

TUMORE AL SENO ormono responsivo



**Mini guida a supporto del
percorso di cura per ritrovare
l'equilibrio mente-corpo**



**FARMACIE
APOTECA
NATURA**
Per una salute consapevole

Opuscolo realizzato in collaborazione con la Dott.ssa Manuelita Mazza, Oncologa medica con incarico di alta specializzazione presso Istituto Europeo di Oncologia e la Dott.ssa Nicoletta Orthmann, Diretrice medico-scientifica Fondazione Onda ETS.

Ruolo delle terapie ormonali nel percorso di cura del tumore della mammella

Esistono tanti e diversi tipi di tumore mammario. L'avanzamento e l'affinamento delle metodiche diagnostiche, grazie alla spinta inarrestabile della ricerca e dell'innovazione tecnologica, hanno consentito di poter costruire, per ciascun caso di tumore, il suo identikit in base al quale individuare le **strategie terapeutiche più mirate e personalizzate**, potenziando al massimo **efficacia e sicurezza** dei **trattamenti** e migliorando significativamente la **qualità della vita delle donne**.

Recettori ormonali (estrogeni e progesterone) nel tumore al seno

Le cellule del seno possiedono **recettori** (come "antenne") per gli **ormoni estrogeni** e per l'**ormone progesterone**. In circa il 70% dei tumori al seno, questi recettori sono presenti in quantità eccessiva e favoriscono una **crescita incontrollata delle cellule**, portando alla formazione di un **tumore** detto "**ormonoresponsivo**".

Perché sono importanti

La maggior parte dei tumori al seno ha recettori per estrogeni e/o progesterone. Questi recettori rappresentano un **bersaglio per le terapie ormonali**, che aiutano a ridurre il rischio di ripresa della malattia (recidiva) e di diffusione in altre parti del

corpo (metastasi), contribuendo così ad aumentare la probabilità di guarigione.

Quando si usano le terapie ormonali

Di solito, i **farmaci ormonali** vengono prescritti **dopo l'intervento chirurgico** e **dopo la eventuale chemioterapia** (se necessaria). A volte possono essere usati insieme a **farmaci "a bersaglio"** come gli inibitori delle cicline, per rendere il trattamento ancora più efficace.

Gli inibitori dell'aromatasi

Gli **inibitori dell'aromatasi** sono i farmaci più spesso prescritti dopo un intervento per il tumore al seno ormonoresponsivo (circa il 75% delle pazienti li assume per 5 anni). Agiscono **riducendo i livelli di estrogeni, bloccando l'azione dell'enzima aromatasi**, che si trova nel tessuto adiposo e nelle ovaie e trasforma gli androgeni in estrogeni.

Nelle donne più giovani

Nelle pazienti che non sono ancora in menopausa, gli inibitori dell'aromatasi si combinano con **farmaci che bloccano temporaneamente l'attività delle ovaie** (analoghi LHRH). Ad alcune donne infine viene prescritto il tamoxifene, che è stato il caposaldo della famiglia delle terapie ormonali.

Benefici e possibili effetti collaterali

L'uso degli inibitori dell'aromatasi ha migliorato la prognosi delle pazienti. Tuttavia, possono causare **sintomi tipici della menopausa**, dovuti alla **riduzione degli estrogeni**.



Gestire la terapia: aderenza terapeutica e interazioni farmacologiche

La **terapia ormonale** è **orale** e prevede l'assunzione di **una compressa al giorno** all'incirca alla stessa ora. Un'eventuale dimenticanza non ne compromette l'efficacia e non deve essere eventualmente "compensata" dall'assunzione di due compresse insieme il giorno successivo. **Assumere il farmaco seguendo con attenzione e costanza le indicazioni di prescrizione** (cosiddetta aderenza terapeutica) è il presupposto per ottenere la **massima efficacia dalla terapia**. Quindi, per prima cosa assicurarsi di aver correttamente inteso le indicazioni trasmesse dal medico (anche piccoli dubbi vanno risolti!) in merito a modalità e tempi di assunzione, come comportarsi nel caso si dimentichi una dose, se ci sono alimenti o bevande da evitare; secondariamente, chiedere di avere un foglio di terapia con tutte le informazioni utili e le indicazioni relative ad eventuali effetti collaterali.

Buona prassi è la compilazione di un **diario in cui registrare l'assunzione del farmaco** (eventualmente ci sono numerose applicazioni mobili) e l'**insorgenza di eventuali disturbi**, in modo da poterli riferire puntualmente al medico curante per valutare possibili strategie di intervento. Associare l'assunzione a una specifica attività quotidiana aiuta a ricordarla. **Prima di assumere qualsiasi integratore o prodotto naturale, è opportuno confrontarsi con il medico oncologo curante**, poiché eventuali **interazioni farmacologiche** possono aumentare o diminuire l'efficacia dei trattamenti in corso o anche essere responsabili di gravi effetti collaterali. Gli inibitori delle cicline (terapia a bersaglio, orale, sempre più spesso prescritta insieme agli inibitori dell'aromatasi) e il buon vecchio tamoxifene hanno, infatti, interazioni farmacologiche con alcune vitamine e integratori di utilizzo diffuso, come Actaea racemosa, Ginseng, antiossidanti, erba di San Giovanni, curcumina.

Gli alert: quando richiedere un tempestivo consulto medico

- Sanguinamenti spontanei/comparsa di lividi
- Dolore alla gola/difficoltà a deglutire
- Vertigini
- Disturbi urinari
- Nausea/vomito/diarrea incontenibili
- Estrema debolezza/stanchezza
- Respiro corto
- Stato di confusione/agitazione
- Tachicardia
- Insorgenza di gonfiore agli arti o al viso
- Dolore (aggravamento/di nuova insorgenza)

Gestire gli effetti collaterali della terapia da carenza degli estrogeni

Come anticipato, le terapie ormonali prescritte per il tumore mammario si associano all'insorgenza di **sintomi dovuti alla carenza di estrogeni**, tipici della menopausa ma tipicamente più intensi rispetto a quelli riportati dalle donne che entrano nel periodo di transizione menopausale fisiologicamente.

I sintomi/disturbi riferiti con maggiore frequenza sono:

- **vasomotori**: vampe di calore e sudorazione notturna;
- **psichici e neurologici**: disturbi dell'umore, insomnia, difficoltà di concentrazione e memoria;

- **genito-urinari**: secchezza vaginale e dispureunia (dolore alla penetrazione);
- **muscolo-articolari**: dolori diffusi;
- **estetici**: caduta dei capelli, alterazioni della pelle;
- **stanchezza profonda**.

Poiché gli estrogeni svolgono un ruolo fondamentale a livello metabolico e osseo, altre possibili conseguenze sono **insorgenza di ipertensione arteriosa** e di **ipercolesterolemia, aumento del peso e riduzione della densità ossea** con aumentato rischio di osteoporosi.

Focus vampate di calore

Le vampate di calore sono una sensazione improvvisa di **calore al viso**, al **collo** e al **petto**, associata a **rossore** e **sudorazione**. Possono impattare in modo molto significativo sulla quotidianità e sulla qualità della vita, provocando disagio e interferendo con il riposo notturno. Strategie di contrasto generali sono l'**attività fisica** e il **controllo del peso**. Piccoli accorgimenti comportamentali da suggerire sono: ventilatore/ventaglio sempre a portata di mano, abbigliamento "a strati", limitazione nell'assunzione di caffè e di cibi speziati. Possono essere suggeriti magnesio o estratti di pollini. Attenzione agli integratori, che in alcuni casi, come già anticipato, possono essere responsabili di interazioni farmacologiche. Nel caso di **vampate di entità moderata/severa** possono essere valutati eventuali **trattamenti farmacologici** da concordare con il medico curante oncologo. La terapia ormonale sostitutiva (nota come TOS) è controindicata per le donne che hanno avuto un tumore alla mammella, ma sono disponibili soluzioni alternative efficaci, farmacologiche e non.

Focus secchezza vaginale

È un **effetto molto comune** e ad **esordio precoce**. È importante "giocare d'anticipo", attraverso l'impiego

quotidiano di **prodotti idratanti/a base di acido ialuronico** da far ben assorbire a livello vulvare e vaginale, da associare a **lubrificanti** (es. olio di cocco, olio contenente vitamina E oppure lidocaina vaginale), da applicare prima del rapporto sessuale. Per prevenire la secchezza vaginale si consiglia di mantenere un'**adeguata igiene intima** con l'impiego di **acqua tiepida e detergente clinicamente testato a pH 3.5-5.5** sui genitali esterni. Il trattamento con **terapie ormonali locali** è possibile, ma deve essere valutato dal medico curante oncologo. Sono disponibili anche opzioni non farmacologiche, come il **laser** che stimola la **produzione di collagene** correggendo la riduzione di volume, rimodellandola e ripristinandone l'**idratazione** e l'**elasticità**, in modo indolore.

Focus disturbi del sonno e impatto cognitivo

Gli estrogeni influenzano la durata e la qualità delle fasi del sonno profondo. Di conseguenza, la carenza estrogenica può causare **disturbi del sonno**, tra cui **insonnia, risvegli frequenti** e un **sonno meno appagante**. Per migliorare la qualità del sonno, è utile stabilire una **routine serale rilassante** con tecniche come meditazione o lettura, ridurre l'esposizione alla luce blu prima di andare a letto e considerare eventualmente una consulenza medica, per affrontare disturbi del sonno persistenti.



Focus dolori osteo-articolari

Sono **effetti collaterali** delle terapie ormonali **molto comuni**. È importante escludere che possano essere la "spia" di eventuali secondarismi (metastasi). Dal punto di vista clinico, è possibile differenziarli poiché, nel primo caso, sono **associati a rigidità mattutina all'avvio del movimento** che poi migliora con il movimento stesso nel corso della giornata. È importante rivolgersi al **medico curante oncologo** per eventuale pausa terapeutica o sostituzione del farmaco, non costringendosi a "subire" il dolore. **Strategie efficaci** di supporto sono: **yoga, pilates, nuoto, mindfulness e agopuntura**. La glucosamina solfato e la condroitina solfato sono associate a un miglioramento significativo della sintomatologia, inoltre può essere utile l'applicazione di prodotti topici a base di Artiglio del diavolo ad azione riscaldante e lenitiva.

Focus alterazioni metaboliche

L'assunzione degli inibitori dell'aromatasi comporta spesso un **aumento dei livelli di colesterolo** con conseguente aumentato rischio cardiovascolare. È pertanto importante adottare uno stile di vita sano, basato su una **dieta equilibrata e attività fisica regolare**. Il profilo lipidico andrebbe controllato periodicamente, in modo da diagnosticare l'ipercolesterolemia e avviare una terapia specifica, se necessario.

Focus osteopenia

Si tratta di un effetto collaterale **asintomatico** che può essere valutato e monitorato nel tempo attraverso la **mineralometria ossea computerizzata (MOC)**. Si raccomanda l'esecuzione dell'esame nel corso della terapia con gli inibitori dell'aromatasi ogni due anni e l'assunzione di eventuale supplementazione di calcio e vitamina D. Come strategia preventiva, è consigliato lo svolgimento di **regolare esercizio fisico contro resistenza** (sì a ginnastica con pesetti

e aerobica, no a esercizio in acqua perché manca la forza di gravità). Sia in prevenzione primaria in casi selezionati che in caso di osteoporosi, può essere prescritta terapia specifica con farmaci antiriassorbitivi, come i bifosfonati o il denosumab. Per le pazienti in trattamento, è importante il **dosaggio della vitamina D** e lo svolgimento di esercizio fisico contro resistenza.

Ben-essere: ritrovare l'equilibrio tra mente e corpo

I **corretti stili di vita** basati sulla **dieta mediterranea**, sull'**attività fisica regolare** e sul **controllo del peso** rappresentano una strategia efficace anche dopo la diagnosi di tumore al seno: numerose e solide sono le evidenze scientifiche a sostegno del loro ruolo sulla riduzione delle recidive e sulla sopravvivenza. Inoltre, come è già stato anticipato, **uno stile di vita sano e attivo contribuisce a limitare gli effetti collaterali associati alla terapia ormonale**.

Salute a tavola: principi di una corretta alimentazione

Questi sono i "principi" fondamentali:

- Seguire una **dieta il più possibile varia**, contenente tutti i principi nutritivi, privilegiando il consumo di **cereali integrali, legumi, verdura e frutta**.
- **Consumare tutti i giorni frutta e verdura di stagione** (gli esperti consigliano cinque porzioni giornaliere), preferibilmente fresche e di colore diverso: a ciascun colore corrispondono sostanze specifiche ad alto potere antiossidante e dunque ad azione protettiva, oltre che vitamine e sali minerali.



- **Prediligere il consumo di zuccheri complessi** come pane, pasta, riso e cereali integrali, rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite, dolci e spuntini industriali.
- **Alternare carne, pesce, uova** (privilegiando pesce pescato piuttosto che di allevamento e carni magre) che contengono proteine animali di alto valore biologico.
- **Arricchire la dieta giornaliera con latte e derivati**, fonte preziosa di calcio, proteine di elevata qualità biologica e alcune vitamine.
- **Prediligere modalità di cottura semplici e salutari**, come quella al vapore o al forno.
- Come condimento, **utilizzare l'olio extravergine di oliva usato a crudo**, quando possibile.
- **Limitare il consumo di sale** a tavola e in cucina e attenzione a salumi e insaccati, formaggi, prodotti confezionati come zuppe e spuntini salati, cibi in scatola, salse e dadi da brodo, sottaceti ma anche a comuni prodotti da forno come pane e pizza, che hanno molto sale "nascosto".
- **Attenzione ai prodotti industriali dolci e salati**, ricchi di acidi grassi saturi e zuccheri semplici.

Salute "attiva": ruolo dell'esercizio fisico quotidiano

Un'attività fisica regolare è molto utile anche dopo la diagnosi oncologica. È raccomandato in linea generale adottare uno **stile di vita dinamico**, moltiplicando nel corso della giornata le occasioni di movimento e limitando le attività sedentarie, e

inserire un'attività fisica moderata come una camminata a passo svelto per almeno 30 minuti al giorno. L'attività fisica ha un impatto favorevole sul **sistema cardiovascolare**, sul **tono muscolare** e sulla **salute dell'osso**.



Inoltre, l'attività fisica, migliorando l'aspetto fisico e influenzando positivamente il tono dell'umore, porta a una **maggiore fiducia in sé stesse** e favorisce le relazioni con gli altri nel caso di attività di squadra o in gruppo.

Salute del cervello: strategie per preservarla e ridurre lo stress

I **neuroni**, le cellule che costituiscono il cervello, sono dotati di **recettori per gli estrogeni**, ovvero specifici 'interruttori' che li rendono sensibili alla presenza di questi ormoni nel sangue. Gli estrogeni **promuovono la crescita delle connessioni neuronali e proteggono dalla neuroinfiammazione**, svolgendo un ruolo cruciale nella **funzione cognitiva**, nella **memoria** e nella **regolazione dell'umore**. Pertanto, il deficit estrogenico indotto dalle terapie ormonali può influire su tali funzioni. Fortunatamente, il cervello femminile ha una straordinaria capacità di compensare e adattarsi, superando i sintomi con il tempo e l'adozione di corretti stili di vita. Lo stress cronico non fa bene al cervello. Il **cortisolo**, l'ormone dello stress, può infatti **compromettere la memoria** fino a causare riduzione della massa cerebrale nel tempo. Sono dunque utili le **tecniche di rilassamento**, come **mindfulness, yoga** o **esercizi di respirazione**. Le varie forme di yoga comprendono esercizi di allungamento dei muscoli e di resistenza, respirazione profonda e meditazione. La mindfulness è un'altra pratica meditativa che invita a fermarsi, a respirare, a osservare e a connetterci con la nostra esperienza interiore. Un sonno di qualità è essenziale per consolidare la memoria e favorire il benessere generale del cervello. **Giochi non tecnologici** come puzzle o giochi da tavolo, **attività**



di gruppo (come il ballo), **partecipazione a eventi sociali**, scoprire e coltivare nuovi interessi aiutano a **mantenere il cervello attivo**. I migliori alimenti per il cervello sono verdure a foglia verde, pesce grasso, frutti di bosco, semi di lino, avocado e noci. Infine, l'attività fisica migliora la circolazione cerebrale e riduce il rischio di declino cognitivo.

Bellezza: prendersi cura della pelle

Per la cura quotidiana della pelle, è raccomandato utilizzare **creme ricche** da applicare con particolare attenzione sulla cicatrice chirurgica una volta che sarà guarita. Per la detersione della pelle, sono indicati **detergenti delicati o oli lavanti**, avendo cura nel lavaggio e nell'asciugatura di non strofinare ma tamponare. Non c'è alcuna controindicazione all'utilizzo di deodoranti, infatti non sono associati a rischio di tumore o di recidive.

Estrema prudenza nell'esposizione al sole! Ciò perché alcuni farmaci possono provocare reazioni cutanee e formazione di macchie. Attenzione soprattutto nel caso di pregressa radioterapia, poiché i raggi solari aumentano il danno da radiazione. Utilizzare quindi la **crema solare su tutto il corpo**, proteggendo anche labbra e orecchie con appositi stick. Nel caso di perdita di capelli, è importante **proteggere il cuoio capelluto** con copricapo adeguato.

Intimità: riaccendere la fiamma del desiderio

La **sessualità** è una sfera importante che non deve essere trascurata, influenzando tanto il benessere fisico, quanto quello psicologico ed emotivo. I **disturbi della sfera sessuale** dipendono non solo dai già citati **fattori ormonali** (deprivazione estrogenica) che si traducono in secchezza vaginale e dolore

alla penetrazione, ma anche da **fattori psicologici** correlati al disagio per la propria immagine corporea (conseguente alla chirurgia), dalla diversa percezione di sé e della propria femminilità e da eventuali alterazioni della sensibilità (secondari al trattamento chirurgico e radioterapico). Spesso il miglioramento della vita sessuale passa attraverso il recupero di una **ritrovata intimità con il/la partner**, anche senza necessariamente arrivare al rapporto completo. L'intimità non è, infatti, fatta solo di rapporti penetrativi: **abbracciarsi, baciarsi, accarezzarsi, coccolarsi, condividere momenti di tenerezza** sono gesti che rendono vive e possono aiutare a scoprire nuove zone erogene. È utile comunicare il più possibile, condividendo cosa si preferisce e cosa invece dà fastidio. La **comprensione e l'accettazione da parte del/della compagno/a**, un **intimo legame** e un **buon supporto comunicativo e affettivo** aiutano a ripristinare un benessere sessuale compromesso. Quando il/la partner è coinvolto/a attivamente, affronta apertamente le problematiche, si creano spazi per soluzioni (talvolta anche creative) che favoriscono il senso di connessione nella relazione.

Al contrario, quando l'intimità viene evitata o trascurata, si perpetua un senso di disconnessione e distanza emotiva, che spesso accentua l'isolamento e il dolore.

Utilizzare **strumenti terapeutici**, come vibratori o mini-dilatatori vaginali, ed eventualmente **rivolgersi a professionisti** (sessuologi, ginecologi, fisioterapisti del pavimento pelvico) rappresentano **strategie efficaci** per migliorare la salute sessuale.



Gli inibitori dell'aromatasi **non interferiscono con la fertilità**, pertanto durante il trattamento, fino al mese successivo alla sua sospensione, si raccomanda l'utilizzo di un **contraccettivo di barriera** come il preservativo. L'utilizzo della pillola anticoncezionale è sconsigliato, mentre la contraccezione di emergenza, la cosiddetta "pillola del giorno dopo", può invece essere assunta, limitatamente ai casi di effettiva emergenza, in quanto è poco probabile che una dose singola di ormoni possa influire sulla prognosi della pregressa neoplasia mammaria. Ciò posto, è sempre meglio utilizzare una contraccezione sicura.

Nelle **donne giovani** il trattamento per il cancro alla mammella può **ridurre la fertilità**. Le pazienti possono sottoporsi a tecniche di preservazione della fertilità (la più comune è la crioconservazione ovocitaria che non richiede la stimolazione ormonale) prima di iniziare i trattamenti antineoplastici. Avere una gravidanza dopo una diagnosi di carcinoma mammario è oggi considerato sicuro e non presenta rischi né per la madre né per il bambino.



Conclusioni: il nostro messaggio di augurio

Tu, al centro del tuo percorso di cura e di vita

Il **percorso di cura** è lungo e faticoso. Sulle spalle porti uno zaino pesante, il carico di sofferenza, dolore, fatica, paura, incertezza, cambiamento che la malattia inevitabilmente porta con sé. Concentrati su ogni passo, giorno per giorno, con lo sguardo rivolto al **momento presente**, cercando di mettere in campo tutto quello che può aiutarti ad alleggerire quel peso. Ci saranno **momenti più luminosi** e **momenti più bui**: accettali con gentilezza e senza giudizio e poi lasciali andare, continuando a mettere un piede davanti all'altro. Anche piccoli passi, **sempre in avanti**.

Condividi le tue emozioni attraverso un **dialogo aperto con le persone** che fanno parte della rete di affetti, senza timore di chiedere aiuto. **Chiedere aiuto** non è, infatti, un atto di debolezza ma passa dalla consapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti. Nell'ambito del tumore al seno sono attive moltissime realtà associative che offrono diverse forme di sostegno (informativo, psicologico, burocratico...) e promuovono tante e diverse attività di gruppo come manifestazioni sportive.

Rivolgiti con fiducia alle figure professionali di riferimento, il tuo medico oncologo curante, il medico di medicina generale, il farmacista, lo psicologo: ti potranno indicare le strategie più efficaci di intervento.

Scegli ogni giorno di prenderti cura di te, a partire dall'adottare uno stile di vita salutare e attivo e dal coltivare relazioni, passioni e - perché no? - un nuovo hobby.



Chi è Apoteca Natura

Apoteca Natura è una rete internazionale di Farmacie capaci di **ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di Salute Consapevole**.

Al centro di questo percorso la **Persona**, il rispetto del suo organismo e dell'**ambiente** in cui vive.

I **prodotti Apoteca Natura**, sviluppati in collaborazione con grandi produttori del settore, sono formulati secondo il nostro **Disciplinare**, il quale identifica e definisce le caratteristiche dei prodotti per il rispetto dell'equilibrio uomo-ambiente.

FSC

Seguici su



www.apotecanatura.it

