



Piccolo manuale pratico per affrontare gli effetti della chemioterapia

*I malati di cancro devono lottare due volte: contro la
malattia e contro gli effetti della CURA*

Cetta De Luca

Piccolo manuale pratico su come affrontare gli effetti della Cura

Quello che gli oncologi non vi possono dire perché, a meno che non ci siano passati, non lo sanno

Premessa

Ho deciso di scrivere questo piccolo testo perché forse, anzi meglio dire **FORSE**, può essere d'aiuto a qualcuno che, come me, si è imbattuto o ancora è dentro mani e piedi nella CURA per combattere il cancro. Questo che impropriamente chiamo "manuale" non ha ovviamente alcuna pretesa scientifica né potrebbe visto che non sono un medico né tanto meno un oncologo. Però sono una paziente, molto paziente e molto osservatrice, quindi diciamola tutta così com'è: sono una rompicoglioni, e gli oncologi che mi seguono lo sanno benissimo. Meglio rompicoglioni che passiva però, perché a combattere questa sporca guerra siamo noi e siamo soli, facciamocene una ragione. Loro, i medici, sono il nostro supporto, sono l'incipit, noi dobbiamo scrivere la nostra storia personale con la CURA. E dobbiamo parlarne con gli oncologi, dobbiamo dire tutto quello che succede affinché si possa intervenire in tempo e in modo adeguato.

Ora non voglio parlare di cosa fare PRIMA. Prima è prevenzione, Prima è avere l'accortezza di ascoltare il proprio corpo, imparare a farlo e segnalare subito eventuali anomalie, Prima è utilizzare il proprio medico di base non solo come "quello che scrive le ricette" ma come il diario sanitario della nostra vita, quello che, dati alla mano (esami di routine, farmaci prescritti, sintomi) può indirizzarci verso gli specialisti giusti che poi faranno approfondimenti. Mi rivolgo alle donne in particolare: smettiamola di sopportare, di mettere in secondo piano quel doloretto, quella fitta, quello che decidiamo essere insignificante perché abbiamo altre cose da fare, casa, lavoro, famiglia. Basta. Basta...

Non voglio e non posso neanche parlare di tutte le cure per tutti i tipi di cancro perché non ne so nulla. Quello che posso raccontare per esperienza diretta è ciò che può accadere quando si cura un cancro primario ginecologico e poi la sua recidiva, e soprattutto quando questo accade a un corpo sostanzialmente sano, senza altre patologie in corso, il corpo sano di una donna matura che a un certo punto si trova ad avere a che fare con la chemioterapia. Che è solo una delle tappe, perché ci sono gli interventi chirurgici, i controlli prima e dopo, però è sicuramente la più faticosa, quella che spesso fa stare peggio della malattia stessa, credetemi. E gli oncologi vi parleranno di protocollo (sulla base di studi e ricerche approfondite loro applicano protocolli terapeutici già sperimentati ed efficaci, ma ricordate sempre che c'è tanto fattore "C" da considerare, e se non sapete cosa sia il fattore "C" cercate in rete...) e di effetti collaterali, sciorinati come una lista della spesa in base alle possibilità o meno che si presentino. Una lista fredda e dura da digerire – vi diranno solo che non è detto che si sentano tutti, che la faccenda è soggettiva e che man mano che si va avanti coi cicli gli effetti si sommano, insomma belle notizie tutte insieme – ma che non fornisce risposte pratiche su come affrontarla realmente questa lista, a parte qualche farmaco di supporto.

Beh cari miei, ho capito che in realtà siamo proprio noi pazienti a dover dare loro le risposte, nel senso che durante quei colloqui pre terapia loro si annotano tutto, gli oncologi intendo, e quelli particolarmente illuminati ci guardano negli occhi, ci ascoltano con attenzione e imparano anche da noi. E allora noi dobbiamo essere bravi a dare le informazioni giuste e dobbiamo essere ancora più bravi a segnalare tutto, tutto quello che facciamo per superare questi maledetti effetti collaterali della CURA. Spesso non servono farmaci, anzi, spesso servono i consigli delle nonne, quei metodi empirici di una volta che, per qualche strana ragione avevano e hanno un fondo di saggezza che nessuna medicina avrà mai.

Io comincerò da quegli effetti collaterali spesso nominati e sottovalutati, eppure vi dico che sono quelli da affrontare prima e meglio. Per stare meglio. Per essere forti. Qualunque chemioterapia stiate affrontando.

I QUATTRO CAVALIERI DELL'APOCALISSE

1) La stitichezza

C'è poco da ridere o sorridere, la stitichezza da chemio è roba serissima. Io non so se tutti i chemioterapici hanno questo effetto collaterale, comunque ve lo dicono subito gli oncologi, già al primo colloquio, perché loro lo sanno se il cocktail che vi somministreranno ve la farà venire. Nel mio caso ad esempio, col taxolo e il cisplatino e il bevacizumab – tanta roba – la stitichezza è un passaggio obbligato e non ho idea se sia colpa di uno solo di questi farmaci o dell'interazione fra i tre, non lo so. In ogni caso, anche se il rischio è minimo, certi accorgimenti è meglio metterli in atto, perché la stitichezza da prodotti chimici è micidiale. MICIDIALE, credetemi. Ah! Dimenticavo che anche la somma di due antiemetici può provocare stitichezza, quindi prendere subito la pasticca di Zofran o Plasil mentre ancora si è sotto l'effetto dell'antiemetico a lento rilascio preso poco prima del ciclo non va bene, proprio no. Il prossimo capitolo sarà dedicato proprio a questo, quindi pazientate un attimo e torniamo a parlare della stitichezza.

In genere gli oncologi vi dicono di prendere certe bustine “al bisogno” nei giorni successivi al ciclo terapeutico. Si tratta di una roba da bere due o tre volte al giorno con una cisterna d'acqua, cioè almeno una bottiglia a bustina. Questo perché il farmaco agisce come una spugna raccogliendo tutti i liquidi e cercando di rendere umido l'intestino, di non farlo tappare insomma. Perché questa cazzo di stitichezza da chemio questo fa, crea un tappo mostruoso e se non si interviene subito so' cavoli amari.

La prima volta io ho seguito le istruzioni e ho preso le bustine già dalla sera dopo la terapia. Ho bevuto quanto ho potuto – con la nausea, altro piacevole effetto collaterale, non è facile bere tanto tutto insieme – ma risultati nulli. Per tutta risposta mi sono talmente disidratata – ve l'ho detto che il farmaco agisce come una spugna – che due mattine dopo ho avuto un collasso ed è dovuto intervenire il 118. Alla fine sono dovuta ricorrere al buon vecchio metodo della nonna: il clistere. Ma ci sono voluti cinque giorni per uscirne...

Immaginate che tutto questo accade mentre avete anche gli altri “effetti collaterali”, per esempio i dolori neuropatici, quelli alle ossa, ai talloni, la nausea, la fatigue, insomma tante cose tutte insieme e pure la stitichezza! Almeno quella cerchiamo di risparmiarcela, quindi pensiamoci prima. Io ho adottato alcuni sistemi pratici che, tra l'altro, sono ottimi a contrastare anche altri effetti indesiderati della CURA, effetti che a lungo termine possono trasformare il nostro corpo sano in un cesso ambulante: il rischio del diabete e problemi cardiovascolari e pressione alta, mica pizza e fichi... vi sembrerà ridicolo ma cibo e movimento sono la salvezza.

Diciamo che cercare di perdere peso è la soluzione migliore, perché tutto quel cortisone che ci danno come pre medicazione e durante la terapia è proprio come andare dal gommista e farsi trasformare nell'omino della Michelin, ci vuole un attimo a ritrovarsi 15 kg sulla bilancia, un attimo. Poi la glicemia si alza, c'è poco da fare, e anche lì meglio prevenire che farsi venire il diabete, vi pare?

Il primo consiglio pratico che vi do è questo: appena si attenuano i dolori cercate di camminare un po', non dico tantissimo, un po'. Bisogna mobilizzare l'intestino, basta

anche andare al bar per un caffè a piedi, andata e ritorno, coi vostri tempi e le vostre pause, ma fatelo. Ecco perché è importante prendere l'antidolorifico subito, senza aspettare che i dolori vi sovrastino (questo me l'ha detto l'oncologa carina, quella illuminata che mi guarda negli occhi). Il Tachidol è il migliore, in tutti i sensi, e ne ho provati diversi, però fatevi consigliare dal vostro medico di base che gli oncologi in genere vi danno la Tachipirina 1000: non serve a niente, almeno non con quel tipo di dolori. Quindi muoversi, fare anche qualche esercizio a casa, al mattino: a volte basta rifare il letto, qualche addominale senza sforzo, un po' di torsioni del busto, 15 minuti da dedicare al movimento e poi una passeggiata, va già bene. Si aumenterà tutto dopo sette giorni, appena passata la tempesta, e poi ancora di più la terza settimana, quando la tempesta sarà solo un ricordo.

A tavola invece cominciate ancora prima, appena sapete che dovrete fare la chemio. Io faccio sempre colazione, sempre. A volte uno yoghurt magro alla frutta, (meglio mirtilli contro la glicemia, ho scoperto), un caffè amaro o un the verde senza zucchero (a me piace così) e un paio di biscotti integrali senza zuccheri; altre volte un caffè con latte scremato e schiumato – non digerisco bene il latte – con i soliti due o tre biscotti e un po' di frutta: mirtilli, fragole, una prugna, 2 kiwi (utilissimi!), mezza mela, 2 piccole pere, dipende.

Però la cosa fondamentale, oltre alla prima colazione equilibrata, è che mangio almeno 5 volte al giorno fra spuntini e pasti principali, che la frutta la mangio almeno 3 volte al giorno, che mangio una tonnellata di verdure cotte e crude e che, per prevenire la stitichezza, la settimana prima e quella dopo il ciclo inizio i due pasti principali SEMPRE con un minestrone o un passato di verdure. Sempre. A volte ci aggiungo un po' di pasta integrale o l'orzo, a volte li mangio così, come zuppa. Poi mangio il resto, carne, pesce, uova, quello che voglio stando attenta alle quantità, sempre accompagnato da verdure sia crude che cotte. Sempre. Quindi tre volte verdura per ogni pasto principale. Questo serve a mantenere l'intestino idratato, ricordate il tappo da evitare?

In ogni caso io compro anche due clisteri, perché un piccolo aiuto manuale da "sotto" può sempre servire. Prendere lassativi chimici o naturali, spingere da "sopra" qualcosa che ha un impedimento di base non ha senso, è anche pericoloso. Bisogna fare in modo di non arrivare al tappo, questa è la battaglia da vincere, e io con gli accorgimenti che vi ho descritto ci sono riuscita. Credetemi, questo effetto collaterale è davvero il più insidioso e il meno raccontato che ci sia, merita il suo primo posto in classifica.

Vi sconsiglio caldamente i grani di lunga vita: vi assicuro che aggiungere quei crampi ai dolori addominali della chemio non è assolutamente piacevole, oltre che inefficace.

Per quanto riguarda la dieta alimentare sia ben chiara una cosa: il fai da te non è contemplato, il buon senso deve sempre prevalere. Come ho già detto io vengo da una situazione di salute generale buona ma a rischio per una familiarità col diabete (credo che al giorno d'oggi purtroppo la maggioranza di noi abbia avuto a che fare col diabete in famiglia), quindi già da tempo ho imparato a mangiare bene, in modo equilibrato, con tutte le mie brave trasgressioni senza sensi di colpa. Per me è normale bere il caffè amaro e le tisane o il the senza zucchero, o mangiare frutta lontano dai pasti e tanta verdura: mi piace. Come pure non eccedere con la pasta che quando la mangio deve essere come si

deve, niente di insignificante, capite a me. Qui si tratta di tenere in equilibrio zuccheri e insulina, e dopo la menopausa è davvero necessario farlo che tutto si trasforma. Ascoltiamo il nostro corpo, ve l'ho detto, che nessuno lo ascolta per noi. Se non siete abituati a mangiare in un certo modo, ma anche se lo siete, nel momento in cui iniziate la Cura rivolgetevi a un nutrizionista bravo che saprà darvi le dritte giuste per evitare complicazioni indesiderate, specie in un momento del genere. La faccenda dei mirtilli, ma anche la cannella, la curcuma, gli asparagi, i broccoli, i semi di chia, tutti cibi che abbassano la glicemia e aiutano per la stitichezza me l'hanno raccontata loro (e mio figlio che è un salutista di lungo corso).

Vi sembra forse che tutto questo sia faticoso e pesante da accettare e mettere in pratica? Certo non è una passeggiata, ma stiamo combattendo una guerra e vogliamo vincerla, quindi cosa vogliamo fare? Gettare la spugna? Non se ne parla. All'inizio tutto sarà vissuto come un obbligo, un impegno, poi diventerà routine, come lavarsi i denti al mattino. Alla fine fate come vi pare, come vi sentite, io sono solo una di voi, una come tante, una che ci sta dentro. L'importante è tenere bene a mente l'obbiettivo da raggiungere: evacuare, evacuare, evacuare!

2) I dolori

I dolori li metto per secondi in questa particolare classifica degli effetti della Cura non perché siano meno importanti della stitichezza, ma solo perché sono più facilmente gestibili. E c'è comunque quel collegamento di cui ho parlato nel primo capitolo, quindi fidatevi, stanno bene al secondo posto.

I dolori non arrivano subito, in genere c'è un giorno di tregua subito dopo la chemio, un giorno per prendere fiato e prepararsi: quello è il momento per occuparsi della stitichezza, muoversi il più possibile perché si può fare e andare a fare provviste. Io vado al supermercato e faccio scorta di acqua (indispensabile), frutta e verdura, insomma approvvigionamenti per una settimana. A meno che non abbiate qualcuno che vi faccia da cavalier servente e di cui vi fidate cercate di occuparvene voi in prima persona perché dovrete mangiare voi quelle cose e, se riuscite, se l'olfatto ancora sta bene (io non ho mai avuto problemi col naso), vi suggerisco di cucinarvi tutto da soli.

I dolori arrivano all'improvviso e all'inizio sono sorprendenti perché sconosciuti e incontrollabili. Si verifica una strana situazione: quando avete un mal di testa per esempio, sapete che prendendo un antidolorifico dopo un po' tutto passa e anche psicologicamente, appena avrete pensato alla pasticca, vi sentirete già meglio. Purtroppo coi dolori della chemio non è così, perché non li conoscete, non vi sono familiari, spiazzano. Allora la cosa migliore da fare è bloccarli quanto più è possibile prima che insorgano, e gli antinfiammatori non steroidei, tipo il Brufen fino a 1200/1800 mg al giorno (una pasticca ogni 12 ore), sarebbero la soluzione migliore per velocità ed efficacia. Peccato che siano dannosi per il fegato, nonostante il gastroprotettore che certo prendete ogni mattina... lo prendete, vero?

Per questa ragione gli oncologi prescrivono la Tachipirina 1000, paracetamolo per intenderci, perché provoca meno danni e si può prendere ogni 8 ore. Il problema è che quando i dolori sono forti non c'è Tachipirina che tenga, l'acqua fresca è più utile. Dopo il primo ciclo io sono stata così male che per tre giorni ho ululato alla luna e mi sono sentita dire "è normale". Normale un cazzo! Non esiste... oggi ci sono molti rimedi per superare i tre giorni del Condor – sì sono tre giorni, difficile durino di più almeno così intensi – e in questo caso mi è stata d'aiuto la mia dottoressa di base.

Prima del rimedio però parliamo di questi dolori: come sono, come raccontarli. Arrivano a ondate, una dietro l'altra. In genere cominciano dai talloni, con quel bruciore e pizzicore tipico che viene dopo un congelamento e quando torna la circolazione. Avete presente? Solo che non passa... A quello si aggiungono strane scariche elettriche, come lampi di energia, e non riesco a definirle diversamente perché questo sono, scariche a livello nervoso che attraversano tutto il corpo, a partire dalle gambe fino all'addome e al petto. A volte anche le braccia e le mani. Poi si passa alle ossa, generalmente si comincia da quelle piatte del torace, e si ha una sensazione di schiacciamento allo sterno che fa pensare di avere qualcosa che fora i polmoni, quindi difficoltà a respirare e bruciore alla bocca dello stomaco.

Sembra un film dell'orrore? Volete che proprio io e proprio qui vi racconti balle? Tanto nessun medico ve li racconterà così. Poi se vogliamo placarci un attimo posso dirvi che

non a tutti arrivano così violenti, che non a tutti arrivano in tutto il corpo, che andando avanti la situazione migliora e che dopo tre giorni si attenua tutto. Certo che è così. Ma devo per forza raccontarvi il peggio, altrimenti che ci sto a fare qui?

La mia oncologa carina, quella che mi guarda negli occhi, mi ha detto proprio quello che mi serviva: non aspettare che il dolore si manifesti, prendi subito l'antidolorifico che preferisci sin dal giorno dopo, la sera dopo il ciclo. E così ho fatto. Ho preso il Tachidol, paracetamolo + codeina (che il fegato sintetizza in morfina), 2 volte al giorno per tre giorni e ha funzionato. Cioè, i dolori ci sono stati lo stesso che qui non ci sono né farmaci miracolosi né farmaci magici – oddio, ci sarebbero gli oppiacei a dire il vero, che ti senti come in volo dentro una meravigliosa e luminosa bolla, ma quella è un'altra storia – però sono stati come attenuati, rallentati, qualcosa che sentivo arrivare piano e avevo modo di prepararmi. E poi il Tachidol ha effetto più immediato, e questo taglia la testa al toro. E sentire meno dolore ci consente di muoverci e così si instaura quel circolo virtuoso per cui muovendoci mobilizziamo l'intestino, evacuiamo e alleggeriamo il corpo che sente meno dolore e così via. Visto come è tutto collegato?

Quello che succede andando avanti con la CURA è che "ci si abitua", quindi se da un lato percepiamo meno i dolori perché psicologicamente siamo abituati, dall'altro l'effetto somma della CURA fa sì che alcuni di questi dolori permangano di più, anche durante tutto il periodo di sospensione tra un ciclo e l'altro, anche quando avremo finito tutto. Parlo del dolore ai talloni, che spesso si accompagna a quel fastidioso effetto neuropatico di desensibilizzazione di pianta e dita dei piedi che quando infilare una scarpa vi sembra sempre di aver scordato un calzino dentro. Provate a farlo e capirete cosa intendo, si provate proprio a infilare una scarpa, uno stivaletto lasciandoci dentro un calzino. Ecco questi effetti, dolore ai talloni e insensibilità ai piedi, sono subdoli e lenti a sparire, ma poi vanno via. Durante la CURA il dolore sarà attenuato dall'antidolorifico e dai cortisonici che già prendiamo; dopo la fine della CURA, se proprio il dolore è insopportabile, prendiamo un antidolorifico leggero, stavolta il paracetamolo va benissimo, e impariamo un'arte rara e preziosa: la pazienza. Passa, piano piano scompare e neanche ve ne accorgete, e ci vuole davvero poco, una o due settimane al massimo.

Piano piano, un passo alla volta. Pazienza.

3) La nausea

La signora o signorina, la Principessa sul pisello della CURA si piazza al terzo posto, e anche qui non perché mi stia antipatica o sia meno importante – beh, l'ho chiamata Principessa sul pisello, un po' sulle palle mi sta – ma per il fatto che i quattro cavalieri dell'Apocalisse, come vi sto dimostrando un capitolo dopo l'altro, sono tutti connessi tra loro e se già state facendo alcune delle cose dette prima con Miss nausea siamo già un passo avanti.

Ma come cavolo è questa nausea di cui tutti parlano? Abbiamo visto film, letto libri, in cui l'eroina o l'eroe di turno scappa in bagno preso da questi conati di vomito – eh sì, dopo la nausea in genere si vomita – conati per lo più infruttuosi perché, se non si riesce a mangiare ed è cosa normale non riuscirci, c'è poco da vomitare, quindi pure lo *scuorno* di non avere soddisfazione! (se non sapete che significa *scuorno* cercate su Google o fatevi adottare da un Napoletano)

Allora, partiamo dal fatto che la prima cosa, il primo farmaco che vi danno è un potente ANTIEMETICO. Ricordate questo nome perché ha tutto un mondo immaginario e fantastico dentro, e ricordatelo bene che no, non c'è scritto antiematico. Gli antiematici non esistono, perché vorrebbe dire prendere farmaci anti(contro) il sangue(ematico) e nessuno farebbe mai una cosa simile, giusto? Eppure c'è chi l'ha chiesto così. Quindi dicevo che vi danno questo pillolone almeno mezz'ora prima di cominciare il ciclo; oppure ve lo propinano per endovena, sempre prima di cominciare il ciclo. Comunque avrete una copertura totale e a lento rilascio, cioè il farmaco continua ad essere efficace anche nei due giorni successivi. RICORDATEVELO. E questo si ricollega al capitolo sulla stitichezza.

Resistete dunque alla tentazione di prendere subito l'antiemetico a casa, anche se le istruzioni dicono di prenderlo per 3 giorni e subito. Balle! Contraddizioni! Ossimori farmacologici! Tra l'altro spesso prescrivono lo Zofran... per carità farmaco potente ma, vi assicuro, lascia quel saporino dolciastro in bocca che è una meraviglia! No, meglio il Plasil, che dà anche un po' di effetto oppio che non guasta.

Però ora voglio dirvi com'è questa nausea, che arriva comunque, anche con l'antiemetico, solo che si tiene sotto controllo e non si vomita, e questa è una gran cosa. Mi hanno chiesto se somiglia alle nausee di gravidanza: purtroppo non le ho mai avute, ma non credo, perché quelle provengono dalla bocca dello stomaco, quindi dal basso, e sono dovute alla pressione dell'utero gonfio contro gli organi digerenti. Dovrebbe essere una nausea che sa di cibo: no, non è così. Non somiglia neppure da lontano alla nausea da indigestione o da post sbronza – quelle le conosco bene – perché manca totalmente quel senso di pesantezza fra lo stomaco e l'esofago e quell'acquolina acida che ci sale in bocca con la saliva. Niente del genere.

Diciamo che il senso di pressione all'altezza dello sterno c'è, perché rientra nei dolori di cui al capitolo 2, ma imparate a distinguere questa pressione da quella post indigestione, per carità, che altrimenti vi prende il panico. Tutto è collegato, ricordate? Però tutto è anche ben distinto se ascoltate con attenzione il vostro corpo. Ecco, quella pressione al

centro del petto, eccola lì, sembra che venga da fuori, come se qualcuno o qualcosa stesse spingendo le ossa verso l'interno. Percepите questo? Ecco, non c'entra niente con la nausea o col reflusso, quella è una pressione diversa, vi sembra proprio che qualcosa stia strizzando lo stomaco, sentite i succhi gastrici, palline acidissime e gassose, che aggrediscono le pareti e brucia tutto. Quello è il reflusso, quello se arriva in bocca provoca salivazione acida e si vomita. Notate la differenza? Bene. Quindi avete la pressione del primo tipo e la state già affrontando col Tachidol. Niente panico. Un respiro profondo... lo so che non riesce bene perché c'è la nausea, e pure la fatigue (ma di quella parleremo dopo).

La nausea! La sentite com'è? Quando si prova a respirare a fondo si sente benissimo. C'è proprio la sensazione di avere ingoiato o inalato cenere di sigaretta bagnata e quella puzza resta nel naso. Avete presente? Molti fumatori, quando non trovano un posacenere, si arrangiano magari con un recipiente pieno d'acqua nel quale ammassano decine e decine di cicche. Ecco, poi tutto resta lì a galleggiare, gonfiarsi, marcire... quella puzza, quel marciume, immaginatelo nella vostra bocca, con l'odore che sale nel naso. La faccia vi si arriccia in una ruga corruciata, tutta la faccia; quella è la nausea da chemio, con una piccola aggiunta di retrogusto ferroso (se tenete in bocca una monetina per un po' riuscirete a percepirlo) che non guasta. Si tratta di una nausea chimica, da veleno chimico, non ha niente a che fare col cibo.

In realtà mangiare qualcosa sarebbe d'aiuto. E lì torniamo alle abitudini alimentari; quell'alimentazione contro la stitichezza e contro i dolori è ricca di fibre e di verdure e molto molto digeribile; abbastanza acida da attenuare quel saporaccio permanente in bocca; se sostituite la parte dolciastra (yoghurt alla frutta e biscotti integrali) della colazione con qualcosa di salato (io per quei giorni mangio pane integrale, maionese e spalla cotta con thé verde o spremuta di arancia e limone) vedrete che il mondo vi sorriderà! Comunque la roba dolce non va bene, specie la sera, che lo zucchero fermenta e la nausea anziché scomparire aumenta. Se poi prendete lo Zofran...

Se siete in giro – se riuscite ad andare in giro nonostante tutto, e bravi! - portatevi una bustina o una scatolina con due o tre spicchi di limone. Al bisogno ne tirate fuori uno e lo succhiate, il sollievo è immediato (io faccio così almeno, su di me funziona). Molti consigliano di succhiare un pezzetto di zenzero fresco e c'è chi si trova bene. Io devo dire che ci ho provato. Ora, adoro lo zenzero, ma per me va grattugiato sopra la spigola che faccio al cartoccio, va spremuto nel ripieno dei miei ravioli alla cernia e frutti di mare, va aggiunto con parsimonia alla zuppa di pesce. Insomma per me lo zenzero è la genialata in un piatto gourmet, non una roba da succhiare che è pure piccantina che sembra di mangiare aglio fresco. No, non fa per me, meglio il limone.

Ora cancellate quella smorfia dalla faccia che dobbiamo affrontare sua Maestà, la FATIGUE.

4) La fatigue

Gli hanno dato un nome inglese, quasi a voler rendere questo effetto collaterale della CURA più gentile. Sono andata a cercarmi una traduzione più letterale ma niente, *fatigue* è stato proprio coniato apposta per descrivere quello che sto per descrivere: un senso di fatica inspiegabile e non riconducibile a reale fatica fisica o stanchezza. Qualcosa di irreale, immaginario? Vi assicuro che nulla potrebbe essere più presente e ingombrante della *fatigue*.

I medici, gli oncologi, non sanno bene come trattarla, cosa consigliare, perché non ci sono dei farmaci che la fanno sparire o attenuare; va anche detto che è una sintomatologia subdola, strisciante all'inizio, ci accorgiamo della sua presenza quando ormai siamo avanti con la terapia. Si tratta di un misto di spossatezza, sonnolenza, fiato corto, mancanza totale di energia, brevi attacchi di narcolessia (a me capita anche mentre sto parlando con qualcuno), vertigini, insomma tanta roba.

Ricordo che la prima volta in cui affrontai la CURA capii cosa fosse la *fatigue* verso la fine, quando mi accorsi che per percorrere quei cento metri che mi separavano dall'ingresso del reparto – tutti in piano e senza scale – avevo bisogno di venticinque minuti addizionali. Venticinque minuti per percorrere cento metri! E la sensazione fisica, reale, tangibile, era di percorrerli tutti in salita, controvento e con un peso attaccato in vita, tipo una rete da strascico piena di pesci. Chi non ha mai camminato con una rete da strascico piena di pesci attaccata in vita? Allora, che vi costa fare una prova?

Capita di percorrere pochi metri, anche dentro casa, e di accorgersi che manca il fiato così, all'improvviso, senza neanche un'accelerazione cardiaca. Semplicemente va via di colpo come quando – immagino – qualcuno ti dà un pugno nello stomaco. Nessuno ha mai osato darmi un pugno nello stomaco, ma ho visto tanti film e ho letto tanti fumetti e insomma riesco a immaginare la situazione.

Molto bene, adesso che ci siamo messi una bella paura che si fa? Diciamo che se abbiamo affrontato al meglio i primi tre cavalieri già va un pochino meglio, nel senso che quegli ingombranti effetti collaterali dovremmo proprio cercare di attenuarli il più possibile per darci la possibilità e la serenità di sopportare la *fatigue*. Dico sopportare perché, come sempre, il picco dei sintomi si esaurisce nei primi 3 o 4 giorni dopo la terapia, quindi tanto vale farsi aiutare se è possibile e prendersela comoda, non strafare. Ho scritto nei capitoli precedenti di fare movimento per contrastare dolori e stitichezza, ma ho anche detto di farlo nell'immediato. Se non ce la fate vuol dire che dovete fermarvi, non vi spremete inutilmente, non dovete dimostrare a nessuno di essere eroi, lo siete già.

La *fatigue* non la capiranno, perché non si vede, perché non vi fa sobbalzare o penare. Allora dormite, fatevi dei bei sonni magari sotto l'effetto del Tachidol, e quando vi sveglierete starete sempre un po' meglio. Piano, piano. Si sta meglio, davvero.

Altre amenità sugli effetti della CURA in ordine sparso

Pressione alta.

Io non ho mai sofferto di pressione alta, quindi seppure qualcuno mi avesse spiegato cosa accade quando si alza probabilmente non avrei capito. Ho acquistato una di quelle macchinette elettroniche, però anche lì bisogna misurarla almeno tre volte affinché sia attendibile. Ci ho messo due mesi e tre cicli per capire dove esattamente andava posizionato il manicotto...

Comunque quando si alza la pressione diventiamo tutte rosse e la vista si appanna, ma niente panico. Basta una pillolina magica (il medico in genere prescrive il Lasix) e la situazione rientra.

Secchezza delle fauci.

C'è poco da fare, bisogna bere. Se l'acqua da sola non è sufficiente provate con qualcosa di più acidulo, anche un po' di limone spremuto dentro. Comunque anche questo effetto dopo qualche giorno scompare.

Unghie rovinate.

A me non è successo, o almeno non così tanto da diventare un problema. Le unghie possono ispessirsi e scurirsi e in questo caso credo che l'unica soluzione sia affidarsi a una brava estetista. Meglio evitare gel o cose simili, aspettate di finire la terapia.

Gonfiore, aumento di peso.

Si pensa sempre che i malati oncologici perdano peso. Sì, anche, ma spesso la chemioterapia fa gonfiare a causa del cortisone che bisogna prendere. I medici chiedono di stare attenti alla dieta: giusto, ma non è facile perché il cortisone fa venire fame. Quello che posso dire è che, appena si smette di prenderlo, si comincia a perdere peso a velocità vertiginosa. E questa è una bella notizia, no?

Caduta dei capelli.

Non cadono solo i capelli! Cadono tutti i peli di tutto il corpo, anche quelli nei luoghi più nascosti. I pori del viso si chiudono in mancanza di peli e la pelle diventa tutta liscia e luminosa e il cortisone fa un effetto lifting che... certo non è la cura di bellezza antiage che consiglieri a qualcuno, ma cerchiamo di vedere il bicchiere mezzo pieno, almeno una volta.

I peli e i capelli ricrescono quasi subito, in genere già dopo la terza settimana a fine CURA, quindi inutile disperarsi. Ricrescono anche più belli di prima, più sani, nuovi come quelli dei neonati. Suggesto di tagliarli molto corti, cortissimi, appena cominciate col primo ciclo: tenerli un po' più lunghi non serve, la forza di gravità e il peso li faranno cadere disordinati e ricresceranno peggio. Chi vuole può dotarsi di parrucca, specie se è inverno.

Io ho deciso di no, troppo definitiva per il mio umore mutevole. Ho preferito turbanti colorati d'estate e cappelli di tutte le misure d'inverno, un modo per rendere stilosa anche la mia testa pelata.

Dirò la verità: la prima volta in cui mi dissero che i capelli sarebbero caduti ho pianto. E non è successo. Ho pianto perché mi sentivo privata di tutto, anche del mio desiderio di essere bella, di riconoscermi, mi sentivo impotente. Quando poi, la seconda volta in cui ho affrontato la CURA, i capelli sono caduti davvero ho aiutato il processo e mi sono vista bellissima così nuda, così forte e spavalda! Ho aiutato la mia nuova faccia a trasformarsi in mille nuove me, ogni giorno diverse. Ho dipinto ogni mattina quella tavolozza intonsa e mi sono divertita a creare, come un pittore su un quadro.

Può sembrare puerile affrontare questo argomento – e io lo affronto per la terza volta – eppure credetemi che serve, serve sentirsi a posto, belle e belli, riconoscersi come persone ancora e sempre.

Daje! Si può fare...