

Tumori, cosa posso o non posso mangiare? Una nutrizione adeguata è importante per l'esito delle terapie

Una delle prime domande che si pongono i pazienti: molte informazioni scorrette portano a diete troppo restrittive, con conseguenze gravi (Fonte: <https://www.corriere.it/> 4 luglio 2025)



Del legame fra cibo e cancro si parla tantissimo e, purtroppo, in molti casi a sproposito. Il tema più gettonato in assoluto, e anche il più «pericoloso» è quello della **restrizione calorica**: sono moltissime le varianti di diete basate su diverse forme di digiuno e sono tra le più ricercate sul web dai malati stessi. A tal proposito è [da poco stato pubblicato uno studio](#) italiano che ha analizzato tutta la letteratura scientifica sul tema, indagando gli effetti di numerose diete (**digiuno, digiuno intermittente, mima-digiuno, keto, vegana, alcalina, paleolitica, macrobiotica e regime Gerson**) nei pazienti oncologici.

«Il concetto di base è che influenzando il metabolismo e il **consumo di zuccheri, aminoacidi e acidi grassi** si vada a colpire anche il metabolismo della cellula tumorale - chiarisce **Nicola Silvestris, direttore del Dipartimento di Area Medica dell'Istituto Tumori Giovanni Paolo II di Bari e segretario nazionale Aiom**, fra gli autori principali della ricerca -. E che il non mangiare sia uno strumento per “affamare” le cellule tumorali e migliorare l’efficacia delle terapie. Le conclusioni del nostro studio, però, indicano che nonostante ci siano delle evidenze nelle ricerche

di laboratorio (su **cellule e cavie, non su persone**), servono conferme da studi nel "mondo reale", su ampi numeri di pazienti. Quello che è fondamentale i pazienti sappiano è che **uno stato nutrizionale ottimale prima, durante e dopo le cure oncologiche** è molto importante per il successo delle terapie e il ritorno a una vita attiva».

Zuccheri, pasta e pane, carni rosse e insaccati diventano un divieto assoluto per migliaia di malati convinti che questi alimenti favoriscano l'avanzata del tumore: una decisione insensata, che li espone a un pericolo ben più grande e diffusissimo, [l'eccessiva perdita di peso](#).

«La realtà è che **uno stato di malnutrizione e la perdita di massa muscolare sono associati a un peggioramento della prognosi** - spiega **Riccardo Caccialanza, direttore della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica al Policlinico San Matteo di Pavia** -. Chi è denutrito ha più probabilità di **complicanze chirurgiche**; rischia una **minore efficacia e una maggiore tossicità delle terapie** così spesso deve **interromperle**; va incontro a degenze ospedaliere più lunghe e le ri-ospedalizzazioni. La qualità di vita dei pazienti peggiora a tal punto che le statistiche dicono che [un malato di tumore su 4 muore perché malnutrito e non direttamente per il cancro](#)».

Il problema principale da affrontare, dunque, è quello di **garantire ai pazienti un apporto nutritivo adeguato** (durante e dopo le terapie oncologiche) perché non dimagriscano eccessivamente. C'è chi **perde l'appetito** e soffre di **nausea** come effetto collaterale di alcuni farmaci e chi patisce conseguenze come infiammazioni del cavo orale, disturbi gastrointestinali o diarrea. E poi **ansia, paura e depressione** possono contribuire in una certa misura.

Un numero inquadra bene il problema: circa [il 30% dei pazienti oncologici soffre di uno stato di malnutrizione, o è a rischio di esserlo, già al momento della diagnosi](#)

E con il passare del tempo e il susseguirsi delle terapie la nutrizione insufficiente diventa un problema molto comune, tanto da **interessare fino al 60-80% dei malati**. Soprattutto quando si arriva nelle fasi avanzate della neoplasia o se si soffre di alcuni tipi di tumori quali quelli di **pancreas, esofago, stomaco, testa collo**.

«Per questo il peso andrebbe [valutato come parametro vitale fin dalla diagnosi di tumore](#) ed è fondamentale dare indicazioni chiare fin dall'inizio alle persone malate e ai loro familiari - concludono gli esperti -. [Saper scegliere i cibi più indicati](#) può essere un sostegno cruciale, così come ricevere aiuto contro nausea, diarrea o altri effetti collaterali: i rimedi esistono. Così come va avviato, quando necessario, **un supporto nutrizionale appropriato**».