

Con il supporto istituzionale di






A.N.D.O.S. onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

La *Forza* al
Femminile

**IL FUTURO È
nelle TUE MANI**

*Le terapie ormonali a base
di inibitori dell'aromatasi: informazioni
e consigli per vivere al meglio una cura
indispensabile per la salute.*

Premessa

A stylized, abstract graphic in shades of pink and purple. It depicts a human figure with arms raised in a gesture of triumph or joy. The figure is composed of smooth, flowing lines and shapes, giving it a sense of movement and energy. The background features soft, curved gradients of pink and white, with a subtle reflection of the figure below it.

Ti è stata appena prescritta una terapia con inibitori dell'aromatasi, o magari la usi da tempo. In ogni caso, queste pagine si propongono di aiutarti a seguire in modo corretto la cura, fugando eventuali dubbi e preoccupazioni, e di incoraggiarti a "non mollare mai", nemmeno per un giorno. Perché **prendere la tua compressa ogni giorno non significa assumere passivamente un farmaco ma vuol dire difendersi dalla malattia.**



La terapia ormonale con inibitori dell'aromatasi: cos'è e come agisce

Con lo sviluppo delle terapie ormonali di nuova generazione, le possibilità di guarire dal tumore al seno si sono accresciute ulteriormente. In particolare, per le pazienti in post menopausa, una particolare classe di farmaci ha dimostrato la sua efficacia sul breve e sul lungo periodo: sono quelli che vengono definiti "inibitori dell'aromatasi".

Bloccare gli estrogeni con gli inibitori dell'aromatasi

Per poter comprendere meglio l'importanza di questo tipo di terapia per la tua salute, è necessario spiegare brevemente come agisce. Innanzitutto, se ti è stata prescritta una cura di questo tipo, significa che il tumore che ti è stato asportato presentava **recettori per gli ormoni estrogeni** (proteine presenti sulla superficie di alcune cellule cancerose). Questo significa che quelle cellule tumorali sono in grado di "sfruttare" l'azione degli estrogeni per crescere. Ecco perché la terapia che stai seguendo ha proprio la funzione di bloccare **l'azione degli ormoni femminili sulle cellule tumorali**. In particolare, per le donne in post menopausa, la cui produzione di estrogeni da parte delle ovaie si riduce fino a scomparire, gli inibitori dell'aromatasi "inibiscono", vale a dire impediscono, la produzione di estrogeni da parte di altri organi (**muscoli, fegato, tessuto adiposo ma anche il tumore stesso**), riducendo quindi la possibilità che gli ormoni rilasciati in circolo per l'organismo raggiungano le cellule tumorali promuovendone la crescita.

Quali sono i principali farmaci con questa attività?

Letrozolo, anastrozolo, exemestane: sono i cosiddetti "inibitori dell'aromatasi" di terza generazione. Questi farmaci, che hanno il grande vantaggio di poter essere assunti per via orale, e quindi possono essere gestiti dalle pazienti in completa autonomia senza necessità di ospedalizzazione, hanno dimostrato un elevato livello di efficacia, se assunti continuativamente per 2-5 anni.

La salute ha le sue regole

Come abbiamo detto, gli studi hanno dimostrato che gli inibitori dell'aromatasi sono più efficaci delle altre terapie ormonali in uso fino a poco tempo fa. E questo in quanto agiscono "più a monte", direttamente sulla **produzione di ormoni** e non sul legame tra gli ormoni e le cellule. Ma perché questa delicata azione possa svolgersi, è necessario seguire scrupolosamente alcune regole.

La compliance, ovvero l'aderenza alla terapia

No all'improvvisazione, no alla casualità e no anche a prendere decisioni di testa propria: l'aderenza alle prescrizioni terapeutiche (generalmente chiamata, con un termine inglese, **compliance**) è l'unica via per essere veramente sicuri che il farmaco compia la sua azione. In particolare, sono due i fattori che ne influenzano l'efficacia:

- ▶ la **durata** della terapia
- ▶ le **modalità di assunzione**

La durata della terapia: perché è così importante non interrompere la cura

Le sperimentazioni condotte con gli inibitori dell'aromatasi hanno considerato una durata complessiva del trattamento di almeno **5 anni**. Questo è dunque il periodo di tempo ritenuto ad oggi adeguato per garantire l'efficacia di questa terapia, in termini di protezione dalle recidive di malattia. Pertanto, decidere autonomamente di interrompere prematuramente la terapia, magari perché influenzate da un **generale stato di benessere** o a causa di alcuni **effetti collaterali** è sempre un errore.

Sembra banale, ma sospendere il farmaco significa ridurne l'efficacia e vanificare il percorso terapeutico e i sacrifici fatti fino a quel momento. È importante tenere sempre presente che **il farmaco protegge da un'eventuale recidiva** ed è il nostro principale "scudo" contro una nuova aggressione del tumore, che più spesso si presenta proprio entro i primi 5 anni dall'intervento. Gli studi dimostrano che le pazienti trattate con inibitori dell'aromatasi, nel periodo di massimo rischio di recidiva, hanno **una minore probabilità di sviluppare nuovamente la malattia**.



Le modalità di assunzione:

perché è così importante assumere una compressa al giorno

I farmaci sono composti chimici estremamente complessi, che interagiscono con il delicato equilibrio dell'organismo. Sono stati studiati, sviluppati e testati per agire in determinate condizioni e a determinate concentrazioni ed è quindi fondamentale che siano assunti secondo le indicazioni fornite dal medico.

La farmacocinetica

L'insieme delle fasi che regolano l'assorbimento, la distribuzione, la biotrasformazione e l'eliminazione dei farmaci è chiamata "**farmacocinetica**". Nella prima fase avviene il passaggio del farmaco nel sistema circolatorio. Nella seconda, il farmaco si diffonde attraverso il sangue agli organi, mentre nella terza e quarta fase (biotrasformazione ed eliminazione), avvengono il metabolismo e la loro escrezione attraverso le feci o le urine.

La posologia

Ogni farmaco ha una farmacocinetica differente e da essa dipende direttamente la posologia, vale a dire le regole per un'assunzione corretta ed efficace.

I dosaggi, gli intervalli di tempo tra un'assunzione e un'altra, ma anche le indicazioni sul momento della giornata più adatto non sono "casuali", ma rispondono all'esigenza di **mantenere costante la concentrazione di farmaco nel sangue**, per garantire una copertura farmacologica efficace fino alla successiva assunzione.

Interazioni con alimenti e farmaci

Gli inibitori dell'aromatasi di terza generazione (in particolare il letrozolo) non hanno evidenziato particolari variazioni dell'assorbimento in relazione all'assunzione di cibo e di altri farmaci. Questo significa che **non esistono limitazioni alla sua assunzione in concomitanza con i pasti**. In ogni caso, è sempre consigliato rivolgersi al medico per eventuali dubbi.

Non correre il rischio

Un'errata o discontinua assunzione del farmaco può comportare ripercussioni anche gravi sul controllo della malattia. L'organismo è "abitudinario": se riceve il farmaco in maniera non regolare, può mettere in atto **meccanismi di resistenza**, in questo caso correlati alla ripresa della produzione di estrogeni, che ne compromettono l'efficacia anche quando si ripristina l'assunzione di farmaco corretta.

Questo potrebbe risultare in una **minore** (o nulla) **efficacia** della cura e, di conseguenza, ad un aumento significativo del **rischio di recidiva**.

Se temi di non aver seguito correttamente le indicazioni di assunzione del farmaco, inizia fin da oggi a darti una regola e cerca di rispettarla sempre.

Una difesa che dipende da noi

“Sto bene, non sono più malata, perché continuare a prendere farmaci?”, oppure *“Voglio voltare pagina! Prendere il farmaco tutti i giorni mi fa tornare con il pensiero a qualcosa di brutto, che ho superato”*, *“Faccio fatica a ricordarmi di prenderlo”*, o ancora *“Il farmaco mi dà degli effetti collaterali, se non lo prendo sto meglio”*.

Spesso sono queste le motivazioni che fanno interrompere la terapia o smettere di seguirla regolarmente. Soprattutto se si sta bene, se ci si sente guarite, sembra quasi superfluo continuare a curarsi. Invece è fondamentale non dimenticare mai che **siamo noi ora ad avere la responsabilità della nostra salute**. Mentre nelle terapie ospedaliere o ambulatoriali, la gestione della cura è affidata a qualcun altro (medici, infermieri etc.), la buona riuscita di una terapia orale (per bocca) è davvero nelle nostre mani. Anche gli effetti collaterali, per quanto fastidiosi o dolorosi, non devono scoraggiarci o peggio farci desistere. Dobbiamo sempre tenere presente che abbiamo già superato una prova difficile, che ci ha rese forti. Per vincere definitivamente la malattia, dobbiamo quindi continuare a **combattere ogni giorno**, perché la nostra salute dipende da noi.



Gli effetti collaterali

Uno dei fattori principali che portano a una mancata o discontinua aderenza alla terapia sono gli eventuali effetti collaterali che, soprattutto in pazienti giovanili e dinamiche, possono portare a un rifiuto della cura, percepita più come fonte di problemi che non come un alleato.

Occorre ricordare invece che:

- ▶ Si tratta di effetti **generalmente transitori** che tendono a diminuire o scomparire del tutto nel corso del tempo
- ▶ Esistono diverse **modalità di gestione** di questi effetti collaterali che il tuo oncologo saprà consigliarti

I disturbi più comuni

Ecco una breve presentazione dei più frequenti effetti collaterali che potrebbero presentarsi durante il trattamento con inibitori di aromatasi, accompagnata da alcuni consigli utili per affrontarli con maggior serenità. In ogni caso, il **confronto con il medico** è sempre fondamentale per vivere al meglio la cura.

Dolori articolari

I sintomi. Tra i più comuni effetti collaterali, i dolori articolari (artralgie) compaiono generalmente a pochi mesi dall'inizio del trattamento e possono essere di entità più o meno lieve. Colpiscono **le articolazioni** (polso, gomiti, spalla, collo, anca, ginocchia, caviglie) e sono accompagnati da rigidità, in particolare al mattino, dopo il riposo notturno. Questi dolori tendono a diminuire con il tempo, soprattutto se vengono tenuti sotto controllo con alcuni accorgimenti specifici.

Le cause. Non è ancora stato chiarito del tutto il motivo dell'insorgenza delle artralgie, anche se sembrano comunque correlate a una **diminuzione della soglia del dolore**, dovuta alla mancata produzione di estrogeni, che mantiene i muscoli interessati in uno stato di contrattura muscolare costante. Sperimentazioni cliniche specifiche hanno dimostrato che la comparsa di questo tipo di dolori non si associa con modificazioni permanenti delle strutture articolari ed è scorrelata dalla concomitante comparsa di osteoporosi. Si tratta pertanto di un sintomo indubbiamente fastidioso ma completamente reversibile al termine del trattamento.

Come per gli altri effetti collaterali, la prima cosa da fare è informare il medico, che ti saprà indicare le soluzioni più adeguate. In ogni caso, un grande beneficio può essere ottenuto da tutti quegli accorgimenti in grado di favorire la

decontratturazione dei muscoli: dalla ginnastica dolce (Tai Chi, yoga, stretching, ginnastica in acqua), alle **applicazioni di calore ed ai massaggi** che rilassano i muscoli. L'effetto miorelaxante può essere favorito ad esempio con una doccia calda mattutina, seguita dagli esercizi di mobilizzazione articolare, che puoi trovare in **Esercizi pratici per il benessere fisico**. Inoltre, è importante che tu ti mantenga attiva, con delle attività manuali che favoriscono il movimento (es. giardinaggio, pittura e decorazione, cucina). E poi ricorda sempre di controllare il peso corporeo con una dieta adeguata, in modo da non prendere peso e "caricare" eccessivamente le articolazioni.

Un aiuto dalla dieta. Recentemente, alcuni studi hanno dimostrato un aumento del liquido a livello delle articolazioni nelle donne con artralgie legate al trattamento con inibitori. Può essere utile quindi inserire nella dieta alimenti con proprietà drenati e diuretiche, come i **funghi giapponesi Shiitake**. Ne bastano 3-4 (precedentemente ammollati per un ora) per preparare un brodo o una zuppa che possono fornire un gustoso aiuto al trattamento del dolore.

Osteoporosi

I sintomi. L'osteoporosi, una condizione che comporta una riduzione della robustezza delle ossa e un conseguente maggior rischio di fratture, è uno dei disturbi principali della menopausa, e può essere peggiorata dall'assunzione di farmaci ormonali.

Le cause. La comparsa di osteoporosi è da imputarsi principalmente alla riduzione dei livelli di estrogeni che comincia con la menopausa e viene incrementata dall'assunzione di questi farmaci.

I latticini: un mito da sfatare. Poiché il latte e i formaggi sono alimenti ricchissimi di calcio, sembrerebbe logico mangiarne tanti. In realtà, la principale causa dietetica di osteoporosi non è la carenza di calcio, bensì l'eccesso di proteine animali, che tendono a rendere acido il nostro sangue. Per contrastare l'eccessiva acidità, le ossa, che hanno un ruolo importante nell'equilibrio dei sali minerali, liberano sali basici di calcio. La conseguenza? Un ulteriore impoverimento di calcio da parte delle ossa.

Un aiuto dalla dieta. Da dove prendere allora le indispensabili riserve di calcio? Ecco una lista di alimenti che ne sono molto ricchi (e che non hanno le controindicazioni dei derivati del latte):

vari semi (in particolare **sesamo** e **mandorle**)

cavoli, broccoli e legumi



piccoli pesci molto "spinosi" e zuppe di pesce con lisca
alghe
pane integrale a lievitazione naturale.

Ricorda

Il tuo medico può consigliare la terapia migliore per ridurre al minimo la perdita minerale ossea ed il conseguente rischio di fratture da osteoporosi, che possono comprendere la semplice assunzione di vitamina D e di calcio fino alla prescrizione di terapie più specifiche con bifosfonati. In ogni caso, il controllo del peso corporeo, un'attività fisica regolare, una dieta varia e sana, senza alcol e fumo possono risultare di grande beneficio.

Vampate di calore

I sintomi. Le cosiddette "vampate di calore" e i fenomeni di sudorazione notturna tipici della menopausa sono un effetto collaterale piuttosto frequente, ma tendono anch'essi a diminuire con il tempo.

Le cause. Sembra che questi disturbi siano da imputarsi principalmente a un'alterazione del funzionamento dei centri termoregolatori dell'ipotalamo, causato dalla variazione nel livello di estrogeni.

Un aiuto dalla dieta. Per contrastare le vampate, si consiglia di privilegiare cereali integrali, legumi, verdure, pesce mentre sono da limitare gli alimenti che producono calore (carni rosse, formaggi stagionati, salumi, zucchero). Utile inoltre è evitare le bevande alcoliche che possono aumentare la temperatura corporea.

Ricorda

Nei casi più gravi il medico potrà suggerirti l'assunzione di terapie di supporto specifiche. Tuttavia, per ridurre al minimo questi inconvenienti, è utile in primo luogo seguire una dieta equilibrata e cercare di mantenersi in forma: i disagi delle vampate di calore tendono ad aumentare con il sovrappeso

Secchezza vaginale e calo della libido

I sintomi. Secchezza, prurito, fastidi nelle parti intime: questi disturbi, insieme al calo del desiderio sessuale, sono frequenti in menopausa e possono essere intensificati dall'assunzione di farmaci ormonali. Occorre però non drammatizzare e ricordare che possono essere tenuti sotto controllo e anche risolti con qualche accorgimento e una grande fiducia e confidenza con il proprio partner.

Le cause. L'atrofia delle mucose uro-genitali è dovuta anch'essa alla cessazione della produzione di estrogeni. Il calo del desiderio sessuale, dipendente dalla carenza di ormoni, può avere inoltre cause psicologiche ed emotive.

Ricorda

Molte donne, per pudore o timidezza, evitano di informare il proprio medico di questi disturbi. In realtà è proprio dall'oncologo e soprattutto dal ginecologo che si possono ottenere le risposte migliori. Esistono infatti **prodotti specifici** (creme, gel, idratanti non a base di ormoni) che possono notevolmente migliorare la situazione. Naturalmente, fondamentale è un confronto aperto con il proprio partner e, se non fosse sufficiente, è consigliabile un eventuale supporto psico-sessuologico. Soprattutto per questioni così "intime" e delicate, parlare con donne che hanno vissuto o stanno vivendo la stessa esperienza è un ulteriore aiuto prezioso.



Qualche consiglio per rendere più semplice la compliance

La terapia deve diventare parte della tua quotidianità, proprio come gli altri gesti che compi ogni giorno per prenderti cura di te.

Piccoli accorgimenti per aiutare la memoria

- ▶ Pensa alla compressa come al primo e più importante **alleato** della tua salute, non come a un fastidioso dovere.
- ▶ Segna sull'agenda o sul **calendario** l'ora esatta in cui devi prendere la compressa. Sarà più facile non dimenticarsene.
- ▶ Un altro sistema "memo" può essere impostare un **timer** (ma anche la sveglia del cellulare) sull'ora giusta.
- ▶ Procurati un **porta-pillole** (magari con timer incorporato), per avere le compresse sempre con te, anche quando sei fuori casa.
- ▶ **Quando parti** per qualche giorno, calcola il numero giusto di compresse da portare con te.
- ▶ Se parti per viaggi lontani tieni conto del cambiamento di **fuso orario** e calcola quindi le ore effettive intercorse tra un'assunzione e l'altra.

Piccoli accorgimenti per controllare gli effetti collaterali

- ▶ Abituati a fare una **doccia calda** al mattino, per "sciogliere" le articolazioni.
- ▶ Iscriviti a un corso di **yoga**, di ginnastica dolce oppure vai in **piscina**.
- ▶ Controlla l'**alimentazione** e limita l'alcol: uno stile di vita sano rinforza l'organismo e diminuisce l'entità e il peso degli effetti collaterali.
- ▶ Tieni una specie di "**piccolo diario**" degli effetti collaterali: quando sopraggiungono, dove e per quanto tempo. Sarà più facile confrontarsi con il medico e trovare insieme una soluzione.
- ▶ **Pensa positivo**: sembra banale, ma l'ottimismo e il buon umore fanno superare molto più facilmente le difficoltà.
- ▶ Pensa a te stessa come una **donna forte**, coraggiosa e anche fortunata: abbattersi non fa sentire di meno il dolore. Anzi.
- ▶ **Condividi** con i tuoi familiari e le tue amiche quello che stai vivendo.
- ▶ Ricordati che **non sei sola** e non vergognarti di chiedere aiuto.