

## **«Dottore, mi aiuti: sono sempre stanco, svogliato, triste». Rimedi contro la fatigue, che colpisce 8 malati di tumore su 10**

È un complesso di sintomi che porta a una riduzione delle energie fisiche, delle capacità mentali e ha riflessi anche sullo stato psicologico

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 9 settembre 2025)



Molti si rassegnano a conviverci, tanti altri cercano disperatamente una soluzione. Certo è che la **fatigue** è diffusissima fra le persone con un tumore, ma viene ancora **poco riconosciuta e, ancor meno, trattata**: è un complesso di sintomi che porta a una **riduzione dell'energia fisica**, delle capacità mentali e ha riflessi anche sullo stato psicologico. Secondo uno [studio presentato durante l'ultimo convegno dell'American Association for Cancer Research](#), interessa l'80% dei **malati di cancro** ed è più comune in chi smette di fare attività fisica e, **unita a depressione**, è più comune nelle donne. Troppo spesso questa sorta di **stanchezza cronica** viene sottovalutata, perché considerata inevitabile «parte integrante» della vita di un paziente oncologico, mentre c'è qualcosa che si può fare per arginarla, a partire da [ginnastica e sostegno psicologico](#). Il fatto è che, sentendosi esausti, i malati tendono a muoversi poco, ad abbandonare l'attività fisica, a isolarsi. Con un **risvolto negativo non solo sulla loro vita quotidiana, ma anche sul benessere psicologico**.

«La fatigue è fra le conseguenze note de chemioterapia e radioterapia, sappiamo che può durare alcuni mesi, ma anche anni dopo la fine dei trattamenti -spiega Alessandra Fabi, responsabile della Medicina di Precisione in Senologia alla Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS di Roma -. La [depressione è spesso collegata alla fatigue](#) e, insieme, peggiorano la vita di chi ne

soffre a tal punto da rendergli impossibile una normale quotidianità. La fatigue si differenzia da altri tipi di stanchezza per la sua persistenza e per l'incapacità di alleviarla attraverso il riposo o il sonno ristoratore. Fino a pochi anni fa era impossibile definirne una misura della gravità, oggi invece è identificata e misurata attraverso questionari convalidati a livello europeo».

Diverse ricerche fra pazienti oncologici hanno evidenziato che depressione e fatigue incidono in modo diverso su maschi e femmine e il nuovo studio conclude, infatti, che il sesso femminile ha il 54% di probabilità in più di andare incontro a stanchezza cronica e il 34% in più di cadere in depressione. Non emergono differenze fra i sessi, però, per quanto concerne le conseguenze: **per chi soffre di fatigue sale del 93% la possibilità di abbandonare le attività ricreative.**

Giardinaggio, camminate, passeggiate in bicicletta e, ancor di più, l'attività fisica o sportiva vera e propria, vengono ridotti drasticamente o lasciati del tutto, aprendo così la strada a isolamento e stati depressivi.

«Invece è proprio il movimento una delle cure più efficaci per incrementare il benessere fisico e psicologico delle persone prima, durante e dopo il tumore - sottolinea Fabi -. L'attività fisica serve alle persone sane per restare in salute, è un'ottima strategia per prevenire il cancro e molte altre patologie, ma numerosi studi hanno anche dimostrato che **aiuta a prevenire le ricadute in chi è stato operato per cancro al seno, al colon e non solo**».

Ma qual è la migliore cura per contrastare la fatigue? Nessun farmaco specifico per ora. «Le linee guida raccomandano l'**esercizio fisico aerobico**, tecniche di mindfulness, **yoga** e interventi psicosociali – conclude Fabi –. Anche le conclusioni dell'ultimo studio presentato al convegno AACR indicano che un **livello moderato di attività fisica riduce le probabilità di soffrire sia di fatigue che di depressione**. Possono poi trovare impegno gli steroidi solo in pazienti selezionati, mentre molto insoddisfacente, fino ad ora, si è dimostrato l'utilizzo di **farmaci psicostimolanti e antidepressivi**».