

## **Tumori, i 10 «miti» da sfatare: dai super cibi che li prevengono alle terapie «miracolose» (fino agli squali)**

Provate a cercare su internet «cancro» o «curare un tumore»: otterrete migliaia di risultati in pagine web o video su YouTube. Il problema è che moltissime di quelle informazioni sono nel migliore dei casi approssimative, non di rado sbagliate o pericolosamente fuorvianti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 agosto 2025)

### **Mito 1 - Il cancro è la malattia della modernità**

I tumori sono stati descritti già centinaia di anni fa da medici dell'antico Egitto e dell'antica Grecia, come documentano testi e reperti di quell'epoca. Inoltre, in uno scheletro umano risalente a 3mila anni fa gli archeologi hanno trovato segni di una forma di tumore. Quindi non è vero che i tumori siano nati soltanto con la moderna civiltà occidentale. «È invece indubbio che ci sia stata [un'impennata dei casi di tumore in epoca moderna](#) - spiega Carmine Pinto, direttore dell'Oncologia Medica del Comprehensive Cancer Centre dell'AUSL- IRCCS di Reggio Emilia -, per una serie di ragioni facili da comprendere. Primo, il principale fattore di rischio è [l'età che avanza e la nostra popolazione invecchia](#). Secondo, oggi siamo in grado di diagnosticare i tumori con maggior precisione. Terzo, i casi di cancro sono aumentati a causa del diffondersi, soprattutto nella civiltà occidentale moderna, di stili di vita errati: [fumo](#) e [chili in eccesso](#) insieme a [sedentarietà](#), [alimentazione scorretta](#) e inquinamento». Abitudine scorrette che potrebbero spiegare anche la [crescita delle neoplasie anche fra le persone giovani, con meno di 50 anni](#).

### **Mito 2 - Alcuni «super cibi» prevengono i tumori**

Non esistono singoli alimenti che da soli siano in grado di tenere lontano la malattia, neppure se inghiottiti in dosi massicce. Sono moltissimi i siti internet o gli articoli fuorvianti che attribuiscono «poteri miracolosi» a uno specifico nutriente. «La verità è che ciò che mangiamo (e beviamo) è importantissimo - sottolinea Mario Scartozzi, professore ordinario all'Università di Cagliari e direttore dell'Oncologia medica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria del capoluogo sardo -. È indubbio che alcuni alimenti, per esempio frutta e verdura, sono più salutari di altri, come dolci o fritti. Ma quello che davvero conta è [seguire una dieta equilibrata](#) perché gli studi scientifici dimostrano da anni, in modo inequivocabile, la **potenza di una dieta sana**, povera di grassi animali, [consumo di carni rosse e lavorate \(insaccati per esempio\)](#) e ricca di vegetali. [Oggi 4 tumori su 10 sono causati da stili di vita sbagliati](#), a partire da quello che mettiamo nel piatto».

### **Mito 3 - Una dieta «acida» provoca il cancro**

Intanto una premessa: l'alimentazione di una persona non può influire sul livello di acidità del suo corpo. Una teoria ricorrente narra che chi si nutre di molti cibi aspri finisca per rendere troppo acido il proprio sangue e che questo faccia crescere il rischio di tumore e, per ovviare a ciò,

bisognerebbe aumentare l'apporto di **cibi alcalini sani come ortaggi verdi e frutta**. Questa ipotesi, come sottolineato più volte dagli specialisti, semplicemente **non ha senso**. Il nostro organismo regola da solo, nel perfetto funzionamento dei reni, il tasso di acidità di cui necessita e, per esempio, si libera degli eccessi tramite l'urina. Ma tutto ciò non ha nulla a che vedere con la formazione di una neoplasia.

#### **Mito 4 - I tumori sono «golosi» (di dolci)**

È indubbio che, per tenere alla larga i tumori, sia meglio evitare una dieta troppo «dolce», ma **il cancro non si «nutre» di zuccheri**. [Come prevenzione è importante evitare i picchi di insulina](#), che è considerata un ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro. Troppa insulina in circolo, per esempio, induce una produzione eccessiva di testosterone, l'ormone sessuale maschile, nella donna. Inoltre l'insulina favorisce la produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Come si può fare in pratica? Occorre ridurre fortemente (ma si può anche eliminare del tutto) il **consumo di zucchero bianco e scuro** e scegliere, per dolcificare, per esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uvetta passita. Da limitare sulle nostre tavole anche i **carboidrati troppo raffinati** (per esempio farina 0 riso bianco) a favore di quelli integrali e patate.

#### **Mito 5 - Il cancro è un fungo che si cura con il bicarbonato**

I tumori non hanno nulla a che vedere con i funghi e pare che questa **bizzarra idea** nasca dal fatto che «le masse cancerogene sono sempre bianche». Un'affermazione che **non ha alcuna base scientifica** e che può essere facilmente confutata cercando in internet immagini di tumori asportati da chirurghi o analizzati in laboratorio dai patologi. I sostenitori di questa teoria dicono che il cancro è causato da un'infezione fungina e che per curarlo bisognerebbe iniettare **bicarbonato di sodio**, che in realtà non viene utilizzato neppure per trattare le infezioni fungine vere e proprie.

#### **Mito 6 - Esiste una terapia miracolosa...**

[Nel corso degli anni abbiamo assistito alla pericolosa diffusione di teorie](#)

[pseudoscientifiche](#) sulle cure miracolose del cancro: dal **siero Bonifacio**, che prese il nome dal veterinario di Agropoli che usava le capre, allo squalene dei nostri giorni, per cui la **cartilagine di squalo** funzionerebbe come una sorta di antidoto. Dal **veleno dello scorpione cubano**, fino al **metodo Di Bella**. «Centinaia di persone raccontano le loro storie inspiegabilmente prodigiose: ma chi le verifica? - dice Scartozzi -. Si raccontano sempre soltanto storie di presunti successi. La verità invece è che, perché una terapia sia approvata, **deve superare in tutto il mondo una serie di passaggi scientifici**, quelli delle [tre fasi di sperimentazione](#), che ne dimostrino sicurezza ed efficacia».

### **Mito 7 - Le aziende farmaceutiche nascondono...**

Non sono pochi a credere che davvero esista una terapia anticancro portentosa tenuta però nascosta da un **complotto mondiale**, solitamente orchestrato dai «grandi cattivi»: le case farmaceutiche. Insieme a governi, politici, istituzioni sanitarie, naturalmente. «Le **teorie cospiratorie** esistono in tutti i settori e non solo in medicina - spiega Carmine Pinto -, ma di fatto è certo che esistono molti tipi di tumori diversi e è **impossibile che una sola terapia sia valida per tutti**. E se è vero che le case farmaceutiche hanno come scopo il profitto, semplicemente non ha senso che non venderebbero una cura efficace che frutterebbe, appunto, molti soldi». Le big pharma hanno fini di lucro ed è per questo che spesso acquistano brevetti o piccole ditte che hanno in sviluppo molecole o tecnologie promettenti, purché le «promesse» abbiano solide basi scientifiche.

### **Mito 8 - Le terapie oncologiche fanno più male che bene**

Nessuno dice che chemioterapia, radioterapia e interventi chirurgici siano una passeggiata. Al contrario, le conseguenze indesiderate sono spesso numerose e pesanti, «ma oggi, dopo anni di studio, [conosciamo bene la gran parte degli effetti collaterali e abbiamo modi per arginarli o persino prevenirli](#) - sottolinea Mario Scartozzi -. [Resta il fatto che la chemioterapia, in particolare, continua a fare paura](#)». Rispetto ai decenni passati, oggi è però cambiata radicalmente la strategia e si punta al “**minimo dosaggio indispensabile**”. «E poi sono disponibili adesso le **target therapies (i nuovi farmaci a bersaglio molecolare)**, la cui azione è cioè diretta in modo specifico contro un «bersaglio» presente soltanto nelle cellule tumorali, così che quelle sane vengono risparmiate. **Meno dura da tollerare** è anche l'ultima arrivata, [l'immunoterapia](#), che mira a stimolare il sistema immunitario e farlo reagire contro le cellule cancerose».

### **Mito 9 - Non sono stati fatti progressi**

Semplicemente questa affermazione è falsa. Purtroppo ci sono ancora tipi di tumore che hanno una mortalità elevata (per esempio quelli cerebrali o del pancreas), ma per altri si può parlare di guarigione completa in quasi 9 pazienti su 10 (come prostata, seno, tiroide). [Lo dicono i numeri: dal cancro si guarisce](#) e sempre più persone riescono a convivere trattandolo [come una malattia cronica](#).

### **Mito 10 - Gli squali non si ammalano di cancro**

Falso, come dimostrano ricerche di laboratorio e casi ben documentati. La storia comincia negli anni '70 quando alcuni studiosi americani della Johns Hopkins School of Medicine identificarono nella **cartilagine di squalo** alcuni fattori anti-angiogenetici: inibendo la formazione di vasi sanguigni nei tessuti, i medicinali anti-angiogenetici erano al tempo considerati (e si sono poi effettivamente rivelati) una delle strade più promettenti nella lotta contro il cancro. Sulla base di

queste ricerche il medico statunitense William Lane pubblicò nel **1992 un libro che diventò un best seller: *Sharks don't get cancer (Gli squali non si ammalano di cancro)***, nel quale prometteva di curare il cancro somministrando cartilagine di squalo per via orale. Nonostante tutte le sperimentazioni effettuate in questi decenni abbiano respinto l'ipotesi, grazie alla pubblicazione è nata e tuttora **fiorisce un'industria di integratori** a base di cartilagine di squalo che promettono di trattare, oltre al cancro, numerose altre malattie. E che nel frattempo ha causato anche lo sterminio di questi pesci (nel solo Nord America nelle scorse decadi il loro numero è diminuito dell'80 per cento).