

## Parestesie da chemioterapia: ecco come ridurle

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie ha 37 anni. Purtroppo un anno fa ha dovuto sottoporsi a mastectomia per un tumore aggressivo al seno. Ha fatto 12 cicli di chemioterapia: da allora ha bruciori, formicolii, sensazione di aghi e spilli ai piedi e alla parte inferiore delle gambe, e una dolorosissima tallonite che quasi le impedisce di camminare. I medici dicono che sono conseguenze della chemioterapia, ma che non può assumere le vitamine del gruppo B perché potrebbero far proliferare le cellule tumorali. Sappiamo che lei è oncologa ed è molto attenta al dolore, anche dopo un cancro. C'è qualcosa che possiamo fare senza rischi? Grazie infinite per il suo aiuto".

Giorgio R. (Milano)

Gentile Giorgio, vi sono molto vicina perché il calvario che sua moglie ha attraversato non la lascia ancora serena. Nelle mie giovani pazienti che, come lei, dopo la chemioterapia hanno molti disturbi delle fibre nervose ("neuropatia") suggerisco una strategia articolata.

In che modo?

La prima cura è il movimento fisico, per esempio in piscina, così da non caricare il tallone ma muovere ugualmente bene gli arti. Quando ci muoviamo, le fibre nervose comandano i muscoli, ma producono anche fattori trofici, che stimolano il muscolo a costruire nuove fibre. E il muscolo produce fattori di crescita dei nervi, che aiutano la riparazione delle fibre nervose. Una sorta di danza biochimica che mantiene il tono dei muscoli e la salute dei nervi. L'immobilità è invece dannosissima.

E in secondo luogo?

La seconda componente della terapia è il controllo del peso: il tessuto adiposo produce sia estrone, un estrogeno molto dannoso, sia molecole infiammatorie, che peggiorano il dolore.

A livello farmacologico si può fare qualcosa?

Prima di usare sostanze più impegnative, può essere utile l'acido alfa lipoico, una sostanza naturale costituente delle membrane cellulari, di cui sono molto ricchi il fegato, i broccoli e gli spinaci. La sua azione farmacologica (con 600 mg al giorno) è documentata in modo molto solido dal punto di vista scientifico nella neuropatia diabetica (grado di raccomandazione A, cioè il migliore), mentre nella neuropatia da chemioterapia ha buone evidenze preliminari (grado di raccomandazione C). Funziona come antiossidante, come antinfiammatorio e come promotore del metabolismo energetico cellulare finalizzato alla riparazione delle cellule, e del tessuto

nervoso in particolare. L'azione antinfiammatoria, in particolare, è preziosa, in quanto la chemioterapia determina un aumento marcato delle molecole infiammatorie. L'acido alfa lipoico può ridurre il dolore e le parestesie da neuropatia. Il tutto senza interferire con l'efficacia delle cure antitumorali.

Quali altri accorgimenti possono ridurre l'infiammazione?

Per attenuare l'infiammazione dei tessuti e del cervello è utile:

- svolgere attività fisica quotidiana, che può ridurre l'infiammazione fino al 30%;
- avere un'alimentazione nutriente e leggera, limitando al massimo i grassi animali, e preferendo i cibi freschi;
- mantenere il peso forma;
- dormire in modo regolare (l'ideale sono 8 ore di sonno per notte);
- evitare il fumo e gli alcolici, che infiammano i tessuti.