

Tumori: posso espormi al sole durante la chemioterapia? E assumere altri farmaci o integratori? 10 cose da evitare

Gli effetti collaterali delle terapie oncologiche sono un problema ben noto a molti malati e familiari, ma c'è qualcosa che si può fare per «alleggerire l'esperienza» e alleviare le conseguenze indesiderate dei trattamenti. I consigli di Giordano Beretta, direttore dell'Oncologia medica a Pescara e past president dell'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom) (Fonte: <https://www.lavoroediritti.com/> 22 agosto 2025)

No alle diete

Quello fra i malati di tumore e il cibo è un rapporto spesso difficile. C'è chi **perde l'appetito** e soffre di **nausea** o di altri effetti collaterali di alcuni farmaci anticancro. E poi molti, troppi, sono affascinati dal **varie diete** (digiuno, digiuno intermittente, mima-digiuno, keto, vegana, alcalina, paleolitica, macrobiotica e regime Gerson) e dall'idea che con una **restrizione calorica** «si tagliano i viveri» alle cellule cancerose che così «muoiono». **Il rischio, invece, è che queste influenzino negativamente le terapie.**

La realtà, infatti, è molto più complessa: circa **il 30% dei pazienti oncologici soffre di uno stato di malnutrizione, o è a rischio di esserlo, già al momento della diagnosi.** Il problema principale da affrontare, dunque, è quello di **garantire ai pazienti un apporto nutritivo adeguato** (durante e dopo le terapie oncologiche) perché non perdano troppo peso.

Non perdere peso

Infiammazioni della bocca, disturbi digestivi e intestinali, nausea, vomito, perdita dell'appetito sono fra **gli effetti collaterali più frequenti provocati dalle cure anticancro.** La malnutrizione è, così, molto diffusa e ha conseguenze gravi sia per il proseguo delle cure sia per il loro successo, oltre a peggiorare nell'immediato la vita dei pazienti. Ecco perché bisogna **scegliere con attenzione cosa mettere nel piatto, seguire una dieta sana con adeguato apporto di sostanze nutritive:** «In linea di massima non esistono cibi “magici” e neppure proibiti — spiega Beretta —. Un obiettivo importante è mantenere il corpo in forze ed evitare la debilitazione. **La carne rossa è vietata? No, basta non abusarne** e garantirsi un'alimentazione varia, con **frutta e verdure**, non solo grassi e proteine. Per chi ha infiammazioni della mucosa del cavo orale o del tratto intestinale **è controindicato il cibo piccante**, così come l'eccesso di fibre può essere controproducente se si hanno problemi al colon retto. Meglio poi **evitare cibi e bevande molto freddi o ghiacciati** con alcuni farmaci chemioterapici (per esempio oxaliplatino), che portano una fastidiosa sensazione di formicolio e “scosse” dovuti a un danno dei nervi periferici: **il freddo può peggiorare questo fenomeno sia alle dita che alla gola**».

Niente carne e pesce crudi

Anche nelle persone sane, il consumo di **carne e pesce crudi** (in particolare quando lavorati e serviti al di fuori di percorsi controllati) può aumentare i rischi di contrarre alcune infezioni: **il calore uccide i microorganismi, dunque gli alimenti cotti comportano meno rischi**. «Nei pazienti oncologici le difese immunitarie sono spesso indebolite dalla malattia e dai trattamenti in corso (più per tumori del sangue che per quelli solidi), quindi i rischi sono più elevati rispetto alle persone sane».

Non assumere di propria iniziativa altri farmaci, integratori o supplementi

Più o meno la metà dei malati di tumore [fa uso di medicine complementari, anche durante chemio e radioterapia, ignara dei rischi che corre](#): «Si dovrebbe sempre discutere con l'oncologo e il medico curante prima di assumere di propria iniziativa **altri farmaci, integratori e supplementi vari**. A volte i medici prescrivono [integratori utili in caso di carenze nutrizionali o in caso di difficoltà di alimentazione](#). In altri casi gli integratori rischiano di essere assolutamente superflui e possono anzi [gravare sulle tasche dei pazienti](#) e delle loro famiglie. Per di più molti rimedi considerati “naturali” e innocui possono **causare delle alterazioni del metabolismo dei farmaci antitumorali** e quindi rappresentare un pericolo per la salute dei pazienti, con un potenziale impatto negativo **sia sull'efficacia** (se un metabolismo accelerato riduce la dose del farmaco), **sia sulla tossicità** (se al contrario il metabolismo viene rallentato, esponendo il paziente a più effetti collaterali)».

Niente fumo e alcol

Il fumo ha molti effetti dannosi e [smettendo si guadagna parecchio non solo per i sani, ma anche per chi il cancro ce l'ha già e si deve curare](#). «In un fisico già messo alla prova da malattia e tossicità dei trattamenti, affrontare l'attività quotidiana senza **il danno provocato dalle sigarette** su polmoni, cuore e tanti organi del corpo è sicuramente meglio. È dimostrato che **il tabacco aumenta il rischio di tossicità di molti farmaci antitumorali e lo stesso vale per l'alcol** che “minaccia” la funzione ottimale del fegato, indispensabile per metabolizzare molti farmaci oncologici. **Se si hanno problemi epatici il divieto è assoluto**, altrimenti serve molta moderazione (ci si può concedere un brindisi con gli amici, non l'abitudine ai pasti)».

Evitare l'esposizione eccessiva al sole

L'esposizione ai raggi ultravioletti danneggia la pelle e aumenta il rischio di tumori cutanei, motivo per cui tutti (malati e sani, giovani e adulti) dovrebbero impiegare un'adeguata protezione quando praticano lunghe attività all'aperto. «Nei pazienti oncologici è ancora più importante perché [alcuni farmaci chemioterapici hanno un effetto “fotosensibilizzante”](#), ovvero possono rendere la pelle ancora più sensibile all'effetto infiammatorio del sole. **Alcuni farmaci possono**

avere tossicità cutanea (la pelle si può arrossare e infiammare anche severamente) e il sole può peggiorare questo rischio. È importante **applicare, quindi, creme solari che garantiscano adeguata protezione** (fattore di protezione da 30 in su), anche ripetutamente in caso di esposizione prolungata».

Attenzione a evitare gravidanze

La chemioterapia, oltre a danneggiare le cellule tumorali, **può causare danni alle cellule sane, inclusi gli spermatozoi e gli ovociti coinvolti nel concepimento**. «I danni possono essere molto pericolosi e consistere in alterazioni del Dna che possono causare seri problemi all’embrione e al feto. Dunque bisogna **adottare metodi anticoncezionali** (il preservativo ha il vantaggio di evitare anche l’esposizione del partner ai farmaci chemioterapici eventualmente presenti nei fluidi biologici) ed **evitare il concepimento quando uno dei due partner è sottoposto a un trattamento antitumorale**». [Per le donne che assumono per anni terapia ormonale post cancro al seno è possibile, in certe condizioni, sospendere la cura e tentare una gravidanza](#), ma è indispensabile il consulto con l’oncologo.

Non rinunciare alla vita sociale

Gli amici e la vita sociale non sono un tabù, anzi. [Mantenere rapporti con persone care, vicini di casa, colleghi di lavoro è utile specie a livello psicologico](#). «Molti trattamenti comportano effetti collaterali e in alcuni giorni può essere perfettamente normale non aver voglia di uscire e non voler vedere altre persone, ma **non esistono controindicazioni mediche**. In alcuni casi, quando le difese immunitarie sono particolarmente compromesse (per esempio per l’effetto di abbassamento dei globuli bianchi provocato dalla chemioterapia), è **meglio evitare contatti troppo stretti con persone che potrebbero trasmettere infezioni** o riunioni ed eventi in luoghi chiusi, stretti, affollati (dove è più facile che si trasmettano virus e batteri). Ed è **prudente indossare la mascherina sui mezzi pubblici** oppure evitare riunioni in luoghi chiusi troppo affollati».

Non affaticarsi troppo

Quasi tutti i malati, durante e dopo le terapie, vorrebbero poter «**fare la vita di prima**», [incluso lavorare \(che è un diritto\)](#): aspirazione legittima, senza chiedere troppo al proprio fisico in un periodo delicato. Uno degli effetti collaterali più comuni della malattia e della chemio (ma anche di altre cure antitumorali) è [la fatigue, una sensazione di spossatezza sproporzionata rispetto allo sforzo fisico compiuto](#) che non migliora con il riposo. «È importante sapere che **la fatigue può instaurare un circolo vizioso di eccessivo tempo trascorso a letto e in poltrona**, che invece di ritemprare il fisico rischia di peggiorare ulteriormente la sensazione di spossatezza. Bisogna provare a contrastarla con **una moderata attività fisica, possibilmente all’aperto** (come una

passeggiata quotidiana), che fa bene al corpo e all'umore, senza pretendere troppo da sé stessi e dalla propria resistenza».

Non chiudersi in sé stessi

La comunicazione con il medico e in generale con gli operatori sanitari è un aspetto essenziale della cura. Prima di iniziare la terapia è importante confrontarsi sugli obiettivi e su cosa aspettarsi in termini di [effetti collaterali e tossicità: «Un paziente “preparato” saprà affrontare meglio i fastidi](#) (anche perché per molti esistono alcune strategie di prevenzione e alcuni rimedi efficaci) e sarà più motivato a proseguire la cura. Poi, **in caso di sintomi e tossicità la gestione tempestiva può essere molto importante** e il medico di famiglia, oltre all'oncologo, può giocare un ruolo cruciale. Non è raro poi che i malati provino [tristezza, ansia, depressione](#): gestire queste situazioni senza ricorrere all'aiuto degli altri può essere molto pesante. È opportuno parlare di questi problemi e in molti casi **può essere prezioso l'aiuto dei servizi di psicologia**».