

L'importanza del prendersi cura di se stessi

Tempi non facili, questi, per le persone e in particolare per quelle ammalate di cancro.

Lo dico poiché sono volontaria dell'associazione La Lampada di Aladino che nei periodi pandemici non ha cessato di essere sempre a fianco dei pazienti e dei loro familiari persino nei periodi di emergenza sanitaria quando non era consentito essere presenti all'interno dell'ospedale. Ci siamo reinventati per accompagnarli nei percorsi di cura, per aiutarli a risolvere problemi nel quotidiano, per supportarli nelle pratiche di

invalidità, per ascoltarli e rimanere in contatto con loro anche da remoto.

In quanto associazione che opera nel campo oncologico, ci era chiaro fin dall'inizio che queste alternanze di restrizioni, indotte dalle ondate pandemiche, avrebbero generato conseguenze negative legate al rallentamento delle diagnosi precoci. È lo scotto che ora si presenta, in parte per i limiti imposti dalle misure di sicurezza contro il Covid-19, ma soprattutto per l'astensione agli screening da parte della popolazione per il timore di contagiarsi, accompagnato da

insufficiente consapevolezza dell'importanza della prevenzione.

Così, in modo silente si è avviata una sorta di "pandemia occulta", la cui rilevanza sta cominciando a mettere in luce l'entità della sua estensione. I ritardi nelle diagnosi e nelle terapie accumulati negli ultimi 24 mesi rischiano infatti di essere molto gravi, in quanto il successo delle cure contro il cancro dipende anche dai tempi brevi entro cui viene eseguito l'intervento chirurgico o l'inizio dei trattamenti chemio/radioterapici. Le neoplasie, non rilevate nel 2020-2021,

ora stanno venendo alla luce, ma in stadi più avanzati e con prognosi peggiori rispetto al periodo precedente la pandemia. L'ho constatato recentemente, accogliendo in associazione una giovane signora, proprietaria di una lavanderia, che si è rivolta a noi per aver assistenza nella gestione delle pratiche INPS. Da tempo accusava malesseri diffusi e molta stanchezza che attribuiva allo stress del lavoro, finendo col trascurare tali sintomi per far fronte ai problemi e agli impegni della sua attività. Purtroppo ora dovrà affrontare un greve percorso di cure chemioterapiche, pesante non solo dal punto di vista fisico, ma anche psichico e, inevitabilmente, tutto ciò influirà sulla sua attività...

Questo incontro per me molto toccante - capivo benissimo il carico di lavoro e di responsabilità della signora avendo gestito anch'io una lavanderia - mi ha portato a scrivere queste riflessioni, che condivido con voi lettori invitandovi a dedicare più attenzione ai segnali del corpo e della mente per mantenere salute e qualità di vita nel vostro quotidiano.



Non dobbiamo mai dimenticare che il cancro oggi si vince prevalentemente con la prevenzione primaria e secondaria. Rispettare i calendari degli screening, indagare tempestivamente su sintomi dubbi, adottare gli stili di vita sani promossi dal WCRF (Fondo Mondiale di Ricerca sul Cancro: mantenere il peso nella norma, prediligere una dieta a base vegetale, ridurre carne, insaccati, bevande zuccherate e alcol), realizzare un ambiente di lavoro sicuro, sono impegni che ci devono vedere protagonisti attivi per noi e per le persone che ci sono accanto. Non dimentichiamo che più di un terzo dei

casi di cancro può essere prevenuto, mentre un altro terzo può essere curato molto bene, se rilevato precocemente e trattato adeguatamente. Solo attuando strategie efficaci di prevenzione, diagnosi e trattamenti precoci, personalizzati e sostenibili, è possibile salvare milioni di vite ogni anno. Ciascuno di noi dovrebbe credere e aderire alle azioni di prevenzione, perché in tal modo non solo agirebbe contro i rischi di tumori, ma anche contro le patologie metaboliche e cardiovascolari, malattie che nel nostro mondo occidentale rappresentano le maggiori cause di invalidità e di morte. •