■ CARDIONCOLOGIA

Cardiotossicità e terapie antitumorali: un decalogo

È sempre più crescente l'attenzione nei confronti della possibile cardiotossicità provocata dalle terapie antitumorali (farmaci e radioterapia), che se da un lato sono divenute sempre più efficaci, consentendo un sensibile miglioramento della prognosi a lungo termine ed una maggiore sopravvivenza, dall'altro sono risultate essere sempre più aggressive e spesso foriere di danno cardiaco. La cardiotossicità da chemioterapici e da radioterapia può essere intesa come l'insieme degli eventi cardiaci avversi (dysfunzione ventricolare sinistra, scompenso cardiaco, aritmie, coronaropatie, ipertensione arteriosa, ecc.) provocati dai trattamenti, sia in forma acuta, sia in forma cronica precoce e tardiva. Inoltre con l'invecchiamento della popolazione è possibile che nei pazienti oncologici le due patologie coesistano.

La necessità di prevenire e monitorare nel paziente oncologico trattato la cardiotossicità in maniera appropriata è un percorso che ha portato allo sviluppo della cosiddetta "Cardioncologia", che prevede la stretta collaborazione tra cardiologi e oncologi.

La gestione di questi pazienti presenta infatti significative implica-

zioni in ambito cardiologico per diversi motivi:

1. la prevenzione delle malattie CV e dei tumori spesso si sovrappone perché i fattori di rischio da controllare spesso sono gli stessi;
2. la presenza di una neoplasia attiva una condizione protrombotica che aumenta il rischio di eventi CV;
3. alcuni farmaci antineoplastici tradizionali o di recente introduzione presentano un significativo potenziale cardiotossico che necessita una selezione dei pazienti e un monitoraggio adeguato (*Bordoni B et al. Monaldi Arch Chest Dis 2014; 82: 68-74*).

► La prevenzione

Nel corso del recente *International Workshop on Cardioncology* (Napoli, 2-3 ottobre) gli esperti hanno presentato una sorta di "decalogo" per i pazienti volto alla prevenzione. Per gli studiosi modificare lo stile di vita aumenta la probabilità che le cure siano più efficaci e non incidano pesantemente sulla qualità di vita e lo stato di salute complessivo. Per alcuni tumori, inoltre, fare più esercizio fisico può prevenire le ricadute, mentre cambiare alimentazione migliora l'efficacia dei farmaci e può ridurre gli eventi avversi.

Decalogo cardioncologico per i pazienti

1. Controlla il tuo peso, evita che incrementi sotto l'effetto delle terapie o riducendolo in caso di sovrappeso/obesità: rimanere del proprio peso forma è fondamentale per abbassare il rischio di malattie cardiovascolari e ridurre quello di recidiva.
2. Adotta uno stile di vita attivo abituandoti a usare il tuo corpo ogni volta che è possibile, spostandosi ad esempio a piedi o in bicicletta ed evitando, quando possibile, ascensori e scale mobili.
3. Pratica attività fisica/sportiva con regolarità 2-3 volte a settimana: è una "cura" che contrasta gli effetti collaterali delle terapie e riduce sia il rischio cardiovascolare sia il rischio di recidiva del tumore.
4. Riduci o abolisci il fumo di sigarette.
5. Riduci o abolisci il consumo di alcol.
6. Controlla colesterolo e trigliceridi, i valori possono alterarsi in corso di terapie oncologiche; per ridurli si a dieta, attività fisica ed eventuali farmaci ipolipemizzanti.
7. Controlla la pressione sanguigna e, in caso di ipertensione, adotta una terapia farmacologica adeguata sotto controllo medico.
8. Scegli una dieta equilibrata, ricca in vegetali, limitando o abolendo la carne rossa e gli zuccheri e i dolci, ma senza nessun'altra restrizione particolare. Diete estreme, come la dieta vegana, sono più difficili da mantenere equilibrate e non esiste nessuna chiara dimostrazione di eventuali vantaggi.
9. Valuta con il tuo medico l'opportunità di assumere calcio e vitamina D per contrastare la tendenza all'osteoporosi indotta dalle terapie praticate.
10. Parlane con il tuo Mmg e rivolgiti ad un cardioncologo per un approccio ottimale al controllo integrato dei rischi oncologici e cardiaci.