Menopausa precoce da farmaci antitumorali: come attenuare i sintomi

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

"Aiuto... Ho 41 anni. Ho avuto due tumori al seno, sono sola con un figlio di 12 anni, l'anno scorso ho fatto la chemioterapia e ora, ogni 28 giorni, devo fare una puntura per indurre la menopausa, a base di tamoxifene perché la ciclofosfamide non mi faceva neppure più camminare dai dolori. Ora soffro di vampate che mi fanno svenire e sono invalidanti al 100 per cento. Infatti rimango chiusa tutto il giorno in casa con il ventilatore. Vale la pena vivere così? Io non credo proprio…".

Gentile signora, mi dispiace molto per la difficile prova che sta attraversando.
Per le vampate può cercare di ridurle con questa terapia, di cui può chiedere prescrizione al suo medico curante, che la conosce, se concorda con la proposta (non avendola visitata posso darle solo consigli generali). Sono tutti farmaci regolarmente usati nelle pazienti con tumori alla mammella che lamentano i suoi stessi sintomi:
- estratto di propoli e pistillo: 2 cps al mattino;
- un fitoterapico a base di estratti di passiflora e soia fermentata con equolo, calcio, magnesio, vitamina K, vitamina D, resveratrolo e quercetina: 1 cps alla sera;
- un integratore a base di acido alfa lipoico, per ridurre il dolore: 1 cps da 300 mg per 2 volte al dì, lontano dai pasti con un bicchiere grande d'acqua;
- venlafaxina cps da 37,5 mg: inizi con 1 al mattino dopo colazione; ci vogliono circa 20-30 giorni per sentire beneficio; nel caso non senta un netto miglioramento può salire al dosaggio superiore e assumere 1 cps da 75 mg, sempre dopo colazione.
Se le vampate sono ancora persistenti, il passo successivo, mantenendo i precedenti farmaci, è:
- gabapentin 300, ora usato nella terapia del dolore e delle vampate: 1 alla sera verso le 21; se ben tollerato (l'effetto più frequente è la sonnolenza), ogni 7 giorni può salire di dosaggio, aggiungendone 1 al mattino dopo colazione e, dopo altri 7 giorni, una dopo il pranzo, continuando con 1 per 3 volte al dì.
Verifichi anche con il suo medico di avere un livello adeguato di vitamina D (si dosa nel sangue), altrimenti aggiunga un flaconcino di colecalciferolo 50.000 UI al mese, per tutto l'anno (tranne se va al mare e si espone al sole).
E' molto importante camminare, arrivando progressivamente a un'ora al giorno, al mattino presto, con il fresco. Serve a:
- ridurre l'infiammazione e il rischio di recidive, i dolori e la depressione;
- migliorare il tono generale, i muscoli, le ossa;
- tenere sotto controllo il peso corporeo.

Â© 2017 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

Importante è anche un'alimentazione sana, con riduzione di cibi con lieviti, zuccheri tipo glucosio e saccarosio, e glutine, e preferenza per verdure fresche, cereali, legumi, pesce azzurro (ricco di omega 3 e poco inquinato da mercurio e altri metalli), frutta con moderazione. Niente alcol e fumo.
Auguri di cuore,
Alessandra Graziottin