

Migliorare il proprio stile di vita aiuta ad essere ben equipaggiati anche dal punto di vista psicologico. Vediamo come.

Vivere bene con il cancro: stili di vita e qualità di vita



La parola “tumore”, nel momento in cui si materializza sul tavolo a cui medico e paziente sono seduti, inevitabilmente invade in maniera improvvisa e violenta la vita di una persona, alterando i diversi equilibri, emotivi, psicologici, sociali, che prima esistevano. Nel momento in cui l’ indesiderata parola entra nella realtà, si apre alla persona un percorso segnato da diverse sfide

importanti, tra cui l’esigenza di un sostanziale riadattamento della propria vita in funzione delle esigenze dettate dalla diagnosi, assieme alla difficile e faticosa gestione di possibili sentimenti di impotenza, sconforto, rabbia, paura, ansia o stress. Infatti, la malattia richiede alla persona, ma anche ad amici e familiari, un sostanziale riadattamento. Ci si confronta con una condizione diversa da quella a cui si era precedentemente abituati, e anche il proprio stile di vita e la stessa modalità di pensare a se stessi vengono sostanzialmente modificati. Il modo in cui si risponde a queste sfide può avere importanti ripercussioni sulla propria vita e sul proprio stile di vita. Da un lato, concedersi qualche sigaretta o un bicchiere di alcool la sera, o aumentare il consumo di dolci e alimenti grassi, o ridurre le ore di attività fisica, sono tutte abitudini che possono facilmente prendere piede per rispondere e gestire le emozioni negative che la diagnosi di tumore reca con sé. Abitudini che, se sul breve termine rappresentano risposte pronte per alleviare lo stress e la fatica generati dalla malattia, sul lungo termine possono accrescere ancora di più il senso di malessere e aumentare il senso di impotenza della persona. L’esperienza di diagnosi e dei trattamenti che ne conseguono può quindi generare sentimenti di impotenza ed emozioni negative che possono ripercuotersi sullo stile di vita della persona. Dall’altro lato, però, la diagnosi ha anche il potenziale di rappresentare un momento di cambiamento nell’identità, nelle attività, nelle relazioni e nelle proprie priorità di vita, e

lo stile di vita può anche essere uno strumento di svolta per rispondere in maniera funzionale alla diagnosi. Il cambiamento richiesto, quindi, se adeguatamente guidato e sfruttato, può essere occasione per riorganizzare in maniera positiva la propria vita. Non sorprende quindi che sempre più uomini ricerchino strade alternative per prendersi cura del proprio tumore e di sé, come apportare dei cambiamenti nella propria alimentazione e nel proprio stile di vita. Gli stili di vita possono infatti divenire uno strumento per riuscire a vivere bene con se stessi e con il cancro. Anche la letteratura scientifica ci suggerisce come lo stile di vita non solo rappresenta uno dei maggiori fattori di protezione e prevenzione per i pazienti oncologici, ma può rappresentare anche una delle aree su cui il paziente può agire attivamente per migliorare il suo stato di salute e benessere. In qualche modo, quindi, lo stile di vita non rappresenta solo una prescrizione che il medico sottopone al paziente, ma anche una possibilità per il paziente e i familiari per riprendere il controllo sulla propria vita e la propria salute. Le ricerche supportano questo ragionamento: miglioramenti nel proprio stile di vita (nella dieta, nell’attività fisica, nella gestione dello stress) possono aumentare la qualità di vita e ridurre lo stress conseguente alla diagnosi. Aiuta, in qualche modo, ad essere ben equipaggiati da un punto di vista fisico e psicologico per affrontare il percorso di cura e per godere del proprio percorso di vita. ■



Dott.ssa Julia Menichetti

Psicologa, Ricercatrice
 “Per un sentire condiviso:
 l’uomo e il tumore della
 prostata”¹
 Programma Prostata,
 Fondazione IRCCS Istituto
 Nazionale dei Tumori,
 Milano

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