

Sabato al San Matteo lezioni che insegnano alle donne in terapia per uno dei tumori più comuni come avere cura di sé

## Cancro al seno Corso d'autostima «Serve a guarire»

di Maria Grazia Piccaluga

**PAVIA.** E' il 2005. Adele Sgarella ha 48 anni, fa il chirurgo al San Matteo, ha un marito, dei figli, una vita soddisfacente. Ogni mattina attraversa l'ambulatorio dove l'attendono donne con una diagnosi di tumore. Le incontra, le vi-

sita, raccoglie le loro paure. Ma il pensiero che possa capitare a lei, che possa trovarsi dall'altra parte nelle vesti di paziente, nemmeno la sfiora. Eppure la sera del 10 gennaio 2005 la sua vita cambia. Radicalmente.

«Quella sera, prima di montare di guardia, decisi di provare un nuovo ecografo che era stato consegnato in clinica — racconta —. Sulla lastra vidi subito quel "buco nero": un carcinoma infiltrante. La mia prima reazione fu di incredulità. Non poteva accadere proprio a me».

Poi la corsa dalla collega radiologa nella stanza accanto e la conferma. Un tumore al seno. Che poi, statistiche alla mano, così infrequente non è: colpisce 10 donne su 100 in Italia, Spagna e Grecia. Venti su 100 nei Paesi nordici. «Merito forse della dieta mediterranea, del-

la vitamina A contenuta nell'olio di oliva che ormai è base per molti farmaci» riflette Adele Sgarella. L'alimentazione, così come il supporto psicologico, il sostegno della famiglia e degli amici, diventano cruciali nell'affrontare la malattia. Se ne parlerà con gli esperti nel convegno che si svolge sabato, alle 9, nell'aula Golgi del San Matteo organizzato insieme a Cittadinanzattiva. «L'importanza della cura di sé» vuol essere un seminario di informazione alle pazienti che stanno affrontando un trattamento oncologico.

Non solo medicina. «L'obiettivo è curare la malattia — spiega la chirurga — ma anche aiutare il recupero della fisicità corporea, dell'integrità e della simmetria. La chirurgia demolitiva non è più accettabile. La donna dopo l'intervento deve poter indossare un costume, fare attività sportiva, tornare al lavoro». Invece i primi sei mesi dalla diagnosi sono una rapida discesa verso l'inferno: cadono i capelli per la chemioterapia, la pelle si ingrigisce, la vitalità si spegne. «Ci si sente di colpo soli — spiega Adele Sgarella —. Predominano sentimenti come angoscia, abbandono, senso di ingiustizia. E allora o ti lasci andare o reagisci. Le donne, lo vediamo anche dall'esperienza dell'Ados (l'associazione delle donne operate al seno che ha sede proprio al San Matteo, ndr), in realtà sono delle combattenti. Pochissime si sono arrese».

Reagire, spiegheranno gli esperti sabato, rimette in funzione l'attività del sistema immunitario ed endocrinologico. Migliora l'umore e aumentano le possibilità di guarigione. Un circolo virtuoso. Gli esperti della fondazione Pnei 4u illustreranno le tecniche di gestione dello stress, il rapporto tra cibo ed emozioni. Inoltre tra le donne in cura, sabato ne verranno estratte alcune che potranno partecipare a un corso gratuito che si tiene a Milano: un laboratorio di make up per imparare a stendere il trucco, ricostituire le un-



Il gruppo delle donne di Ados, onlus pavese recente ma già molto attiva

### La chirurga Sgarella racconta la sua esperienza

ghie troppo fragili, trovare soluzioni alternative alla caduta dei capelli. «Passati i momenti più difficili si risale la china e allora ti accorgi che vedi la vita in modo diverso — dice Adele Sgarella —. Anche le cose banali di-

ventano belle: un mazzo di fiori, una pedalata, il tempo trascorso con i figli». Sul monitor del suo pc sorride da una vetta di montagna appena scalata. «Riguadagni cose e valori che prima non apprezzavi abbastanza. Io non mi arrabbio più. Ho davanti come un vetro che mi fa vedere le cose dalla giusta distanza: affetti, amicizie, valori balzano in primo piano, le cose inutili scivolano via».



La chirurga Adele Sgarella