La gestione dei sintomi della menopausa è una preoccupazione fondamentale per molte donne che hanno avuto il cancro al seno.

Esistono molti modi per gestire i sintomi della menopausa, uno dei quali è attraverso la terapia ormonale sostitutiva (HRT). Forse ti starai chiedendo se potresti usare questa metodologia per alleviare i sintomi della menopausa.

Questo opuscolo informativo è stato redatto da medici che si occupano del cancro al seno per spiegare i rischi di questo tipo di terapia, in particolare per le donne che hanno avuto una diagnosi di cancro al seno.



**La terapia ormonale sostitutiva (HRT) è sicura per la gestione dei sintomi della menopausa dopo il trattamento del cancro al seno?**

Purtroppo, i rischi dell'uso di questa tipologia di trattamento per chi ha avuto il cancro al seno, sono più elevati rispetto che per la maggior parte delle altre donne.

**Molti tumori al seno hanno bisogno di ormoni per crescere:**

* Gli ormoni sono i messaggeri del tuo organismo; viaggiano attraverso il flusso sanguigno verso gli organi e dicono a quegli organi (come il seno) cosa fare. Due ormoni che hanno forti effetti sul seno sono chiamati estrogeni e progesterone.
* 3 tumori al seno su 4 sono positivi al recettore degli estrogeni e 2 su 3 sono anche positivi al recettore del progesterone. Questi tipi di cancro sono anche chiamati tumori al seno positivi ai recettori ormonali. Per questi tumori, la maggior parte dei medici che si occupano di cancro al seno concorda sul fatto che gli ormoni estrogeni e progesterone possano agire come "carburante" per il cancro e farlo crescere.

**Il blocco di questi ormoni può controllare e curare molti tumori al seno:**

Negli anni '70, 4 donne su 10 sopravvivevano oltre i dieci anni dalla diagnosi. Ora siamo più vicini a 8 su 10. Il miglioramento è dovuto in parte allo screening del seno, ma principalmente allo sviluppo di farmaci che bloccano gli effetti degli estrogeni. Queste cure sono chiamate terapie ormonali o terapie endocrine e comprendono medicinali come tamoxifene, anastrozolo, letrozolo ed exemestane.

Questi farmaci che bloccano gli ormoni aumentano la possibilità di sopravvivenza riducendo il rischio che i tumori al seno ritornino come tumori secondari in altre parti del corpo. Funzionano “facendo morire di fame” le cellule del cancro al seno, che hanno bisogno di estrogeni per crescere e diffondersi. Questi farmaci hanno salvato migliaia di vite, raddoppiando, negli ultimi 40 anni, la sopravvivenza al cancro del seno.

**Effetti collaterali del trattamento con blocco ormonale:**

Uno degli effetti collaterali più fastidiosi dei medicinali per il blocco ormonale può essere lo sviluppo dei sintomi della menopausa (vampate di calore, sudorazione notturna, sbalzi d'umore, secchezza vaginale). Questi sintomi si sviluppano perché i farmaci che bloccano gli ormoni usati per trattare il cancro al seno possono anche bloccare o ridurre i livelli di estrogeni in altre parti del corpo (non solo nel seno).

 **Terapia ormonale sostitutiva (HRT):**

La terapia ormonale sostitutiva può aiutare con i sintomi della menopausa, tuttavia, sappiamo anche che inverte gli effetti benefici dei farmaci che bloccano gli ormoni contro il cancro al seno e fornisce al corpo ormoni che potrebbero far crescere le cellule del tumore.

Gli studi clinici progettati per verificare se la terapia ormonale sostitutiva è sicura per le donne che hanno avuto questa tipologia di cancro mostrano, purtroppo, che la terapia ormonale sostitutiva interrompe l'azione dei farmaci che bloccano gli estrogeni. Ciò si traduce in una maggiore possibilità che i tumori al seno ritornino come carcinoma secondario incurabile in qualche altra parte del corpo. Alcuni studi clinici mostrano che la recidiva del cancro al seno è 2,5 volte maggiore per le donne che assumono la terapia ormonale sostitutiva.

 **Donne con tumori al seno negativi ai recettori ormonali:**

Le donne con carcinoma mammario negativo al recettore ormonale possono sviluppare in futuro nuovi tumori al seno che ne siano positivi o sviluppare un carcinoma mammario secondario che ne sia positivo. È per questo motivo che la maggior parte dei medici che si occupano del cancro al seno non consiglia di assumere la terapia ormonale sostitutiva se si ha avuto un cancro al seno negativo agli ormoni.

**Continuando a leggere per avere maggiori informazioni su come gestire i sintomi della menopausa in sicurezza senza usare la terapia ormonale sostitutiva...**

 **Gestire i sintomi della menopausa in modo sicuro:**

È fondamentale affrontare l'impatto dei sintomi della menopausa. Ma la sua squadra medica deve cercare di farlo nel modo più sicuro possibile, senza aumentare il rischio di recidiva del cancro al seno. **La terapia ormonale sostitutiva non è l'unica opzione per la gestione dei sintomi della menopausa.** Sia i cambiamenti nello stile di vita che i farmaci non ormonali possono funzionare molto bene, se la terapia ormonale sostitutiva non è sicura per te.

|  |  |
| --- | --- |
| Le **vampate di calore** e la **sudorazione** notturna possono essere migliorate con i seguenti cambiamenti nello stile di vita:* Indossare abiti larghi, mantenere le stanze ben ventilate, fare una doccia fresca prima di andare a letto, usare lenzuola leggere e un cuscino rinfrescante per favorire il sonno.
* Ridurre caffeina, alcol e cibi piccanti e smettere di fumare, poiché queste abitudini possono scatenare vampate di calore.
* L'esercizio fisico regolare e la perdita di peso possono ridurre le vampate di calore e migliorare il sonno.
 | La **secchezza** o il **fastidio vaginale** rappresentano un sintomo della menopausa che spesso può essere gestito senza l’utilizzo della terapia ormonale sostitutiva:* È sicuro usare creme idratanti vaginali che non contengano estrogeni, ad es. *ReplensMD*. Queste dovrebbero essere usate regolarmente, non solo durante i rapporti sessuali.
* Se, nonostante gli idratanti vaginali, i sintomi persistono, la maggior parte degli specialisti del cancro al seno concorda sul fatto che un lubrificante vaginale contenente una bassa dose di estrogeni (gel vaginale con estriolo allo 0,005%) sia sicuro da usare.
* Può chiedere al suo medico di prescriversi questi trattamenti vaginali.
 |

**In casi molto rari, tu e la sua squadra medica potreste ritenere che ci sia un motivo per prescrivere la terapia ormonale sostitutiva, anche in caso di una precedente diagnosi di cancro al seno. Questa decisione dovrebbe essere presa con attenzione e dopo una discussione approfondita riguardo ai rischi e ai benefici con uno specialista di questo tipo di tumore.**



*Questo opuscolo informativo è stato sviluppato dal Greater Manchester Cancer Breast Pathway Board e da un gruppo di esperti, tra cui chirurghi del cancro al seno, oncologi, endocrinologi, specialisti della menopausa, speriamo che voi, infermieri specializzati e pazienti, lo abbiate trovato utile.*

**Riferimenti:** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2022 Jan;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 Nov 3. PMID: 34731351.

Speroff L. The LIBERATE tibolone trial in breast cancer survivors. Maturitas. 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.