

## Sintomi della menopausa dopo un cancro al seno: come affrontarli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 67 anni. Otto anni fa ha avuto un carcinoma lobulare infiltrante, trattato con ormonoterapia. Adesso ho dolore ai rapporti, vampate tremende e una grave osteoporosi. La mia vita sessuale è inesistente. Che cosa posso fare?».

Alberta S. (email)

La persistenza dei sintomi della menopausa, e l'impossibilità di curarli con terapie ormonali sostitutive, rende più pesante l'impatto del tumore alla mammella sulla qualità di vita delle donne, con un effetto dirompente anche sulla relazione di coppia.

Per stare meglio, bisogna iniziare dagli stili di vita. Quarantacinque minuti di camminata veloce il mattino, all'aperto, sono la prima terapia. La luce naturale stimola il sensore solare, la "ghiandola pineale", a tenere bassa la melatonina di giorno e ad alzarla di notte, con il buio. Questo aiuta a ridurre i disturbi del sonno, primo fattore di perdita di energia e di caduta dell'umore. Rimette più in fase i bioritmi del microbiota intestinale, dell'insulina e del sistema grelina-leptina, che mediano fame e sazietà, contrastando l'aumento di peso (che peggiora le vampate) e le patologie causate da alterazioni del metabolismo. Abbassa il cortisolo, innalzato sia dalle vampate, che ne triplicano i livelli per le tre ore successive, sia dallo stress legato alla diagnosi del tumore. Ridurre il cortisolo, e l'infiammazione associata, attenua il rischio di recidive del tumore alla mammella, e calma l'iper-reattività del centro termoregolatore allo stress, che aumenta la frequenza delle vampate.

Luce naturale e vitamina D rimettono al lavoro gli operai costruttori dell'osso, gli osteoblasti, contrastando l'osteoporosi. La camminata mattutina aumenta anche dopamina, serotonina ed endorfine: migliora così umore e voglia di reagire, e riduce la sensibilità al dolore di ogni tipo. Estratti naturali di polline e pistillo riducono le vampate, mentre farmaci come l'amitriptilina o il gabapentin controllano quelle le più invalidanti.

Per curare secchezza vaginale, dolore ai rapporti e cistiti post-coitali serve una strategia articolata. Nelle donne che non hanno avuto figli, o li hanno avuti solo con taglio cesareo, il primo passo è rilassare i muscoli ipercontratti del pavimento pelvico (che sono la causa "biomeccanica" del dolore alla penetrazione) con una fisioterapia competente, integrata da diazepam vaginale, per breve tempo e su prescrizione medica, per rendere "abitabile" la vagina. Ovuli o creme di acido ialuronico e vitamina E aiutano a ridurre la secchezza, in sinergia con probiotici vaginali. L'ossigenoterapia con acido ialuronico migliora il trofismo, ossia lo stato di nutrizione, dei tessuti vulvari e vaginali. Anche il laser può aiutare. Infine, se la atrofia vaginale è invalidante, in sinergia con l'oncologo/a curante è possibile considerare minime quantità di pomata di testosterone vaginale (off label) nelle donne con prognosi ottima. Auguri di cuore.

Pillole di salute

«Fibromialgia: quanto conta l'intestino?».

Anna R. (Asti)

Molto: alterazioni del microbiota intestinale, meno diversificato rispetto ai controlli sani, sindrome dell'intestino irritabile (la cosiddetta "colite"), intolleranza al glutine e riduzione della soglia del dolore, mediata dal cervello viscerale, possono peggiorarla.

---

---