

Effetti collaterali delle cure oncologiche: si possono prevenire e contrastare.

Ecco come di Vera Martinella

Ne soffrono quasi tutti i malati oncologici, ma ne parlano poco, mentre esistono strategie efficaci. Irritazioni cutanee, perdita dell'appetito, infiammazioni del cavo orale, diarrea, nausea, gonfiore di braccia o gambe, stanchezza cronica, ansia sono i disturbi più frequenti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 agosto 2026)



Irritazioni cutanee, perdita dell'appetito, infiammazioni del cavo orale, diarrea, nausea, gonfiore di braccia o gambe, stanchezza cronica, ansia e disturbi dell'umore. Solo alcuni degli effetti collaterali più frequenti delle terapie oncologiche che hanno un **impatto molto negativo sulla qualità di vita** dei pazienti. Chirurgia, radioterapia, chemioterapia e tutti gli altri farmaci creano quasi sempre «problemi» che sono spesso passeggeri e che possono essere prevenuti o tenuti efficacemente sotto controllo. Purché se ne parli fra medico, paziente e familiari. Cosa che non sempre accade.

Solo un malato su cinque chiede aiuto

Secondo le indagini più recenti, infatti, **soltanto un paziente su cinque chiede aiuto per alleviare le conseguenze indesiderate** dei trattamenti anticancro. Anche le sperimentazioni sui nuovi farmaci le trascurano:

uno studio italiano evidenzia che [soltanto il 50% dei medicinali innovativi utili nel prolungare la sopravvivenza di un paziente, porta benefici nella quotidianità](#)

«Se correttamente segnalati i vari sintomi possono spesso essere combattuti o persino prevenuti -

sottolinea Elisabetta Iannelli, segretario Generale della Federazione delle Associazioni di Volontariato Oncologico FAVO - . Oggi la tossicità può essere misurata attraverso i [PRO-CTCAE \(Patient Reported Outcomes - Common Terminology Criteria for Adverse Event\)](#), che non sono ancora abbastanza diffusi negli ospedali. Si tratta di un **questionario, disponibile anche in versione italiana, che consente al paziente di segnalare in autonomia** e in maniera dettagliata gli effetti collaterali delle terapie anti-tumorali, superando, di fatto, la tendenza alla sottostima da parte dei medici delle tossicità con maggiore componente soggettiva».

Irritazioni cutanee

Irritazioni, prurito, secchezza, fragilità delle unghie, cicatrici. Oltre l'80% dei pazienti che si sottopongono a trattamenti antitumorali riferisce **effetti indesiderati a carico della pelle**, che non hanno ripercussioni soltanto sulla salute ma anche sul benessere e sull'immagine corporea. «[C'è però qualcosa che si può fare per prevenire e alleviare i disturbi cutanei che variano da persona a persona](#), in base ai trattamenti eseguiti e alla sensibilità del soggetto interessato - spiega Francesco Perrone, direttore dell'Unità Sperimentazioni Cliniche all'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione Pascale di Napoli -. La chemioterapia può alterare l'equilibrio della cute e delle mucose, alcuni **farmaci biologici** possono provocare eruzione cutanea, **prurito, fotosensibilità**. Anche immunoterapia e radioterapia spesso comportano tossicità per la pelle. Una tempestiva segnalazione al medico e agli infermieri consentirà di utilizzare cure appropriate (antibiotici, creme protettive o idratanti). Molto spesso, poi, i medici consiglieranno già dall'inizio della terapia di evitare per quanto possibile l'esposizione ai raggi solari e di usare creme ad alto fattore di protezione».

Perdita dell'appetito

Spesso le terapie contro il cancro comportano una [riduzione dell'appetito, che è importante segnalare ai medici](#) e che nei casi più rilevanti può prevedere la prescrizione di appositi farmaci. «Nella maggior parte dei casi un po' di cura dello stile dell'alimentazione potrà giovare anche all'appetito - dice Perrone, che è anche presidente di Fondazione Aiom (Associazione Italiana di Oncologia Medica) -. Alcuni suggerimenti utili sono: **evitare cibi che in genere sono poco digeribili** (ad esempio quelli cibi grassi o fritti); introdurre degli **spuntini** a metà mattina e nel pomeriggio, in modo da non concentrare l'alimentazione ai soli pasti principali. Può essere utile anche mangiare toast o dei cracker prima di andare a letto per non avere lo stomaco vuoto durante le prime ore del sonno. Alcuni consigli dettagliati per la cura dell'appetito sono anche disponibili [sul sito dell'AIMaC, l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici](#)».

Digiuno e perdita eccessiva di peso fanno crescere il rischio di complicanze chirurgiche, minore efficacia delle terapie, maggiore tossicità e peggiorano la qualità di vita dei pazienti, [purtroppo però un malato su tre è malnutrito e questo influisce negativamente anche sulle terapie](#).

Infiammazioni del cavo orale

Alcuni farmaci, soprattutto chemioterapici, possono provocare un'infezione della bocca che i medici definiscono **mucosite**. Anche in questo caso è meglio prevenire i problemi, prestando cura a buone regole di igiene orale: **lavarsi i denti delicatamente** con uno spazzolino a setole morbide, senza danneggiare le gengive, dopo ogni pasto; usare il filo interdentale regolarmente; bere molto per mantenere una corretta idratazione e conseguentemente anche la giusta umidità della bocca e delle labbra. In caso di arrossamenti, ulcere e dolori la segnalazione al medico è importante poiché potranno essere prescritti farmaci per favorire la guarigione ed evitare la sovrapposizione di infezioni.

Diarrea

Tanto «imbarazzante» e poco raccontata, quanto diffusa: la diarrea è uno degli effetti collaterali più comuni perché è **possibile conseguenza di molti trattamenti anticancro**. Il più delle volte è causata dall'effetto tossico dei farmaci sulle pareti dell'intestino. È molto importante che un paziente che ha diarrea lo **segnali tempestivamente ai medici**, per prevenire o trattare la **disidratazione** che spesso può aggiungersi alle scariche, soprattutto in pazienti in età avanzata. In quest'ottica è opportuno **bere fino a 2 litri d'acqua** al giorno, ridurre il consumo di verdure crude, come frutta preferire le banane e le mele, evitare o ridurre il consumo di caffè, alcolici e latticini. Il medico valuterà se è opportuno associare farmaci mirati per ridurre il numero delle scariche.

Nausea e vomito: cosa mangiare

«**Prevenzione** è la parola chiave nella gestione di nausea e vomito associati ai trattamenti antitumorali - dice Perrone -. Una corretta prevenzione passa anche da [un'alimentazione adeguata](#), basata su **cibi leggeri, distribuiti non solo nei pasti principali** (pranzo e cena) ma anche in una buona colazione e due spuntini, a mezza mattinata e nel pomeriggio. È opportuno scegliere alimenti che piacciono, anche se conviene evitarli nei momenti di maggior nausea per evitare di associare il loro gusto al malessere. Meglio evitare alimenti troppo caldi o troppo freddi o alimenti con odore e gusto troppo forte».

Nausea e vomito: no agli odori

«Meglio anche evitare di sentire gli odori della cucina, areando gli ambienti in cui si vive - continua l'esperto -. Sempre utile **bere molto**, in maniera distribuita durante la giornata. Anche evitare di stendersi a letto subito dopo l'assunzione di cibo, restando in piedi o seduti per almeno un'ora. Inoltre, sono disponibili diversi farmaci nella prevenzione e nel trattamento di nausea e vomito e il [loro uso è definito in numerose linee guida internazionali e italiane](#). Nel caso in cui si stia per iniziare una terapia con medicinali che provocano nausea e vomito, il medico prescriverà dei **farmaci che verranno somministrati prima e durante il trattamento** con l'obiettivo di

prevenire questi disturbi. È importante in ogni caso riferire al proprio medico la nausea anche quando questa è presente senza il vomito, poiché saranno comunque possibili aggiustamenti della terapia medica di prevenzione e cura di questo disturbo».

Gonfiore di braccia o gambe: il linfedema

«A volte la malattia stessa o i trattamenti chirurgici o radioterapici sono la causa dell'**accumulo di linfa nelle estremità (linfedema)** - dice Perrone -. La sensazione che vestiti, anelli, orologi stringano più del solito, le alterazioni della sensibilità al tatto, modifiche della cute (tesa o secca) o il dolore sono in genere le prime manifestazioni del linfedema e spesso precedono il gonfiore evidente. [Il trattamento del linfedema ha più probabilità di successo se avviene precocemente](#) e in centri qualificati». La cura consiste in **massaggi** (linfodrenaggio), **auto-bendaggi**, **bracciali o calze elastiche**, **esercizi** che il paziente (dopo averli imparati da personale specializzato) esegue in autonomia a casa propria.

Stanchezza cronica

Una stanchezza infinita, uno stato di debolezza che non passa e che, anzi, finisce per avere conseguenze a livello psicologico. La fatigue è questo e molto altro. E' un **problema fra i più frequenti e invalidanti** per le persone con un tumore, soprattutto **durante i trattamenti di chemioterapia e radioterapia**. Può essere un sintomo legato al tumore stesso, ai trattamenti o essere spia di uno stato depressivo. [La provano praticamente tutti i pazienti, ma pochi la riconoscono e i medici troppo spesso la trascurano](#), non se ne occupano, con **conseguenze pesantissime sulla quotidianità dei malati**. «Organizzare la propria giornata, **fare attività fisica** di lieve o moderata intensità, **curare la propria dieta e il sonno** può aiutare a combattere questo problema - chiarisce Perrone -. Riferire il problema al medico aiuterà a valutare se tra le cause ci possa essere una forma di **anemia** risolvibile, a integrare gli stili di vita con eventuali trattamenti **antidepressivi** o contrastando eventuali deficit vitaminici e nutrizionali».

Ansia, depressione, disturbi dell'umore

Praticamente tutti i pazienti, e i loro familiari, affrontano uno choc emotivo al momento della diagnosi di tumore: **rabbia, disperazione, paura** prendono il sopravvento iniziale, ma anche successivamente circa il **75 per cento dei malati** mostra [sintomi di disagio \(che non vanno trascurati o minimizzati\)](#). Disturbi d'ansia e depressivi possono interferire in maniera significativa sia con l'adesione alle cure sia con la qualità della vita, per questo è importante chiedere aiuto a uno psicologo, se se ne sente il bisogno, che potrà poi richiedere la prescrizione di appositi medicinali in caso lo ritenga utile e necessario. Inoltre, [per contrastare il disagio emotivo, può essere utile](#): **fare movimento, non isolarsi, dormire in modo adeguato, partecipare ad attività di gruppo, seguire corsi, [lavorare](#)**, così come condividere le proprie emozioni e problematiche con altri malati.