

“Istruzioni per l’uso: come mangiare con la testa”

Dott. Giuseppe Deledda (psicologo, psicoterapeuta), Dott.ssa Erica Sartori (dietista)

Se facciamo un po' di zapping alla tv, se apriamo una rivista o se siamo a cena con le amiche, ogni giorno, come un ritornello, sentiamo sempre le stesse parole: cibi che fanno bene, cibi che fanno male, dimagrimento e ingrassamento, attività fisica, peso ideale, dieta. E puntualmente siamo bombardati da una serie infinita di termini tecnici legati all'alimentazione e al peso: grassi, carboidrati, omega 3, probiotici, prebiotici, indice glicemico, indice di massa corporea, ... molto spesso il risultato finale è solo una gran confusione anziché una buona informazione!

“Istruzioni per l'uso: come mangiare con la testa” è un progetto nato dalla collaborazione della dietista e dello psicoterapeuta per ANDOS Verona, con l'idea di mettere un po' di ordine tra tutta questa “confusione alimentare”, attraverso un percorso di otto incontri svolti tra ottobre 2013 e gennaio 2014, con l'obiettivo proposto di aumentare la consapevolezza sull'importanza di adottare una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo per proteggere la propria salute.

I recenti studi infatti confermano come la sana alimentazione e il movimento siano in grado di ridurre il rischio di recidive di malattia e aumentare la sopravvivenza nelle persone con diagnosi di patologia tumorale, compresa la neoplasia mammaria.

Il raggiungere o mantenere per la vita un peso salutare è indubbiamente un traguardo importante, rientra infatti nelle linee guida per contrastare non solo la patologia tumorale ma anche le patologie cardiovascolari e metaboliche secondarie alla neoplasia e all'obesità; ma poiché con l'alimentazione possiamo sia difendere sia danneggiare la nostra salute, e, considerando che dobbiamo nutrirci tutti i giorni almeno tre volte al giorno, è prioritario conoscere la qualità di ciò che introduciamo al fine di diventare consapevoli delle nostre abitudini alimentari, migliorarle e modificare quelle scorrette.

Diventare consapevoli di ciò che mangiamo tutti i giorni, ma anche dei pensieri ed emozioni che ci spingono a cercare un cibo piuttosto di un altro o di scegliere la pigrizia piuttosto che fare una camminata, è, a nostro avviso, il punto di partenza per il cambiamento.

Nutella, aranciata, pane, olio di oliva e di semi vari, merendine, formaggio, affettati ... cosa contengono? Tra prodotti simili come possiamo scegliere quello migliore? Perché alcuni prodotti sono più economici degli altri? Se non sono molto esperta in cucina ci sono dei consigli per piatti semplici e sani?

Zuccheri, grassi, piramide alimentare, porzioni, come leggere le etichette alimentari, come preparare e conservare i cibi con qualità e sicurezza e gli hobbies che ci tengono in forma sono alcuni degli argomenti trattati nel corso degli incontri.

Se inizialmente c'era un pò di perplessità riguardo l'obiettivo proposto (in genere le persone si aspettano principalmente da questo tipo di percorso di “calare di peso!”), alla conclusione degli incontri, abbiamo colto con piacere pareri favorevoli e soddisfazione da parte delle partecipanti che affermavano di sentirsi maggiormente consapevoli, ad esempio dalla comprensione delle etichette alimentari al supermercato, alla

ricerca del prodotto qualitativamente migliore da mettere nel carrello, dalla scelta di alimenti con minor contenuto in grassi o altre sostanze “strane”, e non meno importante, nella scelta da un menù al ristorante e nella valutazione di cosa cucinare di sano per la propria famiglia e di come gestire gli eccessi ed i pensieri “sabotanti” che spesso si frappongono al perseguimento degli obiettivi prefissati. In particolare è stato detto: “ho capito come valutare la qualità degli alimenti,.. le tecniche per non ingerire cibi sbagliati,.. ho individuato i miei errori alimentari, anche per cucinare meglio per la mia famiglia (Milena)”, “mi hanno aiutata a conoscere gli alimenti che metto in tavola (Giulia)”, “nell'approfondimento degli argomenti trattati, a partire dalla piramide alimentare, la lettura delle etichette, l'igiene, la conservazione, la cottura degli alimenti (Anna)”, “le lezioni ci hanno rappresentato tutte le basi per una alimentazione corretta ... e per una buona conservazione alimentare (Rosanna)”, “gli incontri sono stati utili non solo per ciò che ci è stato spiegato ma anche per la possibilità di confrontarsi tra di noi (Loretta e Antonella)”

Da tale esperienza è nata l'idea di riproporre un nuovo ciclo di 8 incontri settimanali tutti i mercoledì a partire dal 2 aprile dalle 17.00 alle 18.30, (esclusa la settimana di Pasqua) con la speranza che questo possa essere uno spazio di riflessione oltre che utile anche piacevole.

Per informazioni o per fissare un primo incontro contattare la segreteria ANDOS al n. 0458009334.

Gruppi di supporto psicologico ACT

Dott. Giuseppe Deledda (psicologo, psicoterapeuta)

Il gruppo di supporto psicologico ACT condotto dal dott. Giuseppe Deledda, offre uno spazio per fermarsi a riflettere su ciò che nel quotidiano accende le nostre passioni, i nostri interessi e ci fa sentire in armonia e coerenti con noi stessi. Trovare uno scopo, un significato in ciò che facciamo, è l'assunto centrale per trovare la forza e l'energia per affrontare il quotidiano e per riuscire ad avere nuovi progetti nella vita. Talvolta un susseguirsi di emozioni e pensieri possono subentrare, come una coltre di nebbia sottile e pesante, da cui può essere difficile spostare lo sguardo.

Il percorso in gruppo permette da un lato di condividere il proprio vissuto, la propria esperienza con altre persone che “parlano la stessa lingua”, e di poter riflettere con l'aiuto dello psicoterapeuta su come far fronte all'ansia, alla paura, alla demoralizzazione, più in generale alla sofferenza emotiva e di riprendere il cammino verso ciò che riteniamo importante.

Per informazioni o per fissare un primo incontro contattare la segreteria ANDOS (0458009334) o il dott. Giuseppe Deledda al seguente indirizzo e-mail: giuseppedeledda@hotmail.com

LA RADIOTERAPIA NELLE PAZIENTI AFFETTE DA TUMORE MAMMARIO

La radioterapia, nelle pazienti sottoposte a chirurgia conservativa per neoplasia della mammella rappresenta il completamento standard del trattamento locale; l'associazione della radioterapia dopo l'escissione locale della neoplasia consente un controllo locale della malattia sovrapponibile a quello ottenuto con la mastectomia e pertanto, nelle pazienti in cui è possibile questo approccio, è la strategia terapeutica da preferire.

La radioterapia postoperatoria è inoltre indicata anche in alcune pazienti sottoposte a mastectomia qualora ci siano fattori di rischio predittivi di ricaduta locale.

La radioterapia dopo chirurgia conservativa consiste nell'irradiazione del volume mammario residuo per un totale di 20 sedute seguito da un sovradosaggio (boost) sul letto operatorio che prevede altre tre applicazioni per un totale di 23 sedute; in alcuni casi il sovradosaggio viene erogato durante l'intervento chirurgico in un'unica seduta alla quale poi segue il trattamento radiante sull'intera mammella con fasci esterni.

In casi selezionati è possibile erogare il trattamento radiante "completo" tramite IORT (radioterapia intraoperatoria) che sostituisce il trattamento radiante postoperatorio.

Gli effetti collaterali della radioterapia sulla mammella così come le sequele subacute e tardive sono oggi veramente modesti.

L'effetto collaterale più frequente è l'eritema cutaneo; durante il trattamento la cute irradiata si comporta come dopo una esposizione solare protratta. La zona irradiata può apparire arrossata, lievemente edematosa e pruriginosa, in alcuni casi si possono avere zone di desquamazione secca o umida. Le zone più sensibili sono l'areola, il solco sottomammario e il pilastro anteriore del cavo ascellare. L'intensità dell'eritema dipende da diversi fattori quali il volume mammario (mammelle voluminose sono a maggior rischio), pregressa chemioterapia, carnagione chiara. La cura della cute è un gesto indispensabile. Raccomandiamo di lavare la zona con acqua tiepida e di asciugarsi tamponando, evitare di applicare saponi e talchi profumati, deodoranti, lozioni o profumi. Utile l'utilizzo di creme lenitive previa prescrizione del radioterapista.

Le reazioni cutanee di solito scompaiono nel giro di due-quattro settimane dal termine del trattamento.

Durante il trattamento radiante è sconsigliata l'esposizione diretta al sole della cute irradiata da effettuarsi con cautela e previa applicazione di crema solare ad alto fattore protettivo anche nei dodici mesi successivi al termine del trattamento. È possibile fare il bagno in mare o in piscina quando l'eritema acuto si è completamente risolto di solito dopo 30 giorni dal termine della radioterapia.

Altri sintomi che possono presentarsi durante il trattamento o a breve distanza dal termine dello stesso sono una sensazione di tensione mammaria dovuta ad un aumento della raccolta di liquidi a livello della mammella irradiata sia per effetto delle radiazioni che della alterata circolazione linfatica post chirurgica; in questo caso può essere utile non indossare reggiseni molto contenitivi e riprendere gli esercizi di riabilitazione appresi dopo l'intervento.

A distanza anche di molti mesi dal termine della radioterapia si può osservare un aumento di consistenza della mammella irradiata dovuto ad un variabile processo di fibrosi indotto dalle radiazioni.

Oggi la radioterapia è sicura e ben tollerata, gli effetti collaterali sono modesti e di breve durata e consentono una buona qualità della vita; al termine della seduta giornaliera di radioterapia la paziente non è radioattiva ed è possibile, anzi consigliato, che si dedichi a tutte le attività sociali e di relazione che rendono la vita degna di essere vissuta.

Dott.ssa Milena Gabbani