Riprendersi la vita dopo un tumore al seno

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

"Ho 42 anni. Sono stata operata di un tumore al seno. Ho fatto la chemio e sono andata in menopausa. Sto ingrassando, ho un sacco di disturbi. Il mio oncologo dice: «Stia contenta che è viva!». Ma che vita è, se mi sento una vecchia e divento sempre più brutta? Per non dire del sesso: una catastrofe! Lei che è una donna pratica, mi dia tutti i consigli che dà alla sue pazienti per stare almeno un po' meglio! Grazie mille!".
Annalisa B. (Livorno)

Volentieri, gentile signora! Bisogna iniziare dagli stili di vita, che sono le fondamenta di ogni serio progetto di salute e, oso dire, di (ri)conquistata felicità fisica, con:
1. un'ora di movimento fisico al giorno, vivace e variato: per migliorare il tono muscolare e mentale, avere una migliore forma fisica e una migliore immagine corporea, per dormire meglio, per combattere la depressione e, non ultimo, per ridurre il rischio di recidive di tumore: molti studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico riduce l'infiammazione generale del corpo, attenuando la tendenza proliferativa delle cellule tumorali, e riduce anche le basi biologiche della depressione associata al tumore;
2. dieta appropriata, preferendo cibi freschi, cereali e legumi, e riducendo le calorie, così da bloccare la tendenza all'aumento di peso associata alla menopausa precoce e ben dimostrata nelle giovani donne con tumore al seno, come lei;
3. eliminazione del fumo: oltre a peggiorare il rischio oncologico generale e specifico del seno, il fumo riduce significativamente la lubrificazione vaginale, già carente in menopausa;
4. dopo l'intervento, un automassaggio al seno, per 10-15 minuti, con creme emollienti, tutte le sere: migliora la cicatrizzazione, riduce le sensazioni di fastidio, dolore, bruciore e aiuta a reintegrare il seno operato nella nuova immagine corporea, aiutando la donna a risentirlo "proprio", soprattutto se richiama alla memoria le sensazioni piacevoli precedenti (secondo i principi della neuro-riabilitazione); in caso di linfoadenectomia, massaggiarsi il braccio omolaterale, tenendolo sollevato, così da favorire il drenaggio linfatico e prevenire il linfedema (dovuto al ristagno di linfa) e i sintomi di formicolio e le parestesie;
5. automassaggio e stretching vaginale, con gel di aliamidi (antinfiammatorio naturale), per mantenere l'elasticità e l'"abilitabilità" vaginale, riducendo il rischio di secchezza e dolore alla penetrazione (una ginecologa può insegnarlo bene);
6. ripresa precoce dei rapporti, se desiderati: non c'è nessuna controindicazione medica e l'attività sessuale è essa stessa un fattore che mantiene una migliore risposta genitale fisica.
Sono sei consigli efficaci, e a costo zero (in tempi così difficili): ci vuole disciplina e impegno, certo, ma si è ripagati da un netto miglioramento del benessere personale e della salute! Il nostro corpo resta il nostro migliore amico: un tumore è il segno del suo dolore. Ascoltiamolo e trattiamolo con più rispetto, più affetto e attenzione: ci compenserà! Lo dico per vita.

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Quando ci vuole la fisioterapia

Un aiuto fisioterapico professionale è indispensabile:

- per prevenire e curare il linfedema in modo più strutturato;
- per rilassare i muscoli del pavimento pelvico, in caso di dolore all'inizio della penetrazione, bruciore vaginale dopo il rapporto e cistiti post coitali (24-72 ore dopo).