



Dott.ssa Lara Bellardita

Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni, Psicoterapeuta, Ph.D. in Psicologia Clinica della Salute Coordinatore “Per un sentire condiviso: l’uomo e il tumore della prostata”¹ Programma Prostata, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

Vivere bene con il cancro: si può?

Mantenere la qualità di vita è un obiettivo sempre più importante. Quali sono le abitudini che contribuiscono a vivere bene con il tumore?



Per molti uomini, e più in generale per le persone che si trovano ad affrontare una diagnosi di tumore, il primo pensiero, la prima preoccupazione è naturalmente quella della sopravvivenza. La domanda che ha la priorità è “Se e quanto sopravvivrò?”. In generale, ci si pone la questione del “come” sarà questa sopravvivenza solo in un secondo momento.

Nelle casistiche che riguardano il tumore alla prostata sono tanti gli uomini che sopravvivono anche a lungo e in cui emerge, quindi, il desiderio di recuperare un’adeguata qualità di vita.

Molto spesso quando si parla di qualità di vita si trattano i potenziali effetti collaterali delle terapie e per lo più dell’incontinenza urinaria e della disfunzione erettile. Ma quello di qualità di vita è un concetto decisamente più ampio che include il benessere generale sia di tipo fisico che di tipo psicologico.

In questo Speciale della Rivista abbiamo deciso di focalizzare l’attenzione sulle abitudini, sui comportamenti e sugli atteggiamenti che possono contribuire a creare

un generale stato di benessere e di salute per chi ha intrapreso o ha in corso un trattamento per il tumore della prostata o anche per chi, a seguito della diagnosi, è entrato in un percorso di Sorveglianza Attiva o Vigile Attesa.

È sempre più sotto l’attenzione di tutti come l’alimentazione e l’attività fisica possano avere un ruolo nel decorso della malattia oncologica. Il tabagismo, poi, rappresenta una causa dell’insorgenza di diverse patologie oncologiche. Benché per quanto riguarda il tumore alla prostata la letteratura scientifica non consenta di trarre delle conclusioni definitive sull’associazione tra alimentazione, tabagismo, attività fisica e malattia è pur vero che sono assolutamente ben documentati gli effetti di una dieta sana, dell’astinenza da tabacco e di uno stile di vita attivo sul sistema cardiovascolare e su altre malattie oncologiche e non. E, in ogni caso, vivere bene con il tumore si può se ci si occupa della propria salute in termini ampi. Non va dimenticato il ruolo delle emozioni e di come si affronta la diagnosi e il percorso terapeutico o osservazionale che segue. Anche in questo caso, non è possibile determinare con esattezza quali sono i collegamenti tra le emozioni/reazioni e la malattia. Tuttavia, quello che è ben riconosciuto è quando le emozioni complesse che emergono dall’incontro con la malattia non vengono elaborate, “digerite”, condivise... la conseguenza può esse-

re quella di perdere la motivazione a occuparsi del proprio benessere generale e ciò, ovviamente, non permette di adottare o mantenere gli stili di vita sani e quindi a eccedere con cibo, sigarette e sedentarietà.

Vivere bene con il cancro ha sicuramente a che fare con seguire le indicazioni che possono avere un effetto diretto sul decorso della malattia, ma ha anche a che fare con l’occuparsi – in maniera propositiva – della prevenzione e/o del controllo di altre patologie oncologiche e non. In un colloquio avuto con un paziente tempo fa mi aveva colpito come lui dicesse che quando vai da un medico vuoi chiedere cosa succederà al tuo corpo... *“anche quando lasci la macchina dal meccanico ti informi e fai domande...”*

Seguendo la sua metafora, quando porti la macchina dal meccanico per un problema specifico al motore gli chiedi ovviamente di sistemare quello che non funziona ma ti preoccupi anche di verificare se i freni sono a posto e se andrebbe fatta una manutenzione che possa comunque far rendere l’auto al meglio delle sue possibilità.

“Vivere bene con il cancro... si può?” Negli articoli che seguono vengono offerte informazioni e suggerimenti su come intraprendere un percorso che consenta di trasformare il punto interrogativo in un punto esclamativo. ■

¹ Si ringrazia la Fondazione Italo Monzino per il supporto al progetto.