Dopo un tumore: come riprendersi la vita

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

«Ho saputo che lei ha tenuto un bel corso per medici e psicologi per aiutare le donne a ritrovare salute e gioia di vivere dopo un tumore. Mi ha colpita perché i medici di solito parlano di "sopravvivere", non di gioia di vivere. Ho 47 anni e sono guarita da un tumore maligno, un carcinoma squamoso causato dal papillomavirus, con l'asportazione dell'utero e delle ovaie. Mi sento però molto giù. Cosa potrei fare per vivere meglio?».
Anna Maria F. (Sassari)

Il "dopo tumore" apre bivi fisici ed esistenziali importanti, gentile signora, anche quando il cancro sia stato eliminato, come nel suo caso. L'asportazione di utero e ovaie, prima della menopausa, ha però indotto uno stato di menopausa "chirurgica". Buona notizia: il tumore che lei ha avuto non è ormono-dipendente. Per stare meglio, se non ha controindicazioni, potrebbe quindi fare una terapia ormonale sostitutiva, con soli estrogeni, meglio se transdermici (cerotto o gel), e testosterone di estrazione vegetale in crema, a livello genitale. Il riconquistato equilibrio ormonale già potrebbe darle un grande aiuto per sentirsi meglio. Ne parli con il suo ginecologo.
"Riprendersi la vita" in un senso più ampio – emotivo, affettivo ed esistenziale – è un progetto che va oltre la possibilità di fare cure ormonali. Vale per tutte le donne che hanno avuto un tumore, non sempre del tutto eliminabile con la chirurgia, la chemioterapia o la radioterapia. E' un percorso parallelo rispetto alle terapie oncologiche, per cercare di stare meglio per il tempo che a ognuno di noi viene dato. E ha due grandi pilastri: migliorare l'energia e l'amore che viene da relazioni personali più significative, e praticare con costanza stili di vita sani.

Fare squadra per potenziare energia e affetti

Per farlo, bisogna fare squadra: tra donne-pazienti anzitutto, e con medici, psicologi, ma anche con fisioterapiste o altre figure professionali, quando indicate, per potenziare le capacità di recupero fisiche, psicologiche e relazionali di ciascuna donna.
Il fare squadra insieme tra donne che hanno affrontato un tumore è il primo passo efficace contro la solitudine, che altrimenti deprime l'umore e il sistema immunitario, il nostro esercito, così importante nell'aiutarci a sconfiggere la malattia. Il rispecchiarsi in altre donne che hanno vissuto e patito in profondità un'esperienza così traumatica e complessa aiuta a sentirsi comprese e "Mai più sole contro il tumore", come ben dice il nome dell'Associazione che mi ha invitata a Cagliari a tenere il corso per i professionisti della salute, e l'incontro con le donne.
Nello stesso tempo, confrontarsi con persone che sono riuscite a mettersi il tumore alle spalle perché completamente guarite, e condividere le strategie anche esistenziali che le hanno aiutate a riprendersi in mano la vita, meglio di prima, è lo stimolo e l'aiuto più efficace contro la depressione, lo stress, l'angoscia di sentire i giorni fuggire via nella nostalgia e nella malinconia.
Squadra insieme alle altre donne, perché condividere un'esperienza traumatica può aiutare a

© 2022 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

reclutare energia e motivazione per non arrendersi, per combattere, per cercare insieme nuove vie di speranza e di luce. Dare parole al dolore, alla sofferenza, alla paura e alla speranza può far intuire percorsi di vita più soddisfacenti e strategie di stile di vita e psicoemotive più efficaci in risposta al tumore.
Squadra insieme a medici e psicologi motivati a coniugare competenza clinica e capacità di empatia, tempo di ascolto e attenzione a coinvolgere nelle cure la donna, e non solo il suo corpo o il suo organo malato, e la sua famiglia.
Squadra insieme alle volontarie, il grande cuore del nostro Paese, capaci di dare più senso alla propria vita grazie all'aiuto donato a persone in grande difficoltà, con generosità di tempo e di energia.
Squadra insieme anche per praticare quegli stili di vita che sono il primo strumento di prevenzione dei tumori, ma anche delle loro recidive. E che, in sinergia con la squadra degli affetti buoni, aiutano a riprendersi la vita.

Ridurre stress e infiammazione per aumentare le difese

Quali i messaggi cardinali, utili per tutti noi? Antitutto, stress cronico e depressione sono cofattori primari nello sviluppo dei tumori e nel loro andamento aggressivo, nonostante cure adeguate, perché causano l'attivazione persistente del sistema di allarme, con incremento di adrenalina e cortisolo. Questo aumenta l'infiammazione patologica, il micro-incendio cronico che distrugge i tessuti e li predispone all'emergere e al moltiplicarsi di cellule tumorali. L'infiammazione che si estende al cervello causa ulteriore neuroinfiammazione, peggiora ansia e depressione, che vanno contrastati perché peggiorano la prognosi, anzitutto con attività fisica quotidiana.
Attenzione all'alimentazione: scegliere cibi più sani da assaporare come premio aiuta a migliorare l'efficacia alleata del nostro microbiota, a restare in peso forma e migliorare l'umore.
Vitamina D e integratori ben scelti, come l'acido alfa-lipoico e la palmitoiletanolamide, su prescrizione medica, potenziano ulteriormente le difese. In sinergia con l'attività fisica aerobica quotidiana e all'alimentazione più sana, contribuiscono a ridurre l'infiammazione e il rischio di recidive, mentre migliorano la sensazione di energia e di benessere fisico ed emotivo.
Partner e famiglia sono preziosi per aiutare la donna a riprendersi la vita. Ottimo camminare insieme conversando e ammirando la bellezza della natura che ci circonda, anche un piccolo fiore, il cielo, un volo di rondini, una farfalla colorata, perché aiuta a sentirsi meglio anche dal punto di vista emotivo. E' la ricerca della "bellezza della vita che cura".
Infine aiuta molto aprire con curiosità il cassetto dei sogni: per ridare scopi nuovi ai propri giorni. Il gusto di realizzarli aumenta la motivazione a reagire e diventa uno scudo condiviso ed efficace per sentirsi meglio. Così ogni giorno può essere vissuto con più luce e intensità.

Primo antidoto anti-tumori: attività fisica all'aperto

- Una camminata quotidiana di almeno 45 minuti, veloce e mattutina, all'aria aperta, può abbassare l'infiammazione sistemica fino al 30%, riducendo il primo fattore di anarchia cellulare

che può portare ai tumori e alle recidive.

- Camminare alla luce è prezioso perché la migliore alternanza luce-buio (invece di stare tutto il giorno in penombra in casa) migliora i nostri bioritmi. Più recuperiamo l'armonia ritmica del corpo, dalle micropulsazioni delle cellule ai grandi bioritmi giornalieri della veglia e del sonno, dell'appetito e della sazietà, della pressione e dei battiti del cuore, più recuperiamo energia e salute. Per chi si sente stanca, meglio brevi tragitti alternati a pause, e sedersi fuori al sole del mattino, per gustare la luce che cura e migliorare l'umore.
- L'attività aerobica migliora l'utilizzo periferico dell'insulina e riduce il rischio di diabete e obesità, che predispongono a infiammazione e tumori (oltre a ipertensione e infarto).
- La luce naturale tiene bassa la produzione di melatonina durante il giorno, e ne consente il fisiologico, sano aumento di notte, migliorando sia la qualità del sonno, sia la competenza immunitaria.

Il movimento fisico, inoltre:

- migliora l'attività del microbiota, l'insieme dei microrganismi che ci abitano e che dovremmo tenerci alleati nella lotta alle malattie;
- consente di ridurre lo stress e l'iperattivazione del sistema di allarme, perché scarica le tensioni negative nel modo più fisiologico e protettivo per la salute;
- aumenta la produzione di endorfine, le molecole della gioia, di serotonina e di dopamina, che alzano la soglia del dolore riducendone quindi la percezione, perché agiscono da analgesici interni, mentre migliorano la sensazione di benessere fisico ed emotivo.