

## Terapie complementari in oncologia

Si definiscono **complementari** tutte quelle terapie che mirano a migliorare la qualità di vita del paziente e il risultato delle cure chemioterapiche convenzionali, affiancandosi a queste; non si tratta solo di cure da assumere per bocca, come nel caso di integratori e complessi multivitaminici, ma comprendono anche la dieta, attività come lo yoga, la meditazione e l'agopuntura.

Le terapie **alternative** invece sono quelle che si sostituiscono alle cure chemioterapiche convenzionali proposte dall'oncologo; sono un esempio i vari metodi che si sono susseguiti negli anni, come la cura Di Bella, la cura Gerson e le cure a base di funghi orientali dalla incerta attività antitumorale.

Data la profonda diversità tra le due è molto importante non confonderle, perché le cure alternative non si avvalgono di supporto scientifico, non esistono studi che ne dimostrino l'efficacia e non possono essere sostituite alle terapie convenzionali.

In Italia il 75% dei pazienti oncologici si supporta con terapie complementari affiancandole alle cure convenzionali, mentre in Europa la percentuale è più bassa e pari al 36%; questo dimostra un'apertura dei nostri pazienti connazionali verso questo tipo di cure.

I risultati che si aspettano i pazienti che si avvalgono di terapie complementari sono i seguenti:

- Migliorare la qualità della vita (76%)
- Stimolare il sistema immunitario (62%)
- Diminuire i sintomi della malattia (62%)
- Guarire dalla malattia (35%)

Talvolta le terapie complementari sono costituite da un mix di vitamine e antiossidanti (i classici integratori di cui esistono ormai centinaia da varianti) e i rischi che si possono correre sono sostanzialmente due: il primo è quello di avere un effetto sinergico coi farmaci chemioterapici inducendo tossicità, il secondo è quello di contrastare l'attività antitumorale dei trattamenti convenzionali, causandone il fallimento; di conseguenza, risulta chiaro che sarebbe opportuno evitare di assumere cocktails complementari se non ne sono definiti sia la sicurezza che l'efficacia delle singole componenti.

Per questo motivo è sempre molto importante che l'oncologo e i medici informino i pazienti circa i dati di sicurezza ed efficacia disponibili per la specifica terapia complementare assunta, ma soprattutto che i pazienti parlino sinceramente coi medici mettendoli al corrente circa le sostanze complementari che stanno assumendo o che intendono assumere, facendo tutte le domande che ritengono opportune senza timore di giudizio e affidandosi ai consigli professionali dello stesso.

Sconsigliato è anche l'utilizzo di decotti e tisane ottenuti da erbe officinali utilizzando la parte intera della pianta, perché questa contiene tantissime sostanze, oltre a quella interessata per effetto terapeutico, e costituisce un cosiddetto fito-complesso del quale è sconosciuta l'attività di ogni singola sostanza. Inoltre non è possibile valutare la quantità di principi contenuti, le interazioni di questi con i trattamenti chemioterapici e spesso la provenienza è di dubbia origine.

E' importante ricordare che le sostanze naturali sono medicinali, hanno attività farmacologica e devono essere utilizzate con cautela.

La fitoterapia è la scienza che tratta la cura e la prevenzione delle malattie per mezzo delle piante medicinali; i rimedi fitoterapici devono essere considerati medicinali a tutti gli effetti e sono a esclusiva competenza di medici e farmacisti.

Una maggiore sicurezza si ha invece con i rimedi omeopatici, perché l'omeopatia utilizza dosi infinitesimali, principi attivi conosciuti (a differenza dei fitocomplessi), le dosi sono standardizzate e i rimedi sono preparati in laboratori medici; inoltre hanno un loro meccanismo d'azione indipendente da quello dei farmaci chemioterapici convenzionali e non vanno in contrasto con questi.

Ovviamente non sono cure alternative, ma possono essere prese in considerazione come cure complementari, sempre sotto stretto controllo di un medico omeopata.

A Milano, presso l'Istituto Nazionale dei Tumori, esiste il gruppo Me.Te.Co. (acronimo di Medicine e Terapie Complementari in Oncologia) coordinato dal Dott. Laffranchi, che si occupa specificatamente di terapie complementari in cui l'omeopatia ha uno spazio rilevante.

Chiunque fosse interessato ad approfondire l'argomento, consiglio vivamente di andare a visitare il sito per prendere ulteriori informazioni.

Un'altra terapia complementare è costituita dalla psiconcologia che può essere molto utile al paziente oncologico come aiuto nella valorizzazione delle risorse della persona, per migliorarne l'adattamento e superare i disturbi acuti da stress e per promuovere la salutogenesi. Importante per i pazienti oncologici è lavorare sulla resilienza, in modo da accettare la malattia e fronteggiare in maniera positiva le situazioni traumatiche; la resilienza si può imparare e costruire anche attraverso l'aiuto di un professionista che può suggerire nuovi approcci alla vita: è stato infatti notato che i pazienti con un maggior benessere psicologico reagiscono meglio alla malattia perché scoprono le loro risorse interne superando le paure.

Un altro approccio complementare può essere costituito dall'agopuntura; sempre presso l'Istituto Nazionale dei Tumori è stato realizzato un ambulatorio in cui si pratica l'agopuntura, destinato a pazienti operate di tumore al seno e in terapia ormonale: si è notato che questa pratica diminuisce nausea e vomito da chemioterapia, dolore, depressione, ansia e astenia. Mi auguro che, visti i risultati positivi che si stanno ottenendo, possa essere ampliato il numero di pazienti a cui destinare il trattamento.

Questi sono solo alcuni esempi degli approcci di cui i pazienti possono avvalersi durante il loro percorso di cura. Invito tutti a prendere in considerazione queste attività e di

confrontarsi su questo argomento col proprio oncologo durante le visite di controllo, per capire quale terapia complementare possa essere utile per ciascuno.

Per chiarimenti e suggerimenti ricordo che sono a disposizione di tutti i pazienti, tutti i giorni, da lunedì a venerdì, dalle 13,00 alle 15,00 al numero 377-9588159.