salire sulla bilancia è stato un piacere! Ho perso, senza alcun sforzo, più di 5 chili, le mie gambe sono molto più toniche e hanno una bella forma, la mia postura è notevolmente migliorata, e io sono più energica, positiva, lucida, insomma ringiovanita!
Consiglio di cuore a tutte le donne, soprattutto a coloro che sono reduci da un intervento chirurgico per tumore, di avere fiducia in se stesse e di praticare quotidianamente qualsiasi tipo di sport ed eseguire con costanza i 5 Tibetani, che al mattino danno una sferzata di energia, mentre alla sera favoriscono un rilassamento generale… Nel giro di sei mesi leggerò volentieri su questo sito le loro testimonianze positive!
Ringrazio la professoressa Graziottin, che ha saputo cogliere in fondo alla mia depressione una piccola stilla di volontà, per avermi indotto con il suo esempio di appassionata "sportiva" a volermi bene e ritrovare l'entusiasmo e la gioia di vivere con il movimento fisico e i Tibetani, facendo scomparire il mio dolore di vivere. Un abbraccio.
Paola G58

© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org