



Intanto ti consigliamo...

...di diffidare sempre delle notizie o dei "rimedi" apparentemente interessanti e accattivanti, spesso privi di fondamento scientifico, che possono trarre in inganno: parlane sempre prima con il tuo medico di fiducia e in particolare con l'oncologo di riferimento e/o con l'esperto di medicina integrata del Servizio Sanitario Toscano.



1. Le terapie naturali non sempre sono prive di rischio, quindi se pensi di assumere erbe o trattamenti alternativi alla terapia convenzionale, consigliati prima con professionisti esperti (oncologo e/o medico di agopuntura, fitoterapia e omeopatia del Servizio Sanitario Toscano).
2. Diffida di cure miracolose, articoli, libri o persone che inducono a non "fidarsi" della medicina ufficiale e che consigliano di sospendere terapie antitumorali di comprovata efficacia.
3. Diffida di prodotti a composizione sconosciuta, privi di etichetta, composti da molte erbe o venduti in Internet.
4. Durante la chemioterapia e altre terapie antitumorali non assumere integratori o prodotti a base di erbe, per esempio pompelmo, iperico, aloe, formula Caisse, graviola, artemisia, Essiac.
5. Non sospendere mai le cure dell'oncologo di tua iniziativa.
6. Ricordati che il Servizio Sanitario Toscano, gli oncologi dell'Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica e gli agopuntori, i fitoterapeuti e gli omeopati del Centro regionale per la medicina integrata, sono sempre al tuo fianco e ti sostengono in ogni momento della malattia.



Agopuntura

Medicina integrata per malati oncologici



Fitoterapia



Omeopatia

Introduzione

Agopuntura, fitoterapia e omeopatia, incluse in Toscana nei Livelli Essenziali di Assistenza, sono utilizzate sempre più spesso dalle persone che si ammalano di tumore; secondo alcune ricerche in Europa si rivolge ad esse un malato di tumore su tre.

L'integrazione **all'interno del Servizio sanitario pubblico** di alcune di queste terapie di comprovata efficacia e sicurezza nei protocolli oncologici può ridurre alcuni sintomi della malattia e/o effetti collaterali dei trattamenti antitumorali, migliorando la qualità della vita delle persone; inoltre può rappresentare una garanzia per la persona che si ammala di tumore, poiché evita che si affidi a figure non qualificate o che faccia ricorso al "fai da te", sottraendosi a terapie di comprovata efficacia e quindi mettendo a ulteriore rischio la propria salute.

In nessun caso agopuntura, fitoterapia e omeopatia possono sostituire le cure prescritte dall'oncologo di riferimento (terapia chirurgica, chemioterapia, radioterapia, trattamenti ormonali, farmaci a bersaglio molecolare e immunoterapia).



La medicina integrata nella Rete oncologica della Regione Toscana

Il Servizio Sanitario Toscano ha avviato un percorso di integrazione di alcuni specifici trattamenti di agopuntura e medicina cinese, fitoterapia e omeopatia nella Rete dei Dipartimenti Oncologici da utilizzare in casi selezionati per alleviare possibili effetti collaterali delle terapie antitumorali, in particolare nausea e vomito, vampate di calore, dolore, disturbi dell'umore e stanchezza eccessiva.

Per saperne di più e avere informazioni affidabili occorre rivolgersi ai Centri Oncologici di Riferimento Dipartimentale (CORD) o agli A.I.U.T.O. point oppure parlarne direttamente con l'oncologo di riferimento del Servizio Sanitario Toscano.

Le interazioni fra farmaci antitumorali, erbe e prodotti naturali



Tutte le erbe e i prodotti naturali possono interagire con i farmaci antitumorali. Si parla di "interferenze" con la terapia quando il preparato naturale può costituire un rischio per la persona malata in quanto annulla o riduce gli effetti dei farmaci, antitumorali e anestetici, oppure ne aumenta la tossicità.

Erbe come l'iperico possono diminuire l'efficacia di molti farmaci antitumorali e non devono essere mai utilizzate durante le terapie oncologiche; al contrario anche un solo bicchiere di succo di pompelmo aumenta la tossicità di molti farmaci oncologici e quindi deve essere evitato. Anche il ginseng, presente in molti integratori, può interferire significativamente con farmaci molto utilizzati in ambito oncologico come tamoxifene e imatinib.

Si consiglia quindi di **discutere sempre** con l'oncologo di riferimento del Servizio Sanitario Toscano e/o con un medico di medicina integrata, entrambi afferenti al Servizio Sanitario Toscano, l'eventuale utilizzo di prodotti naturali, erbe, integratori e preparati omeopatici durante i periodi di trattamento antitumorale attivo, della radioterapia e prima di un intervento chirurgico.



Gli stili di vita



Nell'ottica sia della prevenzione primaria che durante la malattia conclamata, è utile adottare stili di vita il più possibile salutari che contribuiscono a sostenere l'organismo in un momento di maggiore debolezza. Si consiglia di prestare particolare attenzione all'alimentazione, ad esempio riducendo e/o evitando il consumo di alimenti conservati ed eccessivamente processati e preferendo cibi freschi e di stagione, soprattutto frutta e verdura.

Si ricordano gli effetti dannosi di alcol e fumo; anche le droghe, ad esclusione della cannabis prescritta a uso terapeutico, sono da evitare.

Quando è possibile, fare attività fisica, ad esempio passeggiate all'aperto per almeno 30 minuti, e praticare tecniche antistress e di rilassamento.