



TENERSI IN FORMA

Premessa - *Mens sana in corpore sano*

La malattia è una prova difficile per l'organismo: l'intervento e le cure postoperatorie, per quanto necessarie, possono indebolire il fisico, causando stanchezza, malessere ed effetti collaterali specifici. Proteggere il corpo, rinforzarlo e metterlo nelle condizioni di reagire con energia è fondamentale non solo per la salute, ma anche per il proprio benessere emotivo.

Prendersi cura di sé migliorerà il tuo umore, l'ottimismo e aiuterà a ricostruire un rapporto profondo con il proprio corpo.

I suggerimenti e le informazioni di questo capitolo, studiati da psicologi, fisioterapisti e oncologi nutrizionisti, potranno diventare vere e proprie abitudini quotidiane per tutta la vita. È provato, infatti, che il rischio di recidiva è nettamente inferiore per chi conduce uno stile di vita salutare.

6.1 L'ALIMENTAZIONE SANA AIUTA A MANTENERSI IN SALUTE

Gli studi scientifici hanno dimostrato che alti livelli sierici di ormoni sessuali, sia androgeni sia, dopo la menopausa, estrogeni, favoriscono lo sviluppo del tumore della mammella; anche alti livelli sierici di insulina e di fattore di crescita insulinosimile di tipo I (IGF-I) cooperano con gli estrogeni nello stimolare la proliferazione delle cellule epiteliali mammarie.

L'attività fisica aiuta il controllo del peso corporeo, migliora la sensibilità dell'insulina e riduce gli ormoni sessuali, svolgendo un importante fattore di protezione sul rischio di recidiva, anche quando si è già avuta la malattia. È stato dimostrato, infatti, che i livelli di ormoni sessuali sono influenzati dalla massa di tessuto adiposo soprattutto addominale (dove sono sintetizzati sia androgeni sia estrogeni), dall'attività fisica moderata (almeno 30 minuti al giorno di camminata di buon passo) e dalla dieta equilibrata

Le sostanze nutritive o nutrienti

- **Zuccheri o carboidrati o glicidi** 
- **Grassi o lipidi** 
- **Proteine o protidi** 
- **Vitamine** 
- **Sali minerali** 
- **Acqua**

Capitolo 6

Un cambiamento complessivo della dieta, volto a ridurre il consumo di zuccheri raffinati e di grassi saturi, è in grado di ridurre la disponibilità di ormoni sessuali e di fattori di crescita. Al contrario, una dieta ricca di proteine e grassi saturi peggiora la resistenza all'insulina e si associa a elevati livelli sierici di IGF-I

RICORDA

In questo particolare momento della tua vita **non puoi e non devi trascurare il tuo corpo.**

Tutto il tuo organismo deve essere "fortificato" e protetto nel migliore dei modi.

I consigli per far funzionare bene l'insulina:

1. Seguire la dieta mediterranea con consumo di prodotti di stagione di buona qualità, evitando precotti e preparazioni alimentari, e ridurre il consumo di:

- prodotti confezionati con farine raffinate (tipo 00) come pasta fresca o torte. Va bene invece la pasta industriale italiana di grano duro, il pane integrale meglio se a lievitazione naturale;
- prodotti di pasticceria commerciale (biscotti, paste, brioches);
- patate, purea, patatine fritte. Vanno bene verdure di stagione;
- riso brillato. Bene il riso integrale, ma anche il farro, l'orzo, il miglio e il grano saraceno;
- fiocchi di cereali zuccherati e da farine ricostruite; zucchero (saccarosio);
- bevande gassate e zuccherate (tipo Coca cola o Pepsi, Sprite, acqua tonica, Fanta, aranciata amara...), i succhi di frutta zucchero, caffè e tè zuccherati;
- i grassi saturi (grassi animali) sono prevalentemente di origine bovina: si formano infatti nel rumine, dove i grassi insaturi vegetali vengono trasformati in grassi saturi animali. Si trovano quindi nelle carni bovine, nel latte, in tutti i prodotti del latte. Anche nelle carni suine (perché i maiali sono allevati con gli scarti della lavorazione del latte) e nelle uova.
- le proteine animali, che favoriscono la produzione di insulina e di IGF-I; quest'ultimo, in particolare, è favorito dalle proteine del latte.





2. Consumare quotidianamente cereali, preferibilmente in chicco, poco o non raffinati.

3. Aumentare verdura e frutta di stagione.

SE SEI LA CHEMIO? QUALE ALIMENTAZIONE?

Molti degli effetti collaterali della chemioterapia riguardano l'apparato digerente: nausea, vomito, problemi intestinali, disturbi della mucosa della bocca.

Per contrastarne gli effetti è necessario curare particolarmente l'alimentazione, prima, durante e dopo il trattamento.

È buona norma evitare irritazioni meccaniche: fibre di cereali indurite dalla cottura al forno, e in generale alimenti molto grezzi, spazzolini con setole troppo dure, cibi irritanti o troppo acidi. Preferire alimenti cucinati in modo semplice di consistenza morbida. Masticare il cibo lentamente e con cura per facilitarne la digestione.

Frazionare i pasti (in 5/6 spuntini) per non lasciare mai lo stomaco completamente vuoto e comunque non sforzarsi di mangiare se non si ha appetito. Bere lontano dai pasti, acqua o tè. Se si soffre di **stitichezza** è necessario aumentare l'introduzione di acqua e di vegetali nella dieta, in particolare cereali poco raffinati, attenzione ai legumi per evitare crisi meteoriche particolarmente dolorose.

È comunque preferibile affrontare il problema con l'oncologo e il dietologo di riferimento per **evitare interferenze del cibo con la terapia**, specie se per via orale, e **valutare intolleranze**, coliti o altra patologia preesistente, tipo diverticoli, che potrebbero creare problemi aggiuntivi.

La **nausea** può essere **alleviata da cibi salati e asciutti**, come le gallette di riso integrale.

6.2 SPORT E GINNASTICA AL FEMMINILE

L'attività fisica è un ottimo alleato della salute, dopo l'intervento chirurgico lo è ancora di più. Recenti studi hanno dimostrato che fare esercizio fisico aiuta a prevenire le recidive, in particolare dopo la menopausa. Quindi, se sei una sportiva, dopo essere stata operata potrai **tornare, gradualmente, alle tue abitudini**.

Se invece non lo sei, niente paura. Non devi iniziare a fare le maratone e neanche ore e ore di allenamento in palestra. Bastano piccoli accorgimenti di vita quotidiana: scendere dall'autobus una fermata prima, farsi una bella passeggiata con le amiche, magari fare le scale a piedi. Ognuna di noi sa quello che può chiedere al suo fisico, senza esagerare.

Un po' di movimento sarà un vero toccasana non solo il fisico, ma anche per l'umore.

Gli sport "in rosa"

Occorre premettere che nel periodo immediatamente successivo all'operazione potrai sentirti stanca, spossata e molto debole. È perfettamente normale: l'intervento, le cure, ma anche il "trauma" emotivo che hai subito possono aver richiesto un bel po' di energie. Cerca, quindi, di

Capitolo 6

ricominciare a fare attività fisica poco a poco, in maniera graduale, senza pretendere troppo da te. Qui di seguito, una lista indicativa di sport e attività fisiche utili a rimetterti in forma.

Camminata a passo sostenuto. Puoi dedicarti alle passeggiate fin da subito, non appena te la senti. 20-30 minuti di camminata, tutti i giorni, hanno effetti benefici sulla circolazione, sul tono muscolare, sulla respirazione, sull'appetito e anche sull'umore.

Nuoto e acqua gym: Puoi ricominciare ad andare in piscina non appena la ferita dell'operazione sarà ben cicatrizzata. Gli sport acquatici sono particolarmente adatti per la riabilitazione. Inoltre, la ginnastica in acqua è indicata anche per la prevenzione del linfedema.

Palestra: iscriversi a un corso, magari con una tua amica, può essere molto divertente. Il tuo medico e anche il trainer sapranno indicarti i corsi più adatti e quelli, invece, da evitare.

Yoga e tai chi. Queste discipline orientali non solo aiutano a mantenersi in forma favorendo l'elasticità, ma hanno effetti benefici anche sull'equilibrio psicofisico con esercizi di respirazione e rilassamento

Dragon boat. Pagaiare è uno sport ciclico fatto di movimenti omogenei che si trasformano l'uno nell'altro in modo fluido, contribuendo a raggiungere un buon livello di potenziamento fisico delle braccia e del tronco che aiuta a prevenire il linfedema.

È un'ottima attività aerobica, cioè a bassa intensità e lunga durata, utilizzata in tutto il mondo da oltre venti anni come strumento riabilitativo per le donne operate di tumore al seno.

Puoi ricominciare a **praticare gradualmente quasi qualsiasi sport** ti appassioni: dalla corsa al trekking, dal ciclismo allo sci, la cyclette, senza chiedere troppo al tuo fisico. **Prima di intraprendere uno sport, chiedi comunque consiglio al tuo medico** per evitare tutte quelle attività che possono causare problemi.

Puoi rivolgerti al Comitato A.N.D.O.S. più vicino che, oltre a consigliarti, ti potrà illustrare le attività sportive che effettua direttamente e darti informazioni sulla riabilitazione del linfedema più efficace fornita sul tuo territorio direttamente dalle strutture sanitarie o in convenzione con esse.

Ginnastica specifica per il linfedema - vedi Capitolo 2

6.3 DONNE SEMPRE. BELLEZZA E UN PO' DI VANITÀ

Premessa

La diagnosi di tumore al seno spesso può mettere in crisi la femminilità e la percezione di sé, rendere più complesso il percorso di ritrovamento di un equilibrio. Il tempo, il supporto delle amiche, della famiglia e in particolare del compagno contribuiscono ad aiutare a ritrovare se stesse. Soprattutto nel periodo immediatamente successivo all'intervento piccole attenzioni quotidiane, piccoli trucchi e un generale atteggiamento di cura verso il proprio corpo e la propria bellezza possono essere di grandissimo supporto non solo al fisico, ma anche all'umore e alla guarigione.

L'asportazione della mammella è forse la conseguenza più traumatica da un punto di vista emotivo. Sebbene la chirurgia, negli ultimi anni, abbia sviluppato sistemi di intervento sempre più mirati e conservativi, a volte un intervento di asportazione totale o riduzione del seno è l'unica possibilità per salvaguardare al meglio la salute.



Sentirsi diversa, guardarsi allo specchio e vedere modificata la propria fisionomia in una delle parti più intime e importanti per la propria identità di donna, a volte, può essere più difficile da sopportare della malattia.

Prima di prendere qualsiasi decisione, che riguarda così da vicino il tuo modo di relazionarti con il tuo corpo, devi valutare, con la maggiore serenità possibile, il significato profondo che ha per te l'asportazione della mammella.

Per alcune donne non ci sono conseguenze psicologiche gravi. Anzi, alcune portano la loro cicatrice e la loro nuova "forma" con orgoglio, quasi come una "ferita di battaglia". Per altre, invece, la mancanza di un seno è una perdita simbolica che deve essere assolutamente colmata.

Non sono solo motivi di ordine estetico che spesso rendono consigliabile una protesi o un intervento ricostruttivo: la mastectomia, infatti, crea un'inevitabile asimmetria, che può influire negativamente sull'equilibrio della colonna vertebrale.

Le protesi esterne sono la soluzione meno invasiva e più rapida per riempire immediatamente il vuoto e permettono di riportare in modo semplice la fisionomia a quella che era prima dell'intervento. Le protesi, infatti, sono speciali imbottiture che si mettono all'interno della normale corsetteria o di speciali reggiseni.

I negozi specializzati in articoli sanitari dispongono di una varietà di modelli e di misure, che possono adattarsi con facilità a tutte le esigenze. Anche in questo campo la tecnologia è estremamente avanzata, ed è riuscita a coniugare la funzionalità e il comfort con l'estetica.

Le protesi esterne sono sempre "applicazioni", per quanto siano concepite per adattarsi al meglio al corpo, e possono dare qualche disagio in particolare al mare, nonostante vi siano costumi appropriati molto piacevoli, o nell'intimità.

Possono essere una buona soluzione per le donne che preferiscono non affrontare un nuovo intervento chirurgico o che non hanno particolari problemi ad accettare la loro nuova condizione dopo l'intervento al seno.



Curarsi, volersi bene, amare il proprio corpo

La ferita ancora fresca, la cicatrice e le eventuali cure postoperatorie possono rendere la pelle particolarmente sensibile e irritabile. È importante, quindi, che gli abiti non siano troppo stretti e che la stoffa sia morbida, almeno fino a completa cicatrizzazione.

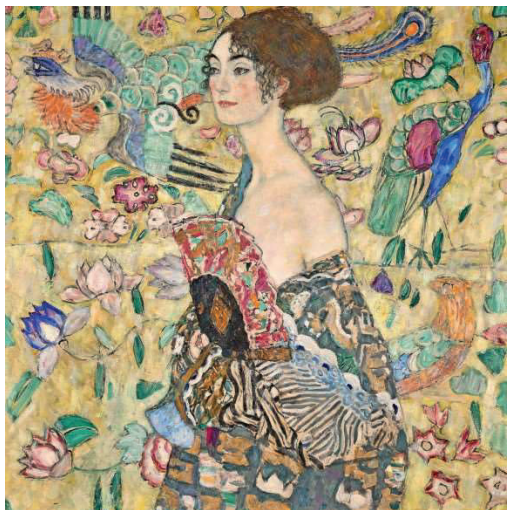
Comodità, comunque, non vuole dire mai sciattezza: seleziona con cura gli abiti che pensi ti stiano meglio e con cui ti senti più a tuo agio.

Durante la radioterapia, la pelle dell'area trattata tenderà ad arrossarsi e a diventare particolarmente secca., per limitare il più possibile i fastidi occorre seguire alcuni semplici accorgimenti:

Capitolo 6

- cerca di esporla il più possibile all'aria;
- usa regolarmente una crema protettiva che terrai in borsa e metterai appena terminata l'applicazione. Il seno prima della terapia deve essere ben deterso senza residui di crema;
- indossa abiti morbidi e di cotone, per evitare sfregamenti che potrebbero causare irritazioni;
- usa biancheria intima e reggiseni di cotone, senza cuciture.

BELLE ANCHE DURANTE LA CHEMIO



Rossetto, ombretto, mascara e fondotinta sono gli alleati per eccellenza della bellezza femminile. Piccoli “trucchi” per farci sentire più sicure di noi e più attraenti.

Non dobbiamo rinunciare proprio mai, neanche durante la chemioterapia al “piacere di piacerci”

Con qualche attenzione e una forte dose di determinazione possiamo “nascondere” gli effetti indesiderati della chemioterapia sulla pelle ed evidenziare un nuovo tipo di bellezza, più consapevole e forte. Ecco qualche suggerimento e consiglio per.

Pelle

La chemioterapia può irritare la pelle del viso, renderla opaca e fragile. In questo caso il trucco è un valido supporto per superare il disagio e aumentare l'autostima.

I **prodotti per camouflage**, reperibili in farmacia, sono cosmetici a tutti gli effetti, ma dotati di caratteristiche specifiche che li rendono tollerati anche dalle pelli più sensibili o irritate. Sono ipoallergenici, waterproof, contengono un filtro solare UVA e vanno usati esattamente come gli altri.

Per ovviare all'eventuale temporanea perdita di ciglia e sopracciglia e per donare maggior intensità all'occhio, può essere utile delineare la rima palpebrale superiore e inferiore con un eyeliner idroresistente, e ricostruire con apposito pennellino l'arcata sopraccigliare. Un'altra soluzione, per chi non volesse truccarsi ogni giorno, può essere il trucco semipermanente, cioè un tatuaggio correttivo che potrà essere mantenuto anche dopo la naturale ricrescita dei peli. La durata del trattamento varia da persona a persona e può essere periodicamente ritoccato.

Molti ospedali e strutture pubbliche organizzano con grande successo dei corsi di “trucco in corsia” presso i reparti di oncologia e chemioterapia. Si consiglia di informarsi presso la struttura di riferimento.

Capelli

Benché non tutti i farmaci usati per la chemioterapia causino alopecia e gli effetti varino da persona a persona, la caduta temporanea dei capelli è uno degli effetti collaterali più spiacevoli. Di seguito qualche consiglio per ridurre al minimo i disagi.



❖ **Prima di sottoporsi al trattamento** accorcia i capelli. Ridurrai lo stress al cuoio capelluto, minimizzerai il disagio per la caduta dei capelli che sarà meno apparente. Non farti cogliere impreparata: decidi in anticipo se vorrai indossare una parrucca e di che tipo. Solitamente la maggior parte delle donne preferisce indossare una parrucca simile alla propria capigliatura originale per non “vedersi diversa” e per evitare le domande di chi magari non è al corrente della malattia.

❖ **Durante il trattamento** usa shampoo non aggressivo. Spazzola i capelli con delicatezza, soprattutto se il cuoio capelluto è sensibile, e usa il phon a basse temperature, perché il calore eccessivo potrebbe renderli ancora più fragili.

Non legare i capelli: la tensione dell'elastico potrebbe danneggiarli o spezzarli.

Evita trattamenti aggressivi (permanente) e usa tinte e shampoo coloranti a base di prodotti naturali. Se il cuoio capelluto è secco, squamoso o dà prurito, usa un idratante delicato non profumato oppure un olio naturale. Massaggia delicatamente il cuoio capelluto per migliorare l'afflusso di sangue ai follicoli.

Usa solo federe di fibre naturali (cotone o lino), le fibre sintetiche possono irritare il cuoio capelluto.

Se te la senti, però, puoi anche decidere di giocare un po' con la tua immagine, approfittando di questo periodo per **sperimentare nuove pettinature o diversi colori**. La scelta più forte, adatta alle più anticonvenzionali, è quella di rinunciare alla parrucca e di proporre una nuova immagine di sé e una bellezza completamente inedita.

Se non fai uso di copricapo o parrucche, **proteggi sempre il cuoio capelluto con una crema ad alto fattore protettivo** (fattore di protezione 30) ogni volta che esci, **anche se non c'è il sole**.

Sposta l'attenzione dai capelli mettendo in risalto altre caratteristiche: ombretto, fard e rossetto attirano l'attenzione sul volto, aiutandoti a sentirti più bella. Anche i gioielli possono servire allo stesso scopo, come i vestiti dai colori brillanti e solari.

In caso di caduta dei peli ascellari, sostituisci i deodoranti profumati con borotalco o prodotti a base di cristalli minerali naturali.

Segui una dieta bilanciata, riduci il consumo di bevande alcoliche e, nei limiti del possibile, evita situazioni di stress e soprattutto **NON FUMARE!**

❖ **Dopo il trattamento** Non usare shampoo curativi perché possono irritare il cuoio capelluto. Sottoponiti a tinte o permanenti solo quando il cuoio capelluto è tornato normale. In ogni caso privilegia prodotti naturali.

Evita tinte e permanenti se il cuoio capelluto è squamoso, infiammato o sensibile, se i capelli sono più secchi del solito, ruvidi, più chiari rispetto al colore originale, oppure tendono a spezzarsi o non crescono normalmente.

RICORDA

Le spese sostenute per l'acquisto della parrucca sono detraibili dall'Irpef (articolo 15, comma 1, lettera c del Tuir), purché sia stata prescritta da uno specialista.

In alcune regioni sono in parte o totalmente rimborsate (Marche, Toscana, Emilia-Romagna, Piemonte, Lombardia).

Alcune assicurazione complementari rimborsano la spesa, conviene informarsi sulla possibilità di ottenere il rimborso attraverso di essa.

Alcuni dei comitati A.N.D.O.S. onlus forniscono gratuitamente parrucche e protesi, aiutano a ottenere il rimborso per l'acquisto della parrucca o della protesi e hanno specifiche convenzioni con parrucchieri/ estetisti ecc.

LA CURA DI SÉ

Centri benessere, terme, Spa, ma basta anche solo la tua estetista di fiducia: questo è il momento di prenderti cura di te, senza sensi di colpa e senza lo sguardo costante all'orologio.

- prenota un ciclo di massaggi, magari drenanti, in modo da prevenire anche il linfedema;
- fai impacchi nutritivi, per ammorbidire la pelle e lenire gli arrossamenti e la secchezza;
- fai una seduta di idromassaggio: ti rilasserai e riattiverai la circolazione.

Anche a casa, adotta piccoli rituali di benessere: un bagno (non troppo caldo) con oli essenziali, maschere di bellezza e oli nutrienti per il corpo.