

CONVEGNO EUROPEO ONCOLOGIA 2018

## Un malato di cancro su due usa «rimedi naturali», inconsapevole dei rischi che corre

Ricorrono a rimedi «extra» soprattutto per rafforzare il sistema immunitario, riacquistare forze, ridurre tensione e stress, disintossicarsi. Ginnastica, yoga e agopuntura possono essere utili. No al «fai da te», meglio parlare sempre col medico

Vera Martinella



(Getty images)

Più o meno la metà dei malati di tumore fa uso di medicine complementari, anche mentre si sottopone ai trattamenti ufficiali quali chemio e radioterapia, completamente ignara dei rischi che corre. L'obiettivo a cui puntano i pazienti è quello di sentirsi meglio, contrastare gli effetti collaterali di medicinali anticancro e radiazioni,

rinforzare corpo e mente, magari depurare l'organismo dagli effetti tossici. L'elenco dei rimedi «naturali» ai quali ricorrono i pazienti è molto lungo, va dai più disparati tipi di erbe alla meditazione, dai cambi di alimentazione (con aggiunta di vitamine e integratori vari) a yoga e agopuntura. Nella maggioranza dei casi non ne parlano con gli specialisti, ma si affidano a internet e al passaparola fra malati e amici. E fanno malissimo, perché molte di queste strategie (che potrebbero essere di supporto se assunte in modo adeguato e [con il parere di un medico](#)) possono invece avere conseguenze gravi: diminuire l'efficacia delle terapie anticancro e peggiorare la tossicità, invece di alleviarla.

**Ecco le piante che aiutano a prevenire (o curare) i tumori**

## Erbe «amiche»

SEI MALATI SU 10 IGNORANO EFFETTI COLLATERALI A richiamare l'attenzione degli oncologi sulla diffusione delle terapie complementari fra i pazienti sono due ricerche presentate durante il convegno annuale della European Society for Medical Oncology (Esmo), in cui lavori si aprono ufficialmente venerdì 19 ottobre a Monaco di Baviera. Gli studi hanno indagato modi e tipologie di «cure naturali» utilizzate in gruppo di pazienti con [vari tipi di sarcoma , una rara forma di cancro](#) che colpisce soprattutto ossa e tessuti molli. Il 51 per cento di loro ha dichiarato di aver fatto ricorso ad altre terapie oltre quelle ufficiali (le più popolari sono risultate vitamine e minerali, [prima fra tutte la vitamina D](#)), il 15 per cento dei quali in parallelo con i trattamenti anticancro standard. Il 60 per cento dei malati si dichiara però poco informata sulle possibili interazioni fra i vari medicinali e sui potenziali effetti collaterali dei rimedi naturali. Il 43 per cento dei partecipanti si è informata su internet o tramite altri media, il 15 per cento ha chiesto ad amici, il 14 per cento a non meglio definiti «professionisti della salute». I motivi per cui ricorrono a rimedi «extra» sono soprattutto rafforzare il sistema immunitario, riacquistare forze, ridurre tensione e stress, disintossicarsi, ma anche «combattere il tumore e non lasciare nulla d'intentato».

NO AL FAI DA TE: PARLATENE CON UN MEDICO «I pazienti, come la popolazione generale del resto, tendono a credere che integratori, erbe o prodotti naturali vari siano in genere sicuri, ma non sono del tutto senza rischi – commenta Antonio Russo, membro del consiglio direttivo dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom) -. Invece possono comportare conseguenze molto serie: si possono sommare gli effetti delle terapie anticancro a quelle degli altri medicinali e questo può tradursi in un cumulo di tossicità e di complicazioni. Oppure possono interagire con l'efficacia dei trattamenti contro il tumore e renderli meno potenti. I pazienti devono sempre confrontarsi con il loro medico prima di iniziare qualunque

cura».L'elenco dei rimedi «naturali» più popolari comprende vitamine, integratori, prodotti della medicina cinese, [vari tipi di erbe, omeopatia](#), agopuntura , meditazione, yoga, Tai chi. E pure cambi di dieta, come il passaggio a un'alimentazione vegana.

#### GINNASTICA, YOGA, AGOPUNTURA, MINDFULNESS RACCOMANDATE DAGLI ONCOLOGI

Ma non tutto ciò che passa sotto il termine «terapie complementari» è uguale. Basandosi sui dati scientifici che sono oggi a disposizione l'Esmo riconosce come utili terapie di sostegno, perché portano vantaggi concretamente dimostrati: [esercizio fisico](#), [yoga](#) , [agopuntura](#) e [mindfulness per la riduzione dello stress](#). Non rientrano invece tra le strategie raccomandate: integratori antiossidanti, vitamine ad alte dosi, erbe, 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) indispensabile per il benessere dei malati di cancro – conclude Russo, che è ordinario di Oncologia medica dell'Università di Palermo -. E' però fondamentale evitare il “fai da te” da parte dei malati nella scelta di cure complementari. E il fatto che Esmo abbia focalizzato la sua attenzione sul loro utilizzo significa anche che, vista la loro estrema popolarità fra i nostri pazienti, noi oncologi dobbiamo essere i primi attori a conoscenza degli effetti di queste pratiche e offrire soluzioni ai nostri malati per quei problemi che li inducono a rivolgersi alle terapie complementari.

Vera Martinella  
18 ottobre 2018 | 19:28  
© RIPRODUZIONE RISERVATA