

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) -.

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 **vampate 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, riflessologia, 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 tagliano 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» \(fino agli squali\)](#)