

## Dopo il cancro al seno: come combattere i sintomi menopausali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia moglie ha 52 anni ed è stata operata un mese fa per un cancro al seno. Non ha dovuto fare la chemioterapia, perché il tumore era a uno stadio molto iniziale. I medici però le hanno proibito gli ormoni e le hanno prescritto dei farmaci che amplificano i sintomi menopausali. Può fare qualcosa per ridurli, o deve rassegnarsi a questo invecchiamento precoce? Ci dia lei qualche consiglio, perché pochi sembrano avere a cuore la qualità di vita dopo un intervento così impegnativo. Eppure sopravvivere non basta: bisogna anche pensare a come si vive! Grazie”.

Stefano B. (Arezzo)

Gentile Stefano, capisco la vostra preoccupazione e anche la rabbia di sua moglie, non solo per avere avuto una malattia così pericolosa a un'età ancora giovane, ma anche per la pesantezza delle cure che il cancro richiede. Ecco dunque alcuni buoni consigli.

Che cosa si può fare per limitare i sintomi neurovegetativi, come le vampate, l'insonnia e le sudorazioni?

Il primo passo è adottare stili di vita sani: alimentazione corretta, movimento fisico quotidiano, sonno regolare, niente alcol e fumo. Per ridurli poi in modo specifico è possibile utilizzare farmaci diversi, su valutazione, prescrizione e dosaggio personalizzato da parte del medico curante: la paroxetina, per le vampate; l'amitriptilina per le vampate e l'insonnia; il gabapentin, quando le vampate non rispondono bene agli altri farmaci.

E per i dolori articolari?

L'infiammazione delle articolazioni conseguenti alla carenza estrogenica indotta dalle terapie può essere curata con la glucosamina, l'acido ialuronico e l'acido ialuronico (600 mg al dì), che riduce anche la componente dolorosa da neuroinfiammazione. E' infatti la neuroinfiammazione che aumenta sia la sintomatologia dolorosa generale, sia la depressione, di vario grado, associata al tumore mammario e alle cure. La neuroinfiammazione risponde bene anche alla combinazione di palmitoiletanolamide (PEA) e luteolina. E' sempre il medico curante a valutare, in base ai sintomi che la donna lamenta, se e che cosa prescrivere.

Che cosa si può fare per ridurre il rischio di osteopenia e osteoporosi?

E' indispensabile:

- camminare almeno un'ora al giorno: l'attività fisica regolare è utile per ridurre l'infiammazione generale e il rischio di recidive del tumore stesso, come dimostrato in studi controllati;
- avere un ottimo apporto di vitamina D (quando non ci si espone al sole): 25.000 UI al mese

sono una dose di riferimento, da personalizzare. I livelli ottimali nel sangue devono comunque essere superiori a 30 ng/mL. La vitamina D è preziosa non solo per l'osso, ma anche per ridurre la perdita muscolare (sarcopenia), migliorare la competenza immunitaria e ridurre il rischio di recidive tumorali;

- assumere un'adeguata quantità di calcio (se si è intolleranti al lattosio, la dieta va integrata con 1000 mg al dì di calcio) e di magnesio, i "mattoni" con cui viene costruito l'osso, organo molto dinamico;

- seguire una dieta con adeguato apporto di proteine vegetali, se non si amano quelle animali. Sui fitoestrogeni, utili per ridurre del 30-40% le vampate, i pareri dei medici non sono univoci: ne parli con il suo oncologo curante.

E per la secchezza vaginale?

Vanno benissimo l'acido ialuronico e il colostro in gel vaginale. Da pochi mesi è disponibile l'osfemifene, approvato anche per le donne che abbiano completato le cure ormonali per cancro al seno, che dà un'ottima lubrificazione vaginale, non stimola l'utero e continua l'azione protettiva sulla mammella. La prossima frontiera sarà infine l'estetrolo, estrogeno naturale bioidentico, prodotto solo in gravidanza dal fegato fetale: protegge la mammella e toglie tutti i sintomi della menopausa, anche in chi ha già avuto un tumore al seno. Gli studi in corso sono molto promettenti. Su questa nota positiva vi auguro di cuore un'estate serena.