

## Sportello cancro

Cerca 

Home Opinioni Economia Cultura Spettacoli Cinema Sport Salute Tecnologia Scienze Motori Viaggi 27ora

» Corriere della Sera > Salute > Salute/Sportello Cancro > *Fatica cronica? Si combatte con ginnastica e ginseng*

RICERCA

## Fatica cronica? Si combatte con ginnastica e ginseng

*Quasi tutti i malati di tumore soffrono di un grande senso di affaticamento. Ma esistono dei rimedi*

MILANO - Sentirsi fiacchi, deboli, stanchi, per mesi o persino per anni. Capita praticamente a tutti i malati di tumore, soprattutto durante e dopo i trattamenti di chemioterapia. La fatigue è un complesso di sintomi che porta a

una riduzione dell'energia fisica, delle capacità mentali e ha riflessi anche sullo stato psicologico: troppo spesso viene sottovalutata, perché considerata inevitabile «parte integrante» della vita di un paziente oncologico. Invece qualcosa per contrastarla si può fare, come dimostra uno studio presentato al congresso dell'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom) in corso a Milano.

**QUASI TUTTI I MALATI NE SOFFRONO** - Secondo le stime diffuse in apertura del convegno Aiom, nel nostro Paese 2 milioni e 800mila persone vivono con una precedente diagnosi di tumore e nel 2013 saranno circa 366mila le nuove diagnosi di cancro. «Potenzialmente tutte queste persone hanno dovuto affrontare periodi più o meno lunghi di stanchezza cronica - spiega Debra Barton, ricercatrice della Mayo Clinic di Rochester (Minnesota) presente a Milano per illustrare gli esiti del suo studio sul tema recentemente pubblicato sul *Journal of the national cancer institute* -. La fatica cronica è uno degli aspetti più diffusi, stressanti e limitanti correlati al cancro. Talvolta è temporanea, un effetto collaterale delle cure (specie di alcuni farmaci chemioterapici), ma può durare anche molto a lungo, anche in persone che superano il tumore o ci convivono per anni, per le quali la fatigue diventa uno dei maggiori problemi da affrontare per tornare alla quotidianità. Sappiamo che può persino iniziare fin dalla diagnosi o subentrare dopo un intervento chirurgico, indipendentemente dai medicinali». Lo studio ha evidenziato che questo senso di «perenne affaticamento» può persistere da 5 a 10 anni dopo la diagnosi e determinare una pesante compromissione della qualità della vita in una percentuale di casi che oscilla fra il 59 e il 96 per cento dei pazienti sottoposti a chemioterapia e fra il 65 e il 100 per cento di quelli che fanno radioterapia.

**CAUSE E RIMEDI** - Molto probabilmente, dicono gli esperti, la fatigue nasce dall'accumularsi di stress che la persona subisce fin dal momento della diagnosi di tumore, come una somma di tensione sia psicologica che fisica che l'organismo è costretto a sopportare. «Il modo più facile ed efficace per contrastarla è l'attività fisica - prosegue Barton -. Basta, per iniziare, anche una



COME TI FA SENTIRE QUESTA NOTIZIA

➔ 0



DA GUARDARE

Ascolta | Stampa | Email

## NOTIZIE CORRELATE

- [Tumori: ginnastica contro la stanchezza](#)
- [«Non abbandoniamo i malati dopo le cure»](#)

## OGGI IN Sportello cancro &gt;

Fatica cronica? Si combatte con ginnastica e ginseng

Tumore del colon, i controlli che salvano la vita

Publicità

## PIÙ letti di SALUTE

OGGI    SETTIMANA    MESE

## IN PRIMO piano

Nobel pace a Organizzazione contro armi chimiche

Cancellieri: amnistia e indulto non riguarderanno Berlusconi

40 giorni di ingiusta detenzione a San Vittore Vi racconto quello che ho visto

«Affidamento a casa»: Berlusconi prova a rilanciare

Come se niente fosse accaduto

**SPECIALE CAPELLI**  
a cura di RCS MediaGroup Pubblicità  
Leggi gli articoli ▶

**Il Dizionario della Salute**  
in promozione a soli **7.99€**  
Un prontuario medico completo da tenere sempre a portata di iPhone!

Stai ascoltando  
**105 Radio FM**



breve camminata, una passeggiata, un breve giro in bicicletta. È stato dimostrato scientificamente che lunghi periodi di inattività possono portare ad atrofia muscolare e possono aumentare la stanchezza, mentre a una "giusta dose" di cibo, sonno e attività fisica può contribuire a ridurla stanchezza». Sembra facile a dirsi, ma per chi si sente esausto può essere molto difficile iniziare a fare esercizio. «È proprio in quest'ottica che ho condotto i miei studi sul ginseng americano - aggiunge la ricercatrice -, che ad oggi risulta essere l'unico "farmaco" efficace (per di più privo di effetti collaterali) per alleviare l'astenia e fornire ai pazienti quel minimo di energie necessarie ad aiutarli a fare un po' di ginnastica».

**LO STUDIO** - La sperimentazione è stata condotta da Barton e colleghi su 364 pazienti oncologici, provenienti da 40 centri americani, suddivisi in due gruppi: a uno è stata somministrata, alla mattina, una dose di 2000 milligrammi giornalieri di ginseng americano in capsule, all'altra un placebo, per un periodo di otto settimane. Secondo i risultati, questa particolare varietà di pianta appare in grado di diminuire i segnali infiammatori e regolare meglio la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress associato all'affaticamento. «Gli esiti dimostrano l'utilità e l'efficacia del ginseng, soprattutto nei pazienti che erano in trattamento antineoplastico (chemio o radioterapico) durante lo studio - commenta [Umberto Tirelli](#), direttore del dipartimento di oncologia medica dell'istituto tumori di Aviano e studioso della sindrome da fatica cronica -. Va però precisato che stiamo parlando della varietà americana della *Panax quinquefolius* (comunemente detta ginseng americano, con proprietà differenti rispetto alla più famosa e diffusa pianta asiatica che, crescendo su terreni di coltura diversi, acquista altre caratteristiche). Si tratta di un medicinale specifico, non di generici "integratori": è quindi bene che i pazienti si informino sempre con il proprio oncologo o con il medico di base, evitando il fai da te».

11 ottobre 2013



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vera Martinella

## DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO



INDIGNATO



TRISTE



PREOCCUPATO



DIVERTITO



SODDISFATTO

## PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN

**€7000 di extra entrate al mese!**

Ho iniziato a fare soldi on line. Facile e senza esperienza  
[Scopri come](#)

**Nuovo iPad - 17€?**

Vi sveliamo come ottenere fino all'80% di sconto utilizzando questo segreto  
[megabargains24.com](#)

**Vivi da protagonista**

Con Carta Oro American Express eventi esclusivi e vantaggi!  
[www.americanexpress.com](#)