# Gustare la vita dopo un tumore

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

«Mi sento uno straccio, non riesco a riprendermi!». «Dal tumore mi dicono che sono guarita, ma io non ho più energia, non ho neanche il fiato per respirare!». «Mi sento una morta che cammina. Sono l'ombra della donna che ero, e ho solo quarant'anni!». «Mi alzo perché ho i bambini da mandare a scuola, ma non riesco nemmeno a sorridere…». Questa debolezza, quest'astenia, questa mancanza di energia, questa spossatezza infinita, che gli inglesi chiamano "fatigue", è il sintomo più lamentato dai pazienti oncologici. E il meno ascoltato dai medici. Forse perché non indica una ripresa di malattia. Forse perché è un sintomo generico, quasi "senza sostanza". O perché se ne legge sempre la valenza psicologica (che pure c'è) senza però diagnosticarne e curarne prima di tutto le cause fisiche, biologiche. Ne ho parlato al Corso per Psico-oncologi, medici e infermieri, che ho tenuto a Nuoro la settimana scorsa.

E' difficile riprendersi bene dopo un tumore. Chirurgia, chemioterapia e radioterapia, necessari per combatterlo, sono una prova pesante, soprattutto quando l'aggressività del tumore, e/o un suo stadio avanzato, richiedono terapie ancora più impegnative. Come recuperare energia e salute? La buona volontà non serve, come non serve a far andare un'automobile se non c'è benzina. Ogni malato, e l'oncologico ancor di più, ha bisogno di ritrovare anzitutto energia biologica, con i mattoni della vita. La prima causa di astenia e spossatezza è l'anemia, frequentissima durante e dopo la chemioterapia. Dosiamo allora la ferritina (primo marcatore di carenza), la transferrina, la sideremia e l'emoglobina: più sono basse, più l'astenia è profonda. Se la donna è anemica, è necessario prescrivere ferro facilmente assimilabile, veicolato da liposomi, così da essere assorbito nell'intestino, senza irritare lo stomaco. Piccole quantità quotidiane a stomaco pieno per ricostruire le riserve e ritrovare lo sprint fisico. Il ferro è indispensabile per l'emoglobina, che trasporta ossigeno al cervello e ai tessuti, per la mioglobina, che compone i muscoli e li aiuta a muoversi con più forza, per il cervello stesso, che da buon pilota comanda tutto. Senza ferro il cervello piange: per stare bene ha bisogno di dopamina, che però richiede ferro per essere sintetizzata in quantità adeguate. Nei casi di anemia più severa, il medico valuterà se prescrivere anche proteine (come l'eritropoietina) che stimolano la sintesi di globuli rossi da parte del midollo.

E' poi essenziale valutare i livelli di vitamina D: ne è carente l'80% delle donne italiane, soprattutto da ottobre ad aprile. Questa vitamina promuove una migliore crescita ossea, riducendo il rischio di osteopenia ed osteoporosi; aiuta a costruire i muscoli, e quindi contrasta la perdita (sarcopenia) tipica dell'invecchiamento, della menopausa e, soprattutto, delle prolungate degenze a letto. Sarcopenia che contribuisce molto al senso di debolezza fisica. Più importante di tutto, la vitamina D migliora competenza ed efficacia del sistema immunitario e riduce il rischio sia di primi tumori, sia di recidive. Il livello minimo sufficiente è di 30 nanogrammi/millilitro. Purtroppo molti pazienti, oncologici e non, hanno livelli inferiori a 10 ng/mL. Attenzione: per ogni aumento di livello nel sangue di 10 ng/mL, ottenuto con la terapia, si ha una riduzione del 3,2% di cancro alla mammella. Il beneficio vale per tutti i tipi di tumore, con variabili percentuali di riduzione. Vi par poco?

© 2015 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it 

E’ utile anche il magnesio: il 20% della popolazione italiana ne è carente, ma la percentuale aumenta molto tra i pazienti oncologici. Un flaconcino di magnesio pidolato (1500 mg) al dì, o simili, mette olio nel motore. L’adenometionina, un aminoacido che aiuta il fegato a lavorare meglio, dopo tutte le tossine che ha dovuto smaltire con la chemio, è una benedizione: bastano 200 o 400 mg in compresse dopo la colazione del mattino, almeno per un mese. Pian piano ci si sveglia con un altro tono, fisico e mentale. In Italia l’adenometionina è classificata come antidepressivo, in altri Paesi europei come integratore. E’ anche “antidepressiva”, perché se mi sento meglio e con più energia sono anche meno depresso. Ovvio. L-arginina: aminoacido prezioso, aiuta a smaltire i cataboliti tossici che derivano dalla distruzione di proteine cellulari, ha effetto antiossidante e aiuta la sintesi di proteine. Con più forza fisica e una bella passeggiata al giorno (che abbassa l’infiammazione e aumenta l’energia pulita) si può tornare a gustare la vita. E la psicoterapia, se indicata, sarà più efficace.