

Bérengère Arnal-Morvan, Martine Laganier

TUMORE AL SENO



Presentazione

La malattia è un periodo di crisi in cui i nostri punti di riferimento scompaiono e le nostre certezze svaniscono. Ci butta nel caos e provoca stress, angoscia e ansia e, se minaccia la nostra sopravvivenza, ci sentiamo smarriti. Ci facciamo molte domande che, spesso, rimangono senza risposta. Come proteggerci? Come liberarcene? Che cosa fare? A chi rivolgersi? Quali risorse possiamo utilizzare per curarci? Quali forze interiori possiamo mobilitare e sviluppare per prevenirla o curarla?

Le fonti d'informazione che possono rispondere a queste domande sono numerose: specialisti di medicina convenzionale e medici che utilizzano medicine complementari, libri di divulgazione scientifica, siti web dedicati a tale malattia o a tale proposta terapeutica. Possiamo perderci nei meandri della conoscenza, tanto più che, a causa dello stress e dell'ansia, la maggior parte di noi tende a selezionare tra le informazioni disponibili quelle che confermino le nostre convinzioni e le nostre aspettative, improntate, di solito, al pessimismo o, al contrario, a un ottimismo esagerato.

Da questo punto di vista, il libro scritto da Bérengère Arnal-Morvan e Martine Laganier è un dono per tutte le donne che si interrogano su una patologia sempre più comune: il cancro al seno. La prima, ginecologa, e la seconda, giornalista, ci danno un'informazione obiettiva, senza alcun partito preso se non una grande apertura di mente. Il loro lavoro scrupoloso affronta tutti i problemi, da quelli più scientifici – come le cause della malattia o lo screening necessario – a quelli più intimi – come quello della sessualità o del senso che si può dare alla sofferenza.

Il libro illustra i metodi più popolari come l'agopuntura e la fitoterapia e altri molto meno noti, come il metodo Kousmine, con la necessaria imparzialità per definire meglio il ruolo di ciascuna di queste proposte in seno a un approccio multidisciplinare.

L'opera è ambiziosa e coraggiosa, ma soprattutto necessaria; come medico e psicoterapeuta che accompagna molte donne con neoplasia della mammella, la trovo riuscita.

In effetti, questo libro raccoglie il meglio delle nostre conoscenze, sia in termini di prevenzione del cancro al seno sia del suo trattamento. E, lungi dal limitarsi a informarci da un punto di vista teorico, illustra metodiche molto pratiche da adottare. Nulla deve essere trascurato nella lotta contro questo flagello che miete sempre più vittime e sempre più giovani. Tutte le risorse disponibili dovrebbero essere utilizzati per alleviare le pazienti che soffrono per le conseguenze di questa malattia. In questa situazione, l'alleanza tra i medici convenzionali e i medici e i terapeuti di medicina complementare appare un'urgenza. Si tratta di inventare una "medicina integrata" in grado di agire a tutti i livelli sui processi che portano alla malattia e alla guarigione, una medicina in cui ognuno diventi il garante vigile della propria salute, l'attore responsabile della sua sopravvivenza.

Il libro di Bérengère Arnal-Morvan e di Martine Laganier adotta questo approccio integrato, e quindi lo consiglio non solo alle mie pazienti, ma anche a tutti i professionisti che prendono in cura le persone afflitte da questa malattia e, più in generale, a tutti coloro che si pongono domande sul cancro. Infatti, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, questa malattia colpisce una persona su tre nei nostri paesi occidentali e quindi ci riguarderà tutti, da vicino o da lontano, un giorno o l'altro.

Mi auguro che, una volta finito di leggere questo libro, sarete convinti che questa malattia non sia una fatalità e che, insieme, possiamo agire per prevenirne la comparsa. Questo richiede dei cambiamenti del nostro stile di vita, uno sguardo diverso su noi stessi e sul mondo in cui viviamo.

Thierry Janssen

Medico chirurgo, urologo, psicoterapeuta specializzato nell'accompagnamento dei malati e autore di molti libri

Prefazione

È un libro coraggioso questo, scritto dalla dottoressa Bérengère Arnal e da Martine Laganier, ma è soprattutto un libro che soddisferà le aspettative delle persone che desiderano diventare protagoniste della loro salute.

Il cancro al seno è il tumore più comune nelle donne, in particolare nei cosiddetti paesi sviluppati. Le cause sono certamente multifattoriali, ma tutte ci rimandano al nostro stile di vita, anche quando viene rilevata una predisposizione genetica.

Proprio a questo riguardo, nel dicembre 2008, la professoressa Barbara Andersen dell'Università dell'Ohio, negli Stati Uniti, ha pubblicato i risultati del suo lavoro sulla rivista scientifica "Cancer" (Psychological intervention improves survival for breast cancer patients: a randomized clinical trial). Essi sono impressionanti: le donne che partecipano a un programma di educazione terapeutica e di sostegno psicologico di gruppo per un anno, in aggiunta alla terapia convenzionale (per migliorare la fase successiva ai trattamenti, per gestire lo stress e per adottare comportamenti idonei in materia di salute) hanno il 50% di rischio in meno di recidiva; il rischio di morire per un cancro al seno diminuisce addirittura del 68%!

Generalizzando questo tipo di approccio, potremmo dire che ci sarebbero 5000 donne guarite in più ogni anno! E il tasso di guarigione a dieci anni passerebbe dall'80 al 90%... con misure semplici e che, inoltre, farebbero risparmiare in termini di spesa sanitaria pubblica.

Questo studio, dopo più di quarant'anni di ricerche in psiconeuroendocrinologia, conferma l'importanza del sostegno terapeutico per i malati di cancro, in particolare per le donne con tumore mammario. Esse vivono un vero e proprio trauma e una messa in discussione dei fondamenti della loro esistenza. E si trovano a dover affrontare le molteplici domande che sorgono inevitabilmente: che cosa posso fare per prevenire le recidive?

Come dovrei mangiare? Che cosa posso fare per sopportare meglio i trattamenti e aumentare le mie possibilità di guarigione? Come posso insegnare alle mie figlie a prevenire questa malattia?

Questo libro si occupa di questo. Non fornirà tutte le risposte alle vostre domande, ma suggerisce delle vie da percorrere sulla strada maestra che porta alla guarigione e insegna come prendersi cura della propria salute. Una necessità quando ci si rende conto, con l'insorgenza del cancro, come sia preziosa la vita...

Jean-Loup Mouysset

*Medico oncologo,
presidente e fondatore del Centre Ressource*

Imparare ad amare i propri seni

In tutte le età della vita, durante la pubertà, la gravidanza, l'allattamento, la menopausa, in età avanzata, è importante prendersi cura dei propri seni, imparando ad amare il proprio corpo. Di fronte alle forti pressioni sociali e agli stereotipi sull'apparenza esteriore, spesso riguardanti la dimensione e la forma del seno, come può una donna "riappropriarsene" e, soprattutto, vivere in armonia con questa parte intima del suo corpo, simbolo di femminilità e di fertilità? Semplicemente imparando a conoscere i propri seni e a prendersene cura sin dall'adolescenza.

Il seno

Lo strato di pelle che circonda il seno e che si appoggia sul muscolo pettorale è l'unico supporto del seno, costantemente soggetto alla legge di gravità. La bellezza del petto dipende molto dalla qualità della pelle che lo sostiene, che sarà sempre da nutrire e da proteggere, in particolare dal sole, pena il cadere dei seni prima del tempo (ptosi mammaria). Sono sconsigliati anche i bagni troppo caldi, nocivi per la circolazione; invece, può essere utile un getto di acqua fredda sul seno alla fine della doccia quotidiana.

È importante idratare la pelle su tutta la zona del décolleté perché è molto povero di ghiandole sebacee e, quindi, richiede un'idratazione quotidiana. Questo trattamento è particolarmente indicato se la nostra pelle è soggetta a smagliature o se è secca. Di tanto in tanto possiamo anche fare un peeling in questa zona, facendo attenzione a non toccare i capezzoli, usando un prodotto dolce, per esempio per il viso, e naturalmente bio! Per pren-

derci cura del nostro seno, è indispensabile utilizzare solo cosmetici biologici per evitare gli ingredienti nocivi contenuti nei prodotti convenzionali. Infine, occorre prestare attenzione all'acquisto del reggiseno. Oggi sono studiati per far apparire e mettere in mostra il seno piuttosto che per sorreggerlo delicatamente. La compressione che può esercitare un reggiseno rallenta la circolazione naturale nel sistema linfatico, una rete interna di vasi dove scorrono i fluidi che liberano il corpo dagli scarti; se questo sistema non funziona correttamente, le sostanze tossiche si accumulano nei tessuti mammari, creando un terreno fertile per le malattie. È anche sconsigliato indossare un reggiseno di notte.

L'automassaggio giornaliero

Le cure di base devono essere fatte sin dall'apparizione del seno, con massaggi delicati ogni giorno. In piedi davanti allo specchio, versare un filo d'olio d'oliva (vedi il riquadro) nella mano per riscaldarlo prima di applicarlo sulla pelle e massaggiare con gesti che vadano dalla base del seno verso l'alto. Deve essere fatto gentilmente, con amore. Poi si mettono le otto dita (esclusi i pollici) sullo sterno tra i seni e si massaggia avanti e indietro; per aumentare questa stimolazione, inspiriamo ed espiriamo lentamente attraverso la bocca. Poi, incrociando le braccia, mettiamo le dita sotto le ascelle per massaggiare questa zona e drenare i linfonodi. Si termina, disegnando degli otto su entrambi i seni con tocchi delicati, ponendo tutta la mano sul seno. Fare questo massaggio davanti a uno specchio è importante perché permette di visualizzare i gesti che facciamo. Inoltre, osservando i propri seni, li conosceremo meglio e potremo rilevare più rapidamente possibili anomalie.

Questo massaggio quotidiano, che non dura più di cinque minuti, aiuta a familiarizzarsi con i propri seni; è utile per mantenere il tono della struttura di sostegno, per sciogliere le tensioni, per rivitalizzare la circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre aiuta a eliminare le tossine, grazie alla linfa, e favorisce l'assorbimento delle sostanze nutritive portate dal sangue; può anche alleviare i disagi nel caso in cui i seni siano gonfi e doloranti. Infine,

Esistono molti **oli che possiamo usare per massaggiare il seno.**

Per le ragazze giovani, consigliamo un trattamento energizzante con l'olio di olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*), che rivitalizza, leviga e ammorbidisce la pelle. Dai trent'anni in poi sino alla premenopausa, soprattutto in fase premenstruale, raccomandiamo l'olio armonizzazione di rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*) e l'olio rilassante di lavanda (*Lavanda augustifolia*), utili in tutte le situazioni in cui siamo stressati perché sono calmanti e rigeneranti.

A tutte le età possiamo utilizzare l'olio di calendula (*Calendula officinalis*) che è particolarmente adatto per le pelli sensibili. Durante la gravidanza sono indicati l'olio di mandorle dolci, di jojoba e di germe di grano per prevenire le smagliature. Durante l'allattamento, possiamo usare l'olio di mandorle dolci (*Prunus dulcis*) arricchito con 2 gocce di olio essenziale di finocchio (*Foeniculum vulgare*), tradizionalmente utilizzato per promuovere l'allattamento al seno. Massaggiare ogni seno 2 volte al giorno per 3 giorni. Far passare un po' di tempo prima di attaccare il bambino al seno, per evitare che ingerisca l'olio essenziale, e lavare accuratamente la parte prima di allattarlo.

ci permette di liberarci dall'ansia che insorge quando facciamo un'autopalpazione per rilevare un'anomalia.

Per tonificare i tessuti che formano la struttura di sostegno del seno, consigliamo anche il massaggio del muscolo pettorale. Solleviamo un braccio e poniamo l'altra mano sotto l'ascella. La mano, a mo' di pinza, tiene il muscolo tra il pollice e le altre dita per rilasciare le tensioni che si formano nella zona della clavicola sino a tutto il seno. Ci sono molti esercizi per tonificare dolcemente i muscoli pettorali; uno semplice è di mettere le mani giunte davanti a sé, come durante una preghiera, e quindi premere il più forte possibile. Facciamo questo esercizio almeno una dozzina di volte di seguito e nella fase di rilassamento, respiriamo profondamente e poi ricominciamo. Avere uno sguardo amorevole sui propri seni, imparare a conoscerli, a proteggerli, è una pratica positiva che genera buona salute.

L'autopalpazione del seno

I pareri sono divisi su questo argomento. Eppure l'autopalpazione ha un grande merito: consentire alle donne di essere artefici della loro salute, piuttosto che aspettare la palpazione annuale del ginecologo e del medico di base. Occorre decidere di fare questo autoesame di tanto in tanto in modo più attento, preferibilmente dopo le mestruazioni in occasione di un massaggio. Se rileviamo un'anomalia, non bisogna preoccuparsi; la prima cosa da fare è chiedere conferma al nostro medico o al nostro ginecologo. In primo luogo, ci farà una palpazione e, in caso di dubbio, o se ha scoperto un nodulo (una piccolo rigonfiamento anomalo), ci prescriverà una mammografia o un'ecografia o entrambi.



Da adolescente ero molto complessata per il fatto di avere il seno piccolo, anche perché mia madre aveva un bel petto. Eppure, da adulta, grazie a gruppi di aiuto per la salute delle donne ho scoperto l'autopalpazione e il massaggio dei seni. Questo mi ha permesso di recuperare un buon rapporto con questa parte del mio corpo e di riconciliarmi con la mia immagine. Questa pratica mi ha probabilmente salvato la vita. Un giorno, facendo la doccia, ho scoperto un piccolo nodulo che si è dimostrato essere un cancro al seno; preso in tempo, è stato trattato in modo efficace.

Martina, 65 anni

Il seno durante l'allattamento

Nelle donne in gravidanza o che allattano, una congestione del seno a volte si traduce in dolori di ordine funzionale normalmente passeggeri. Durante l'allattamento, però, si può verificare l'ingorgo di una mammella, che si manifesta con tensione e dolore al seno, dovuti a un accumulo di latte. Può sopraggiungere qualche giorno dopo il parto (al momento della montata latte), oppure può essere causato da una produzione di latte su-

I **dolori al seno** sono per lo più legati al ciclo mestruale. Nel periodo che precede la pubertà, ci può essere dolore quando i capezzoli iniziano a gonfiarsi. Non bisogna preoccuparsi, non più di quando notiamo una possibile asimmetria di piccoli seni. Durante la pubertà, i cicli mestruali a volte sono irregolari. La produzione un po' caotica degli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone) può causare tensioni dolorose ai seni. Quando siamo mestruate, possiamo avere dei dolori durante l'ovulazione o poco prima delle mestruazioni. Spesso di origine ormonale (picco di estrogeni), questi dolori sono dovuti a una congestione dei tessuti edematosi che circondano la ghiandola mammaria. Possiamo trattarli con le piante e l'omeopatia. Per esempio si può massaggiare i seni con l'olio essenziale di pepe rosa chiamato anche falso pepe (*Schinus terebinthifolius*), che tonifica le vene e i vasi linfatici; è perciò indicato in caso di congestione dei seni e del piccolo bacino e in caso di ritardi mestruali o dismenorrea. Bisogna diluirlo al 20% in un olio vegetale che favorisce la circolazione, come quello del tamanù (*Calophyllum inophyllum*), e applicarlo localmente sui seni o sul basso ventre in caso di mestruazioni dolorose, 2 volte al giorno per 6 giorni. Questo olio essenziale non ha controindicazioni note, ma è meglio evitarne l'uso in gravidanza e durante l'allattamento.

Se il dolore al seno non è correlato al ciclo mestruale, è necessario consultare un medico per una diagnosi più approfondita ed eventualmente anche un'osteopata perché la causa potrebbe essere legata al collo, alla schiena o alle spalle.

periore alla domanda del bambino (quando smette di svegliarsi di notte, per esempio), o sopraggiungere quando si salta una poppata.

Per alleviare il dolore al seno miscelare 1 goccia di olio essenziale (OE) di geranio (*Pelargonium x asperum*) e 1 goccia di OE di palmarosa (*Cymbopogon martinii*) in un cucchiaino di olio vegetale di rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*) e massaggiare il seno 2 volte al giorno. Non allattare subito dopo l'applicazione.

Prima della poppata successiva all'applicazione, bisognerà lavare accuratamente la mammella con sapone neutro. Per far diminuire la lattazione, in caso di necessità, associare un infuso di semi di prezzemolo (*Petroselinum sativum*).

Per saperne di più sull'allattamento al seno:

- www.illitalia.org

Il seno in menopausa

Al momento della menopausa, la pelle del seno si rilascia. Questo periodo è contraddistinto dalla cessazione delle secrezioni ovariche: estrogeni e progesterone. In assenza di questi due ormoni, il tessuto adiposo ingloba il tessuto ghiandolare, cosa che non impedisce al seno di rimanere sensibile, in particolare al capezzolo. Questo spiega la trasparenza radiografica e quindi la buona leggibilità delle mammografie dopo la menopausa. Nonostante l'affidabilità della mammografia, che deve essere associata all'ecografia, i dolori al seno di recente insorgenza devono indurci a consultare un medico.

Ci sono anche dei dolore associati all'assunzione di trattamenti ormonali per la menopausa (TOS – Terapia ormonale sostitutiva) che oggi sono sconsigliati e possono essere sostituiti con prodotti naturali.

PRIMA PARTE

PREVENZIONE: LO STILE DI VITA ANTICANCRO

Il cancro al seno colpisce, oggi, sempre più donne, anche tra le giovani. Esistono molti sospetti sul nostro stile di vita: si ritiene che un'alimentazione squilibrata, l'inquinamento ambientale, le condizioni di lavoro e alcuni farmaci abbiano un ruolo importante nell'aumento del numero dei tumori al seno.

In questa prima parte illustreremo brevemente che cosa sia questa malattia, come diagnosticarla, a quali esami sottoporsi, e parleremo delle regole da seguire per adottare uno stile di vita anticancro: mangiare meglio, agire sul nostro ambiente, fare esercizio fisico, gestire lo stress, prestare attenzione ai farmaci che prendiamo.

La fisiologia del seno e il cancro al seno

Il cancro al seno è il tumore più comune nelle donne e rappresenta quasi un terzo dei tumori femminili.

Attualmente, in Italia, una donna su otto è interessata da questa malattia; è la prima causa di morte per cancro nelle donne.

La frequenza del cancro al seno aumenta con l'età: raro ma possibile prima dei trent'anni, è più comune tra i quarantacinque e i sessantacinque anni. L'età media in cui lo si scopre è sessant'anni, ma il tasso rimane elevato fino a ottantacinque anni; infatti, il 25% dei tumori al seno colpisce le donne che hanno più di settantacinque anni. Occorre, quindi essere sempre vigilanti.

Dal 2002 si osservano un'attenuazione di questo fenomeno e un cambiamento nel numero dei tumori al seno per la generazione delle donne nate dopo il 1945. Tale diminuzione, secondo alcuni studiosi, è legata al fatto che moltissime donne hanno smesso di assumere la terapia ormonale per la menopausa, in seguito ai risultati allarmanti degli studi americani WHI (Women's Health Initiative) e inglesi MWS (Million Women Study). Meno del 30% delle donne in menopausa assume la terapia ormonale sostitutiva, contro oltre il 50% prima della pubblicazione di questi studi.

Esclusi i tumori della pelle, i cinque tumori più frequenti in Italia tra le donne sono il tumore della mammella (29%), e a seguire il tumore del colon-retto (14%), il tumore del polmone (6%), il tumore del collo dell'utero (5%) e quello della tiroide (5%).

Indice

- 5 Presentazione
- 7 Prefazione
- 9 Imparare ad amare i propri seni

PREVENZIONE: LO STILE DI VITA ANTICANCRO

- 16 La fisiologia del seno e il cancro al seno
- 24 Gli esami e la diagnosi prima dell'intervento chirurgico
- 33 L'importanza della salute intestinale
- 38 Alimentazione e cancro al seno
- 44 Agire sul nostro ambiente
- 51 L'attività fisica prima, durante e dopo il cancro al seno
- 58 Gestire il tempo e lo stress, respirare
- 64 Come scegliere bene i farmaci

ACCOMPAGNARE LE CURE CLASSICHE

- 86 Un'alimentazione sana
- 94 Fitoterapia, aromaterapia, omeopatia e oligoterapia
- 126 Altre medicine complementari
- 135 Lavorare sulla psiche durante la malattia:
quando la mente agisce sul corpo
- 143 La sessualità

- 148 Conclusioni
- 149 Indirizzi e associazioni utili
- 154 Bibliografia