

IL TEST

Che rapporto hai con i farmaci?

Rispondi alle domande e scopri se ne fai buon uso

ALL'INTERNO

L'APPROFONDIMENTO

Medicinali, dieci cose da non fare

Suggerimenti per il miglior utilizzo dei medicinali

ALL'INTERNO

LA STORIA

Le malattie? Io le curo così...

Il comico Paolo Rossi e l'approccio a pillole e farmaci

ALL'INTERNO

LO SAPEVATE CHE...

La bici può finire nella ricetta?

Strasburgo, il servizio sanitario passa anche il nuoto

ALL'INTERNO

BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 24 GENNAIO 2013

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL PUNTO

Le discese ardite di chi si cura con il “sentito dire”

Il “fai da te” ha i volti del pensionato che ogni tre giorni fa la fila dal medico per farsi prescrivere medicinali superflui, della casalinga che si fida dei consigli della vicina di casa e prende la prima pillola che capita «perché alla signora qui accanto ha fatto bene», oppure dello smanettone di internet che conosce tutto sui siti dove si inseriscono i sintomi ed escono le combinazioni su possibili malattie e rimedi.

Per carità, non è detto che ogni volta si debba chiamare un medico. I prodotti da banco, quelli che vengono venduti senza ricetta, sono stati realizzati per i casi più semplici ma anche quelli non si possono assumere con leggerezza. Anche se le cose negli ultimi anni stanno andando meglio, c'è ancora molto da fare: il “fai da te” sta prendendo anche le strade dei rifornimenti su canali alternativi (commercio su internet) e sul riutilizzo di farmaci “pesanti” – ad esempio gli antibiotici – prescritti per una bronchite e riutilizzati per un mal di denti. E non va mai scordato che un medicinale ha buoni effetti su un fronte ma quasi sempre ne ha di negativi su un altro. Guai fare anche involontariamente dei cocktail, mescolando – anche con assunzioni separate ma ravvicinate – prodotti incompatibili. Anche qui, il buon senso dovrebbe essere la prima regola. Ma non sempre, purtroppo, va così. È vero, ci sono delle attenuanti che però non servono ad alleviare i danni: una su tutte, la scarsa chiarezza dei “bugiardini”, i foglietti delle istruzioni inseriti nelle scatole dei medicinali. Talvolta sembrano scritti da burocrati medievali ma se non capite, fermatevi: la ricerca di scorciatoie può trascinarvi in discese ardite con risalite fin troppo complicate.

(s.t.)

@s.tamburini
© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperto: «Oggi va meglio che in passato ma non c'è ancora una vera e propria coscienza della salute. Ma i rimedi ci sono...»

di Brunella Gasperini

■ Qualche volta è per pigrizia, qualche altra per faciloneria, altre ancora è perché il malessere è così conosciuto che non ci sono dubbi. Così, niente chiamata al medico e via in farmacia o direttamente nell'armadietto di casa: un medicinale abituale e via il malanno. Finché si tratta di malesseri di poco conto e, soprattutto, di medicinali con effetti collaterali di poco conto tutto può essere sopportabile. Molto spesso invece si rischia grosso, anche con i farmaci da banco. Chi non li conosce, ormai? Rappresentano la risposta più veloce – ma non sempre efficace – a lievi malesseri passeggeri come mal di testa, mal di stomaco, raffreddore. In molti casi disinvoltura e familiarità ne confondono l'identità, che è comunque di farmaco. E spingono a un uso improprio, inutile o eccessivo. Soprattutto quando ci fidiamo del sentito dire, di quel che abbiamo letto, dell'esperienza. Siamo spesso convinti che, anche se non ci faranno star meglio, comunque non saranno dannosi. Così diamo a questi prodotti la responsabilità del nostro benessere, rimanendo in una condizione di passività. È un comportamento pericoloso? «Vengono spesso lanciati allarmi sull'utilizzo dei farmaci ma in realtà l'abuso di cui si parla non è diffuso come in passato», chiarisce Maurizio Benato, vice presidente nazionale della Federazione Ordini dei medici chirurghi e odontoiatri e presidente dell'Ordine provinciale dei medici di Padova.

«I dati degli ultimi anni indicano che il trend è in decrescita – prosegue il dottor Benato – C'è senza dubbio molta informazione che influisce sulle scelte di cura autonome: si legge di più, il paziente è più esigente, disposto a scegliere di persona, c'è una crescente domanda di salute in generale. Il risultato però è che spesso il ricorso al farmaco si basa su una



Farmaci “fai da te”? I rischi da non correre

conoscenza profana e superficiale. Nel decidere quando e come automedicarsi si tende ad affidarsi al medicinale con una certa leggerezza: questo è rischioso».

Chi pratica di più il “fai da te”?

«Gli adulti, in particolare le donne ricorrono più facilmente all'autocura. Con i bambini si sta più attenti affidandosi al pediatra mentre gli anziani vanno di più dal medico e quindi si automedicano meno».

Quanto influiscono informazione e pubblicità nell'uso dei farmaci da banco?

«Per il farmaco da banco possiamo dire che è l'offerta che crea la domanda: più viene offerto più c'è richiesta. L'aumento dei canali distributivi – apertura di parafarmacie e punti vendita nei supermercati – ha in parte contribuito. La pubblicità e anche l'informazione (mi riferisco a quella sul web) rispondono a un'ottica commerciale».

Non a caso vengono trattati so-

lo i disturbi più frequenti: mal di stomaco, mal di testa, dolori mestruali, guai di stagione.

«È vero. Parliamo di disagi molto diffusi per i quali i medicinali non sono necessari, basterebbero semplici accorgimenti. La stampa tradizionale invece è più attenta e affidabile, i messaggi che invia sono in genere corretti. Però è difficile intervenire sulla mentalità delle persone. E poi campagne di informazione sul cosa significhi prendersi cura della propria salute non se ne fanno».

Qual è il ruolo del medico?

«Intanto il medico non prescrive farmaci da banco. E anche se un suo consiglio sarebbe auspicabile, il suo ruolo viene bypassato per semplicità, velocità o perché non si ha con il medico di famiglia un rapporto soddisfacente. Del resto capita spesso che interventi medici non abbiano grande impatto. Certe volte un rapporto empatico con il paziente

concentrato sulla persona e non sul sintomo è più efficace di una pillola. Tendenzialmente però il medico prescrive farmaci, usa le “armi” sofisticate che ha a disposizione accontentando il paziente che si ritrova il farmaco come amuleto da tenere a portata di mano. È un po' lo stesso significato che assumono i prodotti da banco tenuti in casa».

Non esiste quindi una coscienza della salute ...

«Purtroppo non si fa educazione alla salute in un'ottica di abitudini di vita, autopromozione, consapevolezza, coinvolgimento attivo orientato a cambiamenti che vadano oltre l'uso dei medicinali».

Proprio niente?

«No, qualcosa si fa. Proprio per intervenire in questo senso, nel 2006 l'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato il programma “Guadagnare salute” che ha come obiettivi prevenire e cambiare i comportamenti nocivi che costituiscono i principali fattori di rischio per le malattie non trasmissibili più comuni, di gran-

de importanza epidemiologica e di forte impatto sulla sanità pubblica. L'obiettivo è migliorare le condizioni di vita, promuovendo scelte salutari immediate e stili di vita sani come smettere di fumare, seguire un'alimentazione corretta, limitare il consumo di alcol e svolgere attività fisica regolare. Interventi in questo senso dovrebbero essere programmati nella scuola per esempio. È importante sapere quando e come usare un farmaco ma anche come poterne fare a meno. Altrimenti assumiamo medicine per tutta la vita».

Questo vuol dire che autogestire la propria salute va ben oltre un corretto uso dei farmaci.

«Sottolineando che l'uso di un farmaco, anche di libera vendita, deve essere responsabile, consapevole e informato, essere artefici della propria salute implica un'ottica più ampia di responsabilità, stili di vita, abitudini, apertura al cambiamento, cura degli aspetti emotivi. La salute è in larga parte il risultato del nostro comportamento globale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA