

■ ONCOLOGIA

Diagnosi e trattamento della fatigue da cancro

È recente la pubblicazione delle prime "Linee Guida europee sulla diagnosi e il trattamento della *fatigue*" da cancro, approvate dall'European Society of Medical Oncology (ESMO). Uno strumento prezioso di supporto ai clinici per comprendere, e quindi affrontare questo complesso sintomo, che colpisce la quasi totalità dei pazienti: l'80%-90% durante la chemioterapia o radioterapia e che nel 20% persiste molti anni dopo la terapia. Inoltre si manifesta nel 40% dei casi già al momento della diagnosi. Primo autore della pubblicazione è **Alessandra Fabi**, Responsabile dell'Unità di Fase 1 e Medicina di Precisione dell'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena.

Nessun farmaco specifico per ora: le linee guida raccomandano l'esercizio fisico aerobico, tecniche di mindfulness, yoga ed interventi psicosociali. Gli steroidi solo in pazienti selezionati, mentre molto insoddisfacenti, fino ad ora, si sono dimostrati l'utilizzo di farmaci psicostimolanti ed antidepressivi.

La "fatica legata al cancro" è un contenitore di situazioni di inadeguatezza soggettiva: la *fatigue* è ciò che la persona racconta. Si differenzia da altri tipi di stanchezza per la sua persistenza e per l'incapacità

di alleviarla attraverso il riposo o il sonno ristoratore. Fino a pochi anni fa era impossibile definirne una misura della gravità, oggi invece è identificata e misurata attraverso questionari convalidati a livello europeo.

"Si tratta di un traguardo recente e importantissimo - spiega Alessandra Fabi - che abbiamo raggiunto grazie alla individuazione di strumenti di screening che tengono conto della natura multifattoriale del disturbo e consentono così la gestione mirata e multidisciplinare dei sintomi. Tuttavia resta ancora difficile il management: pazienti con una intensità di *fatigue* simile possono avere livelli molto diversi di disabilità.

Rimuovere la *fatigue* durante la terapia vuol dire migliorare l'aderenza alle cure. Esserne liberi una volta terminate le terapie oncologiche, dà modo di riprendere in mano la vita in maniera totalizzante. Dopo il cancro la persona ricrea la propria esistenza, deve farlo con attenzione e consapevolezza della sfera psico-corporea".

► **Perdita di massa muscolare e di forza**

Nei pazienti oncologici, durante e dopo il trattamento, la prolungata inattività è un elemento che "ali-

menta" la *fatigue*, in quanto causa perdita di massa muscolare e di forza. Ciò gradualmente influisce sulla possibilità di compiere gesti semplici (salire le scale o mantenersi in equilibrio), e può condurre a problemi cardiovascolari e ad un aumento di ansia e depressione.

Un programma strutturato di esercizio fisico che mira ad aumentare la massa muscolo-scheletrica del paziente, migliora la qualità di vita e aiuta a contrastare la fatica.

L'istruzione e la consulenza sono essenziali per aiutare i malati di cancro ad anticipare e ad affrontare la fatica che può essere associata alla loro malattia o correlata ai loro trattamenti contro il cancro. Strategie efficaci per affrontare la fatica includono il risparmio energetico, la gestione dell'attività, l'ottimizzazione del sonno ristoratore e l'uso di tecniche di rilassamento.

Esistono i dati più convincenti sui benefici dell'esercizio fisico nella riduzione della *fatigue*, sebbene debbano essere considerati i limiti del paziente. Certo l'emergenza sanitaria da nuovo Coronavirus non ha aiutato, ma ora bisogna approfittare per riprendere un esercizio fisico adeguato, aerobico e costante e seguire le indicazioni.



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone il pdf delle linee guida ESMO