



Tumore al seno in 10 punti

Effetti collaterali delle terapie mediche

Nota introduttiva

Le terapie mediche, impiegate prima e/o dopo l'intervento chirurgico, rappresentate da chemioterapici, farmaci ormonali e terapie a bersaglio molecolare, sono associate a numerosi e differenti effetti collaterali. In linea generale, l'azione più specifica e mirata delle terapie target consente di limitare gli effetti avversi rispetto a quanto accade con la chemioterapia che ha un impatto "sistemico".

Nel documento saranno approfonditi gli effetti collaterali associati all'impiego di terapie ormonali, in particolare gli **inibitori delle aromatasi**, che rappresentano i farmaci prescritti più frequentemente dopo la chirurgia per tumore mammario immunoresponsivo (almeno il 75% delle pazienti li assume per 5 anni) e hanno l'obiettivo di ridurre il rischio di recidiva di malattia e di metastasi.

Il meccanismo di azione consiste nell'abbassamento dei livelli di estrogeni attraverso il blocco dell'aromatasi, enzima deputato alla biosintesi degli estrogeni a partire dagli androgeni. Nelle donne giovani e che non sono ancora in menopausa la terapia è associata a farmaci che inibiscono l'attività ovarica.

1.L'importanza dei corretti stili di vita

Corretti stili di vita - basati su dieta mediterranea, attività fisica regolare, limitazione dell'alcol e controllo del peso - sono da promuovere presso le donne anche dopo la diagnosi di tumore al seno. Sono robuste le evidenze scientifiche che documentano un impatto positivo sulla riduzione delle recidive e sulla sopravvivenza del tumore al seno ad alto rischio. Inoltre, uno stile di vita sano e attivo contribuisce a limitare gli effetti collaterali associati alla terapia ormonale.

Per maggiori specifiche, si rimanda alle Raccomandazioni sviluppate dal *World Cancer Research Fund (WCRF)* con l'*American Institute for Cancer Research (AICR)*.

2.Cura della pelle

Raccomandare estrema prudenza nell'esposizione al sole, poiché alcuni farmaci possono provocare reazioni cutanee e formazione di macchie. Ancora più attenzione dovranno avere le donne che sono state sottoposte a radioterapia, poiché i raggi solari aumentano il danno da radiazione.

Quindi suggerire l'utilizzo di 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.

Per la detersione della pelle, impiegare detergenti delicati o olii lavanti, avendo cura nel lavaggio e nell'asciugatura di non strofinare ma tamponare. Per la cura quotidiana della pelle, utilizzare creme ricche da applicare con particolare attenzione sulla cicatrice una volta che sarà guarita.

Nessuna controindicazione all'utilizzo di deodoranti che non sono associati a rischio di tumore o di recidive.



3. Per un consiglio personalizzato, chiedere sempre il foglio di terapia

Le terapie ormonali possono essere prescritte anche in associazione a chemioterapici o terapie a bersaglio molecolare. È sempre opportuno, pertanto, a fronte di richieste di acquisto di prodotti naturali e integratori, informarsi se vengono assunti altri farmaci, chiedendo di poter consultare il foglio di terapia e rimandare eventualmente all'attenzione del medico curante oncologo.

Attenzione! Gli inibitori delle aromatasi hanno interazioni farmacologiche anche con alcune vitamine e integratori: es. vitamina c, actaea racemosa, ginseng, antiossidanti, erba di San Giovanni e curcumina.

4. Suggerimenti pratici per favorire l'aderenza terapeutica



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.

Buona prassi da suggerire è la compilazione di un diario in cui registrare l'assunzione della terapia (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.

5. Effetti collaterali delle terapie ormonali

- Dolori articolari e muscolari
- Perdita di densità ossea > osteoporosi
- Stanchezza profonda (cd. fatigue)
- Vampate di calore
- Secchezza vaginale e perdita libido
- Sudorazione
- Nausea
- Cefalea
- Vertigini
- Stitichezza
- Caduta dei capelli
- Modificazioni metaboliche > ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, aumento del peso
- Sintomatologia cognitiva (cd. foggy brain)
- Calo del tono dell'umore e depressione



6. 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 differenziali 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 incoraggiare la donna a non “subire” il dolore e a rivolgersi all’oncologa per eventuale pausa terapeutica o sostituzione del farmaco.

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.

7. Focus vampate di calore

Possono impattare in modo molto significativo sulla quotidianità e sulla qualità della vita delle donne. Strategie di contrasto generali sono l’attività fisica e il controllo del peso. Piccoli accorgimenti comportamentali da suggerire: ventilatore/ventaglio sempre a portata di mano, abbigliamento “a strati”, limitazione nell’assunzione di caffeina, cibi speziati e alcol.

Possono essere suggeriti magnesio o estratti di pollini. Attenzione agli integratori: alcuni sono controindicati perché possono essere responsabili di pericolose interazioni farmacologiche.

Nel caso di vampate di entità moderata/severa possono essere valutati eventuali trattamenti farmacologici da concordare con il medico curante oncologo.

8. Focus secchezza vaginale e sessualità

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 all’introito vaginale e vulvare, da associare a lubrificanti (es. olio di cocco, olio contenente vitamina E o lidocaina vaginale) da applicare prima del rapporto sessuale.

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.

La secchezza vaginale concorre a impattare sul desiderio sessuale, già spesso compromessa dalle modificazioni corporee che vengono vissute con disagio, dalla diversa percezione di sé e della propria femminilità e da eventuali alterazioni della sensibilità.

Gli inibitori della aromatasi non interferiscono con la fertilità.

Durante il trattamento con terapie ormonali, fino al mese successivo alla sua sospensione, si raccomanda l’utilizzo di un contraccettivo di barriera come il preservativo.



9.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 della aromatasi ogni 2 anni e l'assunzione di eventuale supplementazione di calcio e vitamina D.

Come strategia preventiva, si raccomanda altresì lo svolgimento di regolare esercizio fisico contro resistenza (Si ginnastica con pesetti e aerobica/No esercizio in acqua perché manca la gravità). Nel caso di osteoporosi deve essere prescritta terapia specifica a base, ad esempio, di bifosfonati o denosumab. Per le pazienti in trattamento è importante il dosaggio della vitamina D e lo svolgimento di esercizio fisico contro resistenza.

10.Red flags: 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)

Si ringrazia per la partecipazione al webinar e la supervisione scientifica dei testi la Dott.ssa Manuelita Mazza, Senologia Medica, Istituto Europeo di Oncologia, Milano

Per rivedere il webinar accedi al **portale Apoteca Natura** e segui il percorso: [formazione](#) > [accademia](#) > [on demand](#)

Progetto di

In collaborazione con