Vampate dopo tumore al seno: il polline aiuta a ridurle

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

"Cara professoressa, ho avuto un tumore al seno molto aggressivo, tre anni fa, a 42 anni, e ho dovuto fare la chemioterapia che mi ha mandato in menopausa. Ho vampate, insonnia, sudorazioni, sono nervosa e irritabilissima, direi isterica! La mia vita è un inferno! Che cosa posso fare che mi aiuti un po'?".
Tiziana S. (Brescia)

Gentile signora, purtroppo la menopausa causata da cure mediche necessarie ("iatrogena") può causare sintomi severi, come è successo a lei. Da specialista oncologa, oltre che ginecologa, seguo molte pazienti che lamentano intensi sintomi menopausali dopo tumori ormonodipendenti, alla mammella, ma anche all'utero o all'ovaio. Tumori che non consentono l'uso delle terapie ormonali. Da decenni perseguo quindi strategie terapeutiche efficaci dal punto di vista dei sintomi menopausali e impeccabili dal punto di vista oncologico.
Innanzitutto, privilegi stili di vista sani, incluso il camminare un'ora al giorno, ed eviti l'alcol, soprattutto alla sera, perché peggiora vampate e tachicardie notturne. Il primo principio attivo utile è naturale. E' un estratto di polline e polline-pistillo, uniti a vitamina E, usatissimo nell'Europa del Nord. E' un prodotto documentatamente efficace, grazie agli studi rigorosi pubblicati su riviste scientifiche molto autorevoli. I principi attivi vengono estratti togliendo la parte esterna del granello di polline, la buccia per capirci, che è responsabile delle allergie da polline e quindi il prodotto è innocuo anche da questo punto di vista. Inoltre non contiene fitoestrogeni.
Come funziona? E' un analogo naturale di una famiglia di sostanze che agiscono sulla serotonina, un neurotrasmettitore fondamentale per l'umore, il sonno, la termoregolazione, e che si chiamano "inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina" (SSRI: selective serotonin re-uptake inhibitors). In pratica, si assumono due compresse al giorno, al mattino (siccome aumenta anche l'energia è meglio non assumerlo alla sera).
L'azione terapeutica è graduale, richiede circa due mesi per sviluppare appieno la sua efficacia, con il 65% di riduzione della gravità e dell'intensità delle vampate, contro il 38% del placebo, e con riduzione del 30% della loro frequenza. Si riducono anche le sudorazioni (meno 66%), l'irritabilità (meno 54%), l'affaticamento (meno 51%), la cefalea (meno 48%), i disturbi della concentrazione (meno 41%), l'insonnia (meno 41%). Miglioramenti interessanti data l'innocuità del prodotto, che le donne in menopausa (anche senza tumori al seno!) usano molto volentieri.
Per migliorare ulteriormente il sonno, suggerisco la melatonina, 2 milligrammi alla sera dopo cena. Con stili di vita sani e con questo binomio la qualità della vita migliora nettamente, e in piena sicurezza. Ne parli con il suo oncologo curante! Un abbraccio affettuoso.

© 2017 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Vampate invalidanti: cos'altro fare?

Quando i sintomi sono particolarmente invalidanti, possono aiutare:

- la paroxetina, modulatore dell'umore, iniziando da una goccia al mattino a salire fino a 10 o più, utile in donne che non usano il tamoxifen;
- il gabapentin, oggi usato in terapia antalgica, iniziando con 300 milligrammi alla sera.

Il consiglio del medico curante è indispensabile per personalizzare al meglio la terapia!

© 2017 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it