



Sfinimento e stanchezza associati al cancro

Quando si è malati di cancro può accadere di trovarsi in uno stato di sfinimento totale che non scompare neppure dopo essersi riposati molto e dopo un buon sonno ristoratore. I motivi alla base della stanchezza dovuta al cancro possono essere d'origine assai diversa, per questo non esiste una ricetta unica per combatterla. Qui di seguito troverà una panoramica delle diverse contromisure da intraprendere.

Si sente sempre stanco, sfinite e senza forze durante e/o dopo un trattamento contro il cancro? Nel caso di una malattia tumorale è possibile che si presentino i sintomi di un totale sfinimento e di un'enorme stanchezza. Quello che si può intraprendere per contrastare tali sintomi dipende sempre dalla situazione personale e dalle rispettive cause. A molte persone malate fanno bene il movimento, i metodi di rilassamento o un'alimentazione ricca di proteine. Per contrastare la malattia si è rivelato molto utile anche un sostegno psicosociale.

Definizione, sintomi e diagnostica

Che cosa si intende con stanchezza associata al cancro

Durante uno spossante trattamento contro il cancro, la maggior parte delle persone considera la stanchezza come del tutto normale. Tuttavia, non pochi pazienti¹ sviluppano una forma di sfinimento pronunciata cronica e di lunga durata che non migliora nemmeno se la persona in questione dorme a lungo o se si riguarda molto dal profilo fisico. Questo particolare tipo di stanchezza in caso di cancro viene definita stanchezza associata al cancro o Cancer related Fatigue (CrF). Gli specialisti definiscono «CrF acuta» il tipo di stanchezza che si manifesta durante o poco dopo un trattamento tumorale. Con «CrF cronica» essi intendono invece quel tipo di sfinimento che perdura per diversi mesi o anni dopo la conclusione di un trattamento contro il cancro.

Come si manifesta questa cosiddetta «fatigue»?

Le forme in cui si manifesta la CrF sono assai varie: alcuni pazienti si sentono stanchi e senza forze soprattutto a livello fisico e necessitano di molto sonno e riposo. Per altri lo sfinimento si manifesta perlopiù a livello emozionale: essi sono, infatti, senza energie, non riescono a motivarsi su nulla oppure hanno paura delle normali sfide quotidiane. Il risultato è che le incombenze di tutti i giorni come vestirsi, lavarsi e andare a fare la spesa, vengono percepiti come faticose ed estenuanti oppure addirittura insormontabili. Lo sfinimento può inoltre avere come conseguenza la difficoltà di concentrazione oppure la smemoratezza. Qualora Lei dovesse

presentare i sintomi descritti o sintomi simili, dovrebbe parlarne con il Suo medico curante.

Come è possibile riconoscere la fatigue?

In un colloquio con la persona in questione i medici e gli specialisti cercano di scoprire di più in merito alle proporzioni e alle cause scatenanti della CrF. Alcuni utilizzano strumenti di valutazione standardizzati quali questionari o scale, mediante i quali il paziente ha la possibilità di indicare il proprio grado di stanchezza e quali sono le ripercussioni di tale stanchezza sulla propria vita quotidiana. A dipendenza della presunta causa, vengono effettuati anche prelievi di sangue o altre procedure d'esame. Spesso non è così facile spiegare al medico che cosa è cambiato rispetto al periodo precedente la malattia. Le seguenti domande possono aiutarla a preparare il colloquio con il medico:

- Qual è il grado della mia stanchezza?
- Che cosa è diverso rispetto alla mia situazione prima della malattia?
- Quando inizia la stanchezza e quanto tempo dura?
- Come si manifesta a livello fisico la stanchezza?
- La stanchezza si attenua dopo che ho riposato o dormito?
- Il mio umore e/o la mia capacità di concentrazione sono cambiati?
- In che misura il mio sfinimento si ripercuote sulla vita di tutti i giorni? Mi sento come se volessi fare qualcosa, ma mi manca la forza per farlo? Questo è un importante elemento di distinzione rispetto alla depressione, la quale è accompagnata da pensieri del tipo: «lo non valgo niente».

Cause e fattori scatenanti

La CrF durante un trattamento tumorale

Durante un trattamento tumorale molte persone malate si sentono sfinite. Tuttavia, spesso la CrF non può essere ricondotta ad una sola causa scatenante. Di regola sono diversi i fattori che rivestono un ruolo importante a tale proposito. Le cure contro il cancro, come la chemioterapia, la radioterapia, l'immunoterapia

¹ Per un uso non sessista della lingua, nelle guide informative viene utilizzata in alternanza la forma maschile e quella femminile. In tal modo ci rivolgiamo tuttavia sia alle donne sia agli uomini.

e le rispettive conseguenze favoriscono lo sfinimento. Gli effetti collaterali come l'anemia, la nausea e il vomito, nonché le infiammazioni e le infezioni amplificano tale effetto. Inoltre, durante un trattamento tumorale il ritmo circadiano subisce dei cambiamenti. Le abitudini del sonno subiscono anch'esse dei mutamenti. Infatti, spesso si fa meno moto. Inoltre, una malattia tumorale può anche provocare un forte stress psicologico. Questi fattori influenzano anche le proprie prestazioni. Anche il cancro stesso può essere la causa dello sfinimento. Con il loro sviluppo, i tumori disturbano per esempio i processi metabolici nel corpo provocando in questo modo stanchezza.

La CrF dopo aver concluso il trattamento del cancro

Cause mediche concrete di uno sfinimento che insorge mesi o anni dopo la conclusione di un trattamento antitumorale possono essere comprovate solo per poche persone. Spesso i pazienti rimangono incerti sulla causa precisa. Infatti, sulla base dello stato attuale della ricerca, sono vari i fattori scatenanti che concorrono e che hanno effetto sulle persone malate. Tra le possibili cause vi sono le conseguenze a lungo termine del trattamento antitumorale, la mancanza di movimento, lo stress psichico, i fattori sociali, i disturbi del sonno e le patologie concomitanti.

Alleviamento e trattamento

Un trattamento della CrF oppure le misure di alleviamento vengono sempre commisurati alla situazione in-

dividuale di una persona. Le pazienti e i pazienti malati di cancro ad uno stadio avanzato e affetti da CrF necessitano di un genere di supporto diverso rispetto a coloro che dal punto di vista fisico sono nel complesso di nuovo «sani».

Che cosa possono fare i medici?

Il Suo sfinimento è accompagnato da forti dolori, nausea e vomito, infezioni o disturbi del sonno? In tal caso i medici allevieranno dapprima tali disturbi, prescrivendo i farmaci appropriati. Anche chi soffre di patologie concomitanti come malattie cardiache o polmonari o ipotiroidismo riceve di regola dei farmaci. Inoltre, si cercano medicinali che abbiano un effetto diretto sullo sfinimento. Qualora Lei desiderasse assumere in modo autonomo un rimedio contro la stanchezza, dovrebbe parlarne sempre prima con il Suo medico e la Sua équipe curante. Gli esperti lavorano perlopiù in team ed elaborano assieme a Lei un concetto di trattamento individuale.

Sostegno psicosociale

La stanchezza associata al cancro può pregiudicare molto la qualità della vita. Molte persone malate si sentono esaurite non soltanto fisicamente, bensì anche emotivamente. In particolare nel caso di una CrF cronica, è difficile persino per gli specialisti distinguerla dalla depressione. A seconda dei casi, le procedure di trattamento psicoterapeutico semplificano la gestione della CrF. Lo scopo di tutte le misure dovrebbe essere sempre il reinserimento migliore possibile nella vita quotidiana e nel ruolo avuto in precedenza, sia dal punto di vista privato che professionale. La Lega contro il cancro mette a disposizione gli indirizzi di uffici di consulenza cantonali e regionali e alcuni psico-oncologi sono disponibili via telefono, e-mail ed Internet.

Maggiori informazioni o domande:

- Linea cancro: 0800 11 88 11, helpline@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/regione
- Stampa: media@legacancro.ch

Questa è un'informazione verificata del servizio tedesco d'informazione sul cancro (Krebsinformationsdienstes, KID), Centro tedesco di ricerca sul cancro (Deutsches Krebsforschungszentrum); stato: 15.1.2018 (Fonti presso il KID e la Lega svizzera contro il cancro).

Ringraziamo il KID per averci concesso cortesemente l'autorizzazione ad adattare e utilizzare per la Svizzera la sua documentazione.

Impressum

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60 info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Questa guida informativa è disponibile in tedesco/francese/italiano sul sito www.shop.legacancro.ch.

© 2018, KID e Lega svizzera contro il cancro, Berna

Che cosa possono fare da sé i pazienti?

- **Allenamento motorio adeguato:** il movimento è efficace contro lo sfinimento durante e dopo una malattia tumorale. Infatti, gli studi dimostrano che chi è attivo si sente più prestante e soffre meno di spossatezza.
- **Gestire le proprie forze nella vita quotidiana:** fissare le priorità, pianificare e delegare può significare un sollievo. Per questo si dovrebbero gestire al meglio le proprie forze. Per molte persone malate sono già d'aiuto piccoli cambiamenti comportamentali nella vita di tutti i giorni.
- **Igiene del sonno:** un ulteriore sollievo lo possono offrire anche un ritmo veglia-sonno regolare e una giornata ben strutturata. Troppo poco o troppo sonno può accrescere la CrF.
- **Alimentazione equilibrata:** un altro aspetto importante è un'alimentazione sana ed equilibrata. Chi ha dubbi per quanto concerne le questioni relative all'alimentazione può richiedere una consulenza alimentare.
- **Esercizi di rilassamento:** su alcune persone malate hanno un effetto positivo procedure di rilassamento come il rilassamento muscolare progressivo, il training autogeno, lo yoga, la riduzione dello stress mediante la consapevolezza (Mindfulness-based stress reduction, MBSR), il Qi Gong o la meditazione.