

benessere | inchiesta

ALTRE CURE

di Anna Alberti

ZENZERO COME ANTINAUSEA, LINFODRENAGGIO PER SGONFIARE, AGHI PER SEDARE DOLORI E ANSIE. LA CHIAMANO MEDICINA COMPLEMENTARE MA È MOLTO DI PIÙ: AIUTA A STAR BENE DURANTE LA CHEMIO O DOPO UN INTERVENTO. E NON TUTTI I MEDICI LO SANNO (NEL DUBBIO DITEGLIELO VOI)

IL BISTURI AVEVA FATTO IL SUO

DOVERE. tutto era andato più che bene, mi avevano tolto solo una piccola parte del seno. La radioterapia intraoperatoria, poi, mi aveva risparmiato le sedute successive. E l'oncologo mi aveva assicurato che il mio era un caso felicemente risolto, grazie alla mia ossessione per controlli e prevenzione. Eppure c'era qualcosa che non andava. Come se quella piccola ferita nascondesse molto di più. Semplicemente, non mi sentivo bene», racconta Gabriella, 46 anni, un microcarcinoma mammario eliminato nelle prime fasi della malattia. «Poi, su consiglio di una che ci era già passata, sono andata a fare dei massaggi linfodrenanti: mi restava un certo gonfiore al braccio, come una sensazione di blocco. Quando la mano amica e sapiente della terapista ha cominciato a sfiorarmi, dopo aver messo a nudo braccio e décolleté, sono scoppiata in un pianto irrefrenabile, liberatorio... Quella parte di me poteva essere di nuovo guardata, toccata, accudita. Suona strano, ma la vera guarigione per me è cominciata lì». Di storie come questa ne potete ascoltare a decine, nei forum in rete (vedi insiemepervincere.forumfree.it) o negli incontri tra pazienti ed ex pazienti nelle tante associazioni - per esempio Attive come prima (attive.org), Salute donna (salutedonna.it). Perché se è vero che oggi una persona su tre prima o poi nella vita può andare incontro a

un problema oncologico - e superarlo, grazie al progresso scientifico - c'è però una medicina di cui si parla ancora poco, e che invece è essenziale per affrontare la fase "eroica" della malattia, quella che mobilita risorse ed energie vitali per far fronte alle terapie più aggressive. E che, soprattutto, diventa indispensabile per risollevarsi dal down successivo, quel momento di grande fragilità che molti vivono dopo, quando non resta che accettare il male, fare pace col corpo, cercare di riprendere una vita normale. «È la medicina complementare, quell'insieme di tecniche che vanno

istitutotumori.mi.it). «Un bisogno profondo, da non sottovalutare: noi specialisti ce ne accorgiamo quotidianamente, almeno la metà dei pazienti oncologici usa rimedi tipo tisane di zenzero per non vomitare o crema di calendula per dare sollievo alla pelle provata dai raggi X, insomma fa ricorso a cure non convenzionali per alleviare malesseri ed effetti collaterali di chemio o radioterapia. E la maggior parte di loro non lo dice all'oncologo per paura di essere sgridato. Ecco, la nostra struttura è nata all'interno dell'Istituto proprio perché il malato si senta protetto,

50% È LA PERCENTUALE di malati oncologici che usa anche terapie non convenzionali

dall'agopuntura all'omotossicologia, ai massaggi shiatsu e linfodrenanti, alle terapie fisiche quali l'elettromagnetismo e gli ultrasuoni, che usate singolarmente o nel loro insieme aiutano i malati a sopportare meglio gli effetti collaterali delle cure salvavita, e che nel contempo li aiutano a sentirsi accolti, rispondono al loro bisogno di percepirsi non solo come organi malati, ma individui unici», spiega Alberto Laffranchi, radiologo all'Istituto Nazionale Tumori di Milano e coordinatore scientifico del gruppo Me.Te.Co (Medicina e Terapie Complementari in Oncologia,

compreso, e possa esprimere i suoi dubbi senza il timore di essere criticato. Ma anche per prescrivere correttamente queste terapie, che nelle mani sbagliate possono diventare più dannose che utili. Infine per valutarle con rigore scientifico. Perché i nostri studi ce lo confermano sempre più spesso: molte pratiche complementari sono efficaci come quelle convenzionali (qualche esempio nel riquadro a fianco, ndr), ma hanno meno effetti indesiderati». Senza contare che è proprio la sensazione di essere presi in carico come persone intere a fare la differenza.

70%
(DATI DI METECO)
di chi utilizza
erbe&Co (cioè
i due terzi
dei casi) non lo
dice all'oncologo
nel timore
di essere
rimproverato

QUEL GESTO CHE MANCA «Già all'atto della diagnosi il corpo segnala quell'emozione con una riduzione della percezione dello spazio intorno a sé», spiega Gemma Martino, direttore di Metis - Centro studi in oncologia, formazione e terapia di Milano (metionline.it) - oltre che coordinatrice dei gruppi di informazione della Forza operativa nazionale del carcinoma mammario (Foncam). «Nelle donne con tumore al seno la percezione del trauma spesso si traduce in una riduzione dei movimenti involontari del braccio, del suo naturale dondolarsi (noi lo chiamiamo "il gesto mancante"). E tutto ciò non è dovuto a problemi muscolari o dolori, ma fa parte dell'impatto emozionale che la sapienza e l'unitarietà del corpo - mente registrano immediatamente. Come se la propria capacità di incidere nel mondo attorno si fosse ristretta. La domanda che non trova risposta è sempre la stessa: perché proprio a me? Un dubbio che in qualche modo paralizza. E dato che la malattia tumorale si manifesta nel corpo, per

aiutare a superare il disagio profondo io e il mio gruppo usiamo tecniche che agiscono proprio sul soma, che cercano di dare una percezione più sana del sé corporeo. Un approccio che chiamiamo bio-sistemico e che può avvalersi di ginnastica, shiatsu, riequilibrio posturale, osteopatia, linfodrenaggio, detossificazione con idrocolonerapia e un'alimentazione adeguata. Ma ciò che conta è una buona relazione col paziente. Un atto terapeutico che va elargito in silenzio, e che tutti gli oncologi dovrebbero includere nelle proprie conoscenze».

Vedi alla voce: umanizzazione. «Ciò che più mi colpisce è il sollievo con cui mi accolgono i malati, dopo», racconta Amalia Scola, anestesista dell'Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, nonché agopuntore. «Ho voluto imparare l'uso degli aghi perché sentivo che nel mio bagaglio terapeutico mancava qualcosa: quattro anni di studio per scoprire come sedare emicranie, dolori postoperatori, persino nausea da chemio, utilizzando solo i canali energetici della medicina cinese. Ultimamente impiego gli aghi anche in casi estremi come la awake craniotomy anesthesia, in cui il paziente operato al cervello deve restare cosciente, anche se sedato. Sembra un miracolo, ma funziona. Ed evita l'abuso di medicinali». Un po' quel che dice anche Laffranchi: «Perché gli amministratori pubblici non includono gli ambulatori di medicina complementare nei centri oncologici? Significherebbe un gran risparmio di farmaci e risorse, oltre a essere un servizio utile alle persone e umanamente condivisibile». Già, perché?

L'IMPRIMATUR? QUI C'È GIÀ

Ma la scienza ufficiale che dice?

In molti casi ha già dato il suo consenso. Racconta Cinzia Pirrò, naturopata specializzata nel linfodrenaggio: «Ho lavorato per anni negli States, al Women & Infants di Providence (Rhode Island) occupandomi di riabilitazione oncologica. L'ospedale prende parte a uno studio internazionale per dimostrare che le terapie complementari non solo aiutano a migliorare la qualità della vita, ma persino il buon andamento della malattia. E i primi risultati sono già stati pubblicati. Del resto io lo vedo ogni giorno: col linfodrenaggio - delicato, lento, ripetitivo - basta poco per smuovere i liquidi, sgonfiare arti, migliorare l'umore e la qualità della vita. Se si inizia subito dopo l'intervento al seno ci vogliono 10/12 sedute per dimezzare un braccio gonfio e non far cronicizzare il problema. Idem per le gambe appesantite in seguito alla chirurgia di utero, ovaie».

«Le pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali che parlano dell'efficacia delle tecniche complementari ormai sono decine», aggiunge Alberto Laffranchi, del Me.T.e.Co: «E anche noi lo sperimentiamo quotidianamente. Qualche esempio tra i tanti: con ultrasuoni, magnetoterapia e farmaci omeopatici abbiamo riparato osteoradionecrosi (danni da radioterapia) in oltre 40 casi. Con l'uso di zenzero, fitoterapici e agopuntura controlliamo la nausea da chemio. Con la calendula (al posto del cortisone) trattiamo eritemi e reazioni cutanee da radioterapia; con un mix di arnica, rododendro e ranuncolo curiamo le neuropatie periferiche indotte da certi tipi di chemio; con il citrato di sodio (sì, la citrosodina), facilitiamo la cicatrizzazione di ferite e la risoluzione di infezioni anche da stafilococco aureo. Con melatonina e isoflavoni di soia alleviamo i sintomi di menopausa indotta dalle cure. Infine con farmaci omeopatici a low dose (che stimolano il sistema immunitario basandosi sul principio delle vaccinazioni) riusciamo a limitare interminabili terapie antibiotiche». Conviene saperlo.

88 su 100

LE PERSONE SODDISFATTE DELL'OMEOPATIA in Italia. La scienza dei rimedi diluiti sta dando buone risposte anche per gli effetti indesiderati di radio e chemio