

Terapie naturali e tumori: quali sono utili e quali pericolose

Oltre la metà dei malati ricorre a rimedi «extra» come erbe, integratori e yoga, ma naturale non significa sicuro o efficace. No al fai da te: parlatene con l'oncologo che vi segue perché i rischi possono essere grandi (Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 ottobre 2025)



Quanti siano di preciso nessuno lo sa perché non esistono statistiche ufficiali. Di certo sono tanti, circa il 40-60%, i malati di tumore che chiedono aiuto alle «cure naturali», soprattutto per contrastare gli effetti collaterali delle terapie.

L'elenco dei rimedi è lungo: dai più disparati tipi di erbe alla meditazione, dai cambi di alimentazione (con aggiunta di vitamine e integratori vari) a yoga e agopuntura, passando per tecniche di meditazione e rilassamento.

Quello che la maggior parte delle persone ignora è che solo alcune di queste strategie sono davvero utili, mentre altre possono essere persino nocive: bisognerebbe consultarsi sempre con il proprio oncologo che, conoscendo la singola situazione, può dare suggerimenti utili su cosa fare e cosa evitare.

Moltissimi pazienti, però, decidono da soli, basandosi sul passaparola, sulla miriade di informazioni (in gran parte scorrette) che si trovano su internet e social media o sui consigli di figure non qualificate (e spesso profumatamente pagate). Il pericolo più grande? Diminuire l'efficacia delle terapie anticancro e peggiorarne la tossicità, invece di alleviarla.

Indispensabile da sapere: rischi e benefici

«Quello delle "cure naturali" è un tema delicatissimo, su cui c'è grande confusione - dice Paolo Tralongo, presidente del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri (CIPOMO) -. I

Innanzitutto bisogna distinguere fra terapie complementari, che si affiancano cioè ai trattamenti anticancro tradizionali (chirurgia, radioterapia, chemioterapia e altri farmaci) e non di un'alternativa alle cure ufficiali. Vari studi hanno dimostrato che [chi rifiuta le terapie standard per affidarsi ad alternative](#) non approvate ufficialmente (di solito spacciate per efficaci e meno tossiche) ha più probabilità di morire. Per quanto riguarda le terapie complementari, invece, (a base di erbe, agopuntura, yoga, eccetera) abbiamo ricerche scientifiche che indicano l'efficacia di alcune per il benessere psico-fisico dei malati, mentre per altre non è stata provata nessuna utilità. Il consiglio è uno: parlatene con il vostro oncologo, che vi conosce e può consigliarvi per il vostro meglio».

Insomma, i vari rimedi naturali non sono una cura contro il cancro, ma possono essere una [terapia di supporto al paziente](#), ma è indispensabile parlarne con l'oncologo: **un mix incontrollato di sostanze di per sé non dannose può creare problemi** e i rimedi a base di erbe possono provocare effetti collaterali, reazioni allergiche e interferire con le terapie anticancro, rendendole meno efficaci.

Perché i malati ricorrono a rimedi «extra»

«Pazienti e familiari cercano rimedi per contrastare gli effetti tossici di alcuni trattamenti oncologici [come la nausea, il dolore, la spossatezza fatica cronica \(fatigue\)](#); ridurre stress e ansia legati alla malattia oncologica; rafforzare il sistema immunitario, riacquistare forze, disintossicarsi e per avere la sensazione di fare qualcosa in più rispetto alle cure tradizionali, la cosiddetta “[medicina integrativa o di supporto](#)”, ad esempio aggiungere l'agopuntura ai trattamenti standard per ridurre il dolore» spiega **Carlo Garufi, consigliere CIPOMO e direttore dell'Oncologia Medica all'Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma.**

I primi a non essere a conoscenza delle cure integrative fatte dai loro pazienti sono spesso proprio gli oncologi. «In realtà dovremmo essere i primi ad esserne informati per **consigliare quelle pratiche integrative di dimostrata efficacia** e suggerire prudenza dove le informazioni note non ne garantiscono l'uso - continua l'oncologo -. Teniamo sempre presente che **naturale non sempre vuol dire sicuro o utile**».

Strategie scientificamente utili

Basandosi sui dati scientifici che sono oggi a disposizione la comunità oncologica internazionale riconosce come utili terapie di sostegno, perché portano vantaggi concretamente dimostrati: [esercizio fisico](#), [yoga](#) , [agopuntura](#) e [mindfulness per la riduzione dello stress](#). «È definito il beneficio clinico dell'agopuntura nel ridurre il dolore dovuto ad alcuni farmaci comuni, ad esempio nel trattamento del tumore al seno come gli inibitori dell'aromatasi - chiarisce Garufi -. Questa categoria di farmaci procura dolori alle articolazioni delle estremità, tali da indurre in alcuni casi la sospensione del trattamento. L'agopuntura sembra anche efficace nel

ridurre le vampe di calore nei pazienti sottoposti a ormonoterapia. Secondo le linee guida congiunte dell'American Society Clinical Oncology (Asco) e della Society Integrated Oncology (Sio) del 2022 **agopuntura, massaggi, reflexologia, yoga, ipnosi** possono essere suggerite - anche se con un basso livello di evidenza - per contrastare il dolore neuropatico o quello legato a procedure diagnostiche o chirurgiche. Le pratiche meditative possono aiutare a migliorare la qualità di vita (in particolare per disturbi del sonno, ansia, stress e nell'alleviare nausea, dolore, stanchezza cronica) senza dimenticare la [concreta efficacia di un sostegno psiconcologico](#). Alcuni prodotti come lo **zenzero e il tè verde** possono essere impiegati per migliorare la tossicità di alcune terapie».

Possono rivelarsi vantaggiose per il benessere anche attività che uniscono esercizio fisico e meditazione (come il tai chi) o le pratiche creative come musica, danza o varie forme di arte-terapia.

Inutili o dannose

Non rientrano, invece, tra le strategie raccomandate: integratori antiossidanti, vitamine ad alte dosi, erbe (fitoterapia), minerali, ossigeno- e ozonoterapia, fitoestrogeni o altri rimedi che **non hanno dimostrato alcuna efficacia o hanno dato conseguenze negative**.

«La riabilitazione, di mente e corpo, è indispensabile per il benessere dei malati di cancro - conclude Tralongo, che è direttore dell'Oncologia Medica e Rete di Assistenza Oncologica all'Azienda Sanitaria 8 di Siracusa -. È però **fondamentale evitare il "fai da te"** da parte dei malati nella scelta di cure complementari. Con un'attenzione speciale alle **diete** e alle più **svariati consigli sull'alimentazione, tanto numerosi quanto pericolosi**, come ad esempio l'idea che con una [restrizione calorica](#) "si taglano i viveri" alle cellule cancerose. **Non esistono diete contro il cancro e non esistono specializzazioni di dietologi-oncologi**. Anzi, c'è l'[elevato pericolo](#) che svariate diete possano peggiorare ulteriormente le condizioni della persona malata, già indebolita dalla malattia e dalle cure».

Un reparto «di supporto»

L'[Unità Cure di Supporto è un reparto che oggi esiste in pochi ospedali](#) italiani (anche all'estero è una rarità) e che nasce per **affrontare e risolvere tutti i problemi dei pazienti** e di chi li assiste.

Una delle prime Unità è stata creata all'Istituto Nazionale dei Tumori (INT) di Milano nel 2010: «Le terapie di supporto in oncologia si occupano di prevenzione e gestione dei sintomi del tumore e degli effetti collaterali dei trattamenti durante tutta la storia naturale della malattia - dice **Andrea Antonuzzo, responsabile dell'Oncologia Medica 4, Cure di Supporto Internistico e Geriatrico all'INT** -. Le cure di supporto hanno l'obiettivo di assistere la persona malata nei suoi **bisogni fisici**, in particolare alleviando dolore e sintomi, riducendo l'impatto e la frequenza

degli effetti collaterali; nei **bisogni emotivi**, per riconquistare un equilibrio psicologico dopo lo "shock" della diagnosi e acquistare fiducia nelle proprie capacità; nei **bisogni sociali**, affrontando quindi questioni economiche, problematiche lavorative e intervenendo per contrastare l'isolamento o assistere le persone più fragili. E, infine, nei **bisogni spirituali».**

Leggi anche

- [Sperimentazioni sui tumori, tutto quello che c'è da sapere per chi vuole partecipare](#)
- [Tumori di testa e collo in aumento: più 300% di casi in 30 anni. La regola 1x3, i sintomi da non trascurare](#)
- [Tumori pediatrici, un ulteriore passo avanti nella lotta contro il neuroblastoma](#)
- [Tumori: posso espormi al sole durante la chemioterapia? E assumere altri farmaci o integratori? 10 cose da evitare](#)
- [Tumori, i 10 «miti» da sfatare: dai super cibi che li prevengono alle terapie «miracolose» \(fino agli squali\)](#)