

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

RIDUZIONE DEL LINFEDEMA MAMMARIO SECONDARIO A CANCRO AL SENO: UNO STUDIO DI ESERCIZIO CONTROLLATO RANDOMIZZATO

Il linfedema al seno può verificarsi a seguito di trattamento chirurgico per il cancro al seno. In questo studio è stato indagato se un programma di esercizio riduceva i sintomi del linfedema mammario rispetto a un gruppo di controllo senza esercizio. È stato condotto uno studio controllato randomizzato in singolo cieco in cui le donne con linfedema mammario stabile ($n = 89$) sono state randomizzate in un gruppo di esercizi ($n = 41$) o di controllo ($n = 47$). L'intervento comprendeva un programma combinato di allenamento aerobico e di resistenza di 12 settimane, supervisionato settimanalmente da un fisiologo accreditato. Tutti i partecipanti hanno completato un diario settimanale dei sintomi e sono stati valutati mensilmente per assicurarsi che non ci fosse esacerbazione del loro linfedema. I cambiamenti nel seno sono stati valutati fisicamente con ultrasuoni e spettroscopia di bioimpedenza e i cambiamenti nei sintomi sono stati indagati utilizzando i questionari dell'Organizzazione europea per la ricerca e il trattamento del cancro (EORTC) valutando l'intensità e il distress sul cancro al seno (BR23) e sul linfedema. Il gruppo di esercizio ha riportato una maggiore riduzione dei sintomi correlati al seno rispetto al gruppo di controllo, valutata dalle domande sui sintomi del seno EORTC BR23. Le misure del fluido extracellulare, valutate con il rapporto di spettroscopia di bioimpedenza, sono diminuite nel gruppo di esercizio rispetto al gruppo di controllo. Nessuna differenza significativa è stata rilevata nello spessore dermico del seno, valutata mediante ultrasuoni. La partecipazione alle sessioni di esercizio è stata elevata, con due eventi avversi muscoloscheletrici segnalati, ma non sono state osservate esacerbazioni di linfedema. L'allenamento combinato di resistenza e esercizio aerobico è sicuro per le donne che convivono con linfedema mammario. I dati preliminari suggeriscono che l'esercizio fisico può ridurre i sintomi del linfedema mammario in misura maggiore rispetto alle cure usuali.

Fonte: S L Kilbreath, L C Ward, G M Davis , A C Degnim , D A Hackett , T L Skinner, D Black. Reduction of breast lymphoedema secondary to breast cancer: a randomised controlled exercise trial. Breast Cancer Res Treat . 2020 doi: 10.1007/s10549-020-05863-4. Online ahead of print.