



# farmaci & benessere

la prima cura è l'informazione

struttura complessa assistenza farmaceutica

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

**A** Azienda  
**S** Servizi  
**S** Sanitari

**N°1** triestina

prodotto dall'ass n. 1 triestina

testi: dott. stefano palcic,  
dirigente farmacista, s.c. assistenza farmaceutica

realizzazzione: roberto michelazzi,  
uff. comunicazione sociale, s.s. programmazione strategica

# farmaci & benessere

la prima cura è l'informazione

## Introduzione

La parola farmaco deriva dal termine greco 'pharmakon' che significa *veleno*. Questa osservazione linguistica deve indurre a qualche rispettosa riflessione sull'impiego dei farmaci e sull'importanza che i farmaci hanno assunto nella nostra società.

Il farmaco è una sostanza chimica o biologica che, introdotta nel nostro organismo, interviene a livello della funzione alterata dalla malattia e la riporta a una condizione di salute.

Il farmaco perfetto, che agisce solo sulla malattia, non esiste; questa premessa non vuole mettere in cattiva luce i farmaci, responsabili dei progressi ottenuti nella cura di molte malattie, ma occorre accostarsi al loro impiego con rispetto e attenzione.

Un uso corretto del farmaco presuppone che, oltre all'indispensabile prescrizione medica, il paziente riceva anche una serie di informazioni che riguardino le modalità di somministrazione, di conservazione e di adeguato smaltimento delle medicine. In Italia e nella nostra realtà locale a che punto siamo?

Da un'indagine sul rapporto tra italiani e farmaci realizzata in collaborazione con l'Osservatorio Farmaci ed il Movimento Consumatori è emerso come vi sia una discreta conoscenza sui farmaci, ma vi siano margini di miglioramento nel promuovere un corretto uso da parte dei cittadini. Dai dati risulta che più della metà del campione li conserva adeguatamente e rispetta con rigore e regolarità la data di scadenza, quasi tutti si attengono alle indicazioni del medico, mentre i 3/4 dichiara di sapere cosa si intende per farmaco *equivalente* e quanto può risparmiare nell'acquistarlo.

## Perché questo opuscolo

La corretta diffusione di informazioni sui medicinali appare quanto mai importante: nel 2011 il Centro antiveleni di Milano ha risposto a circa 54.000 chiamate e quasi la metà di queste riguardavano problemi connessi all'uso scorretto di farmaci o a errori nella terapia commessi dagli utenti: il farmaco si colloca quindi al primo posto tra le cause di intossicazione acuta. Anche nella realtà della Provincia di Trieste, gli interventi per problematiche legate ad un uso improprio dei farmaci non sono purtroppo sporadiche.

C'è quindi ancora molto da fare per favorire un utilizzo appropriato dei medicinali; ogni giorno in Italia vengono effettuati circa 400 ricoveri dovuti ad un uso scorretto dei medicinali.

Questo opuscolo informativo dell'ASS1 si pone l'obiettivo di dare dei consigli utili per un *uso razionale dei farmaci*, di rimuovere la diffusa convinzione che i *farmaci equivalenti o generici* siano dei medicinali di serie B e di ribadire l'importanza di condurre uno *stile di vita sano ed equilibrato*.

Una corretta informazione sui farmaci è strettamente collegata alla salute di tutti: solo attraverso la conoscenza si può promuoverne un utilizzo consapevole, sicuro e appropriato.

I cittadini devono divenire parte attiva nelle scelte concernenti la propria salute e informati sui comportamenti da adottare per preservarla; in particolare bisogna comprendere che il *farmaco non è un bene di consumo*, ma se usato correttamente e solo quando veramente necessario, può rappresentare una importante risorsa per la salute. Inoltre il farmaco non è un oggetto qualsiasi, ma oltre ai benefici, occorre tenere presente anche i rischi associati al suo uso. Secondo il decalogo per il corretto uso dei farmaci, i principali errori che si compiono sono assumere medicinali senza essere certi della loro reale utilità, utilizzarli in dosi sempre più alte e ravvicinate, usarli per migliorare le prestazioni sportive, farne insomma un uso inappropriato.

Per quanto riguarda i farmaci equivalenti, la cui diffusione spesso incontra resistenze, è da togliere la convinzione che si tratti di medicinali che possano comportare danni per i pazienti. Sono infatti farmaci che equivalgono al rispettivo prodotto di marca in termini di qualità, sicurezza ed efficacia.

Ricordiamoci che *la prima cura è l'informazione*.

# **farmaci** **usiamoli** **in maniera** **corretta**



**Cosa dovresti sapere prima di prendere un farmaco**

**Attenzione alle interazioni tra medicinali diversi**

**Seguire le indicazioni dei sanitari**

**La conservazione e la scadenza dei medicinali**

**Gli effetti del farmaco e l'abuso nella sua assunzione**

## **Prima di prendere un farmaco dovresti sapere...**

Prima di assumere qualsiasi farmaco bisogna porsi alcune domande e avere chiare le indicazioni del medico, del farmacista e i suggerimenti dell'infermiere di distretto. Ad esempio dovresti saper rispondere a queste domande:

- Perché sto prendendo questo farmaco?
- Quante pillole devo prendere al giorno e per quanti giorni?
- Posso prenderlo se già assumo altri medicinali?
- Se prendo un farmaco posso assumere alcolici?
- In che momento della giornata è preferibile prendere il farmaco?
- Come devo conservarlo?
- Che effetti indesiderati mi può provocare questo farmaco?
- È veramente necessario o vi sono delle alternative non farmacologiche che devo considerare?

## **Se prendi più farmaci attento alle interazioni: a volte possono essere pericolose**

Se stai prendendo più farmaci, magari prescritti da diversi medici, avverti sempre il tuo medico di famiglia, che deve essere sempre al corrente di tutti i farmaci che stai assumendo per avvertirti se puoi correre dei rischi soprattutto se stai assumendo



cronicamente ed in modo regolare 7 o più principi attivi. Informalo anche se prendi dei farmaci senza l'obbligo di ricetta o prodotti erboristici o omeopatici, anche questi infatti possono interferire con i farmaci che stai assumendo.

Il tuo medico deve sempre conoscere i farmaci che stai prendendo, anche quelli prescritti da altri medici, ne va della tua salute. Se ne assumi di diverso tipo ricorda che possono interagire fra loro, quindi occhio alla tua sicurezza. Secondo un rapporto del British Medical Journal un paziente su 16 viene ricoverato in ospedale per problemi connessi all'interazione di farmaci diversi assunti contemporaneamente.

### **Leggi sempre il foglietto illustrativo**

Il foglietto informativo all'interno di ogni medicinale è importante: non buttarlo via, ma leggilo perchè riporta tutte le informazioni utili su quel farmaco. Se qualche frase non ti è chiara allora non esitare a contattare il medico curante, il farmacista e l'infermiere di distretto e a chiedere tutte le informazioni per chiarire i tuoi dubbi.

*È importante essere consapevoli della cura che si sta facendo.*

## **Attieniti alle indicazioni del tuo medico**

Usa sempre i medicinali nelle dosi indicate dal medico. Se stai assumendo una terapia cronica cerca di non dimenticarti di prendere le medicine e di ricordarti di averle già prese: spesso ci si dimentica di aver già preso la pastiglia e allora se ne prende un' altra rischiando talvolta di assumere dosi elevate e tossiche di farmaco.

Se hai nonni o persone anziane che stanno assumendo farmaci aiutali a non sbagliare.

Se dopo l'assunzione del farmaco avverti dei disturbi, chiama il tuo medico e ti dirà cosa fare. Non esistono farmaci sicuri al 100 per cento, ogni farmaco può dare degli effetti indesiderati; questi sono variabili da persona a persona.

Ricorda inoltre di avvertire il tuo medico se sei allergico a qualche sostanza, o se stai programmando una gravidanza o se sei già in stato di gravidanza o allattamento. In gravidanza devi porre particolare attenzione all'uso dei farmaci, parlane sempre al tuo medico.

## **Farmaci da banco: non sono caramelle**

I farmaci da banco non necessitano di ricetta medica, ma non bisogna per questo considerarli come caramelle, infatti tutti i farmaci contengono so-



stanze chimiche che hanno comunque un impatto sulla salute del paziente e possono avere effetti collaterali.

**Ricorda di conservare con cura i farmaci,  
controllare sempre la data di scadenza del  
farmaco**

I farmaci vanno conservati correttamente; tienili in un luogo fresco e asciutto lontano dall'esposizione diretta alla luce solare o dal calore dell'impianto di riscaldamento, se necessario anche in frigorifero; contrariamente alla diffusa abitudine, la cucina e la stanza da bagno non rispondono in modo ottimale a queste caratteristiche ambientali. Se hai bambini

in casa ricorda di tenere le medicine in un luogo sicuro e inaccessibile: farmaci ingeriti a caso possono portare a pericoli seri, specie nei più piccoli. Inoltre prima di usare un vecchio farmaco che tenevi da tempo nell'armadio ricorda di controllare la data di scadenza.

### **Se sono scaduti non assumerli in nessun caso**

I farmaci scaduti non vanno assunti in nessun caso. I farmaci sono un bene prezioso e non vanno sprecati: se hai a casa già dei farmaci e non sono scaduti informa il tuo medico se possono andare bene per il tuo problema prima di fartene prescrivere altri.



**È importante che tu sia ben informato sui farmaci:  
sei tu che devi assumerli!**

*Sapere* rappresenta un presupposto fondamentale per evitare di prendere terapie inefficaci. Non esistono farmaci miracolosi, se usati correttamente e solo quando serve possono essere preziosi alleati, ma talvolta alcune cure possono rivelarsi di scarsa utilità.

Per scegliere quali farmaci assumere e quali invece sono inutili o peggio dannosi, è oggi necessario spirito critico e informazione.

**Ricorda: ogni farmaco presenta effetti positivi e rischi**

L'importante è capire che l'eventuale abuso di farmaci può essere molto pericoloso; i farmaci vengono autorizzati quando i benefici superano i rischi prodotti, ma questo non vuol dire che i rischi non ci siano. Un esempio: il cortisone salva la vita a tante persone, ma può avere effetti collaterali pesanti. Oppure i farmaci antinfiammatori/antireumatici servono a controllare i sintomi, ma si accompagnano quasi sempre a tossicità a livello gastrointestinale e non solo. Una recente pubblicazione evidenzia che all'abuso di antidepressivi sembra associarsi una maggiore fragilità ossea. E la lista potrebbe continuare.

## Medicine, non abusarne

Spesso ne consumiamo troppi e alcuni sono superflui: non pretendiamoli dal medico specie per curare con le medicine aspetti del tutto normali della vita. Oggi i farmaci davvero innovativi sono pochi e nel terzo mondo mancano le terapie necessarie. In tutto il mondo occidentale, ci sono alcuni motivi che spingono ad aumentare continuamente il consumo dei farmaci: l'invecchiamento della popolazione, la spinta pubblicitaria e la convinzione diffusa (ed errata) che contro ogni disturbo, anche il più piccolo, sia necessaria una pillola.

Bisogna pensare a non rovesciare la logica: da *«prendo le medicine quando necessarie per vivere»* a *«vivo per prendere le medicine»*.

# farmaci "equivalenti" una scelta di **principio**



**Nei farmaci ciò che conta è il principio attivo**

**Quando i farmaci hanno lo stesso principio attivo sono equivalenti per efficacia e qualità e sicurezza**

**Lo stesso principio attivo è contenuto in molti farmaci che possono avere nomi e prezzi diversi**

**I farmaci equivalenti costano di meno perchè non sono più coperti da brevetto**

## Cosa sono e perché vanno usati con fiducia

Nei farmaci ci sono due componenti: il principio attivo e gli eccipienti.

Il principio attivo è l'ingrediente fondamentale, la molecola che nel nostro organismo agisce contro il disturbo o la malattia che si vuole combattere.

Gli eccipienti sono sostanze che servono a contenere e veicolare il principio attivo, e talvolta a rendere più gradevole l'aspetto o il sapore del medicinale.

Il principio attivo che si trova nei farmaci *generici* è identico a quello all'interno dei farmaci "di marca" dello stesso tipo e anche il dosaggio è lo stesso. Per questo si chiamano farmaci *equivalenti*: significa che sono intercambiabili e che a prescindere dal nome o dalla marca offrono la medesima sicurezza, qualità ed efficacia terapeutica.





Se il concetto ti sembra difficile pensa a questo esempio: una bibita con l'etichetta che riporta il marchio è come un farmaco di marca, mentre la stessa bibita in una bottiglia senza l'etichetta con il marchio è il farmaco equivalente.

Quindi ricapitolando, il farmaco equivalente rispetto al medicinale di marca:

- contiene lo stesso principio attivo e alla stessa quantità.
- è ugualmente sicuro e con gli stessi standard qualitativi
- nel tuo corpo la quantità di farmaco che servirà per curare la tua malattia è la stessa (bioequivalenza)
- le uniche differenze riguardano il colore della confezione e gli eccipienti che regolano il colore, la forma e il sapore del farmaco, ma queste differenze non comportano alcun cambiamento sull'efficacia del farmaco.

### **Usali senza timore**

Non devi pensare che un farmaco “di marca” sia più efficace di un farmaco “generico o equivalente”, che costa meno e nemmeno avere il timore che il generico possa procurarti dei danni.

## **I farmaci equivalenti costano meno**

### **perchè i brevetti sui principi attivi scadono**

Ogni farmaco è coperto da un brevetto che permette all'azienda farmaceutica che lo ha inventato di poterlo commercializzare in esclusiva per 20 anni per recuperare i costi sostenuti per la ricerca, sviluppo e promozione determinando l'alto prezzo dei farmaci. Quando il brevetto scade e il principio attivo comincia ad essere commercializzato anche da altre aziende, il prezzo deve scendere per legge almeno del 20 per cento, ma spesso si arriva anche al 50 per cento. I farmaci equivalenti costano meno, perché essendo scaduto il brevetto anche altre aziende possono produrli, ma hanno la stessa efficacia, sicurezza e qualità dei corrispondenti medicinali di marca.

## **Se prendi il farmaco equivalente risparmi anche tu, perché?**

Ricorda che quando tra i farmaci erogati gratuitamente dallo Stato ce ne sono due o più uguali, ma di prezzo diverso, il Servizio Sanitario Nazionale rimborsa interamente solo quelli meno cari.

Se vorrai medicinali *di marca* o comunque più costosi dei *generici o equivalenti*, dovrai pagare la differenza di tasca tua.

Il farmacista deve proporti di cambiare il farmaco di marca con uno equivalente se il medico non ha scritto sulla ricetta *non sostituibile*.

Inoltre la scelta di molecole a brevetto scaduto permette anche al Servizio Sanitario di fornire gratuitamente ai cittadini farmaci potenti ed innovativi per la cura di malattie gravi e croniche e di offrire alla collettività maggiori servizi.

Quindi tu risparmi direttamente e se sarai costretto ad assumere nuove e costose terapie (tumori, AIDS, ecc...) sarà lo Stato a rimborsarti. Pensa che alcuni farmaci per la cura dei tumori costano 50000 euro/anno per un solo malato.



## **Generico: che brutto nome, si chiamano equivalenti**

Il termine *generico* si è dimostrato sfortunato in quanto percepito dal pubblico come medicinale di serie B, non uguale al medicinale di riferimento indicato per la stessa patologia. Ora si chiamano *equivalenti* perché sono intercambiabili con i rispettivi farmaci di marca.

## **La molecola del farmaco equivalente è collaudata**

### **perché è già sul mercato da anni**

I principi attivi a brevetto scaduto sono molecole inventate almeno 20 anni prima e quindi i risultati terapeutici e gli effetti del farmaco sul nostro organismo sono stati ampiamente collaudati e verificati: *il farmaco equivalente rappresenta una terapia consolidata e per di più al minor costo possibile*. Ricorda che i farmaci più recenti non sempre sono più efficaci di quelli *vecchi*.

Anzi è accaduto negli ultimi anni che farmaci recenti abbiano provocato danni gravi ai pazienti fino al decesso, proprio perché ancora non ben conosciuti e non ben collaudati (emblematici i casi della cerivastatina, usata per abbassare il colesterolo e dell'antinfiammatorio rofecoxib).

In questo caso *vecchio* è sinonimo di un farmaco i cui effetti sul nostro organismo sono conosciuti.

## **Farmaco equivalente, la qualità è la stessa dei medicinali “di marca”**

Devi sapere che la legge impone ai farmaci equivalenti gli stessi standard qualitativi dei farmaci di marca: il farmaco equivalente è un prodotto con le stesse garanzie di qualità del prodotto di marca. Il Ministero della Salute autorizza la commercializzazione del farmaco generico solo dopo aver verificato che il farmaco *di marca* e quello *equivalente* non avranno risultati terapeutici diversi né diversi effetti collaterali.

La garanzia che il farmaco equivalente e in generale di tutti i farmaci che trovi in commercio siano efficaci e di elevata qualità è data da Agenzie del Farmaco Europee e in Italia dall’AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco).

Se un farmaco non risponde a determinati standard, sia esso equivalente o di marca non è permessa la sua commercializzazione.

## **La diffusione degli equivalenti**

In Italia la diffusione dei farmaci equivalenti è modesta rispetto ad altri paesi d’Europa e ciò è dovuto a vari fattori tra cui la scarsa informazione e il fatto che da noi si permette per un periodo di tempo più lungo di sfruttare l’esclusiva.

Si sta però già verificando anche in Italia un'inversione di tendenza nella diffusione degli *equivalenti* causata tra i vari motivi anche dalla scadenza brevettuale dei farmaci fra i più usati, che altri cittadini europei usano già da tempo.

### **Quali farmaci si consumano di più a Trieste?**

Sette abitanti della penisola su dieci hanno ricevuto, lo scorso anno, una prescrizione di medicinali; le donne si rivelano le maggiori consumatrici di medicinali, con il 10 per cento in più rispetto agli uomini.

Fra i più usati nel territorio dell'ASS1 ci sono i farmaci per il controllo della pressione, le statine, che sono farmaci che abbassano il colesterolo, gli antitrombotici, i farmaci contro l'acidità gastrica (ulcera peptica e reflusso gastro-esofageo), i farmaci per il diabete, gli antinfiammatori e gli antidepressivi.

*Ricorda che con i farmaci equivalenti puoi risparmiare senza rimetterci in salute.*

# L'importanza degli stili di vita



**Uno stile di vita sano  
permette di stare  
meglio**

**Attività fisica:  
bastano 30 minuti al  
giorno**

**Fumo e alcol: meglio  
di no**

**La dieta equilibrata  
non significa  
eliminare ma  
soltanto variegare**

## **Uno stile di vita sano ti permette di stare meglio**

I farmaci non devono essere un rimedio per contrastare alcuni stili di vita non sani, cerca di pensare di più a te stesso; i medicinali non possono sostituire uno stile di vita sano e corretto. Se necessario vanno usati, ma cerca di mettere in pratica alcuni consigli che avrai già sentito; svolgere attività fisica, seguire una dieta equilibrata, evitare il fumo di tabacco e il consumo di alcolici. Occorre infatti ricordare che *la migliore medicina è uno stile di vita sano*, che i farmaci hanno anche effetti negativi, che devi prenderli soltanto dopo esserti consultato con il medico o con il farmacista, che devi seguire le dosi consigliate senza prendere iniziative personali e che è opportuno diffidare delle cure passaparola, cioè dei consigli forniti da amici non esperti.

## **Attività fisica, basta mezz'ora al giorno**

L'attività fisica è importante, pensa che ti basta camminare almeno mezz'ora al giorno per avere effetti benefici sul tuo fisico. Si stima che nella Provincia di Trieste quasi otto persone su dieci non praticino sufficiente attività fisica. Pensa che la sedentarietà è causa di quasi 2 milioni di decessi all'anno nel mondo e insieme ad una cattiva alimentazione è alla base dell'attuale aumento dell'obesità.



L'attività fisica moderata e regolare gioca un ruolo importante nell'influenzare l'aspettativa di vita: si stima infatti che riduca di circa il 10 per cento la mortalità per tutte le cause. Le persone attive presentano un rischio notevolmente ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare (in primis l'ipertensione), ictus ischemico, diabete di tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione e traumi da caduta.

Esiste ormai un largo consenso circa il livello di attività fisica da raccomandare alla popolazione: 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.



## **Il consumo di alcol produce seri danni**

Si stima che a Trieste oltre tre quarti della popolazione tra 18 e 69 anni consumi bevande alcoliche e poco meno di un terzo abbia abitudini di consumo considerate a rischio (complessivamente il 15 per cento è forte bevitore). I rischi associati all'alcol sembrano venire sottostimati probabilmente per il carattere diffuso dell'abitudine, occorre pertanto diffondere maggiormente la percezione di tutti i rischi collegati al suo consumo (e non solo a livello del fegato) sia nella popolazione generale sia negli operatori sanitari. Ricorda che bere fuori pasto può portare conseguenze sfavorevoli soprattutto per coloro che sono forti consumatori (più di 3 unità alcoliche - lattine di birra, bicchieri di vino o bicchierini di liquore- al giorno per gli uomini e più di 2 per le donne) e coloro che indulgono in grandi bevute (consumo di almeno una volta al mese di 6 o più unità di bevanda alcolica in un'unica occasione).

*Se devi guidare lascia che a bere sia solo la tua auto.*

## **Non fumare: rimani libero dalla schiavitù ed eviterai gravi patologie**

Non fumare, eviterai così di introdurre nei tuoi polmoni migliaia di sostanze chimiche tossiche e



di incorrere in gravi patologie cronicodegenerative (in particolare a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare). Il fumo è il maggiore fattore di rischio *evitabile* di morte precoce ed inoltre tende a far invecchiare prima: pensaci.

A Trieste più di un terzo si dichiara fumatore e un quarto sono ex fumatori.

L'abitudine al fumo negli ultimi 40 anni ha subito notevoli cambiamenti: la percentuale di fumatori negli uomini, storicamente maggiore, si è in questi anni progressivamente ridotta, mentre è cresciuta tra le donne, fino a raggiungere nei due sessi valori paragonabili; è inoltre in aumento la percentuale di giovani che fumano.

Pensa che evidenze scientifiche hanno dimostrato come la sospensione del fumo dimezzi il rischio di infarto al miocardio già dopo un anno di astensione e dopo 15 anni il rischio diventa pari a quello di un non fumatore. I fumatori che smettono di fumare prima dei 50 anni riducono a metà il proprio rischio di morire nei successivi 15 anni rispetto a coloro che continuano a fumare: dati che dovrebbero farti riflettere!

Oltre agli effetti del fumo sul fumatore stesso è ormai ben documentata l'associazione tra l'esposizione al fumo passivo ed alcune condizioni morbose. La recente entrata in vigore della norma sul divieto di fumo nei locali pubblici è un evidente segnale dell'attenzione al problema del fumo passivo. I risultati ottenuti sono incoraggianti e il divieto viene rispettato.

## **Una dieta equilibrata è fondamentale**

### **per stare bene e non ammalarti**

Cerca di mantenere una dieta equilibrata, mangia un po' di tutto e ricorda di consumare frutta e verdura, sempre ben lavate, perchè contengono sostanze che aiutano la detossificazione del tuo organismo.

Da studi condotti nel corso del 2005 nel labora-

torio di Chimica Estrattiva dell'Università degli Studi di Trieste è emerso come le normali verdure usate nell'alimentazione (spinaci, cicoria, broccoli e porro) siano ricche di acidi grassi omega-3 e contengano sostanze antinfiammatorie, ipolipidizzanti, cioè permettono di abbassare il colesterolo assunto con la dieta e altre sostanze ritenute importanti nel prevenire il tumore al colon. L'assunzione di vegetali rappresenta quindi un caposaldo del comportamento alimentare corretto.

E a Trieste quali sono le abitudini alimentari? Si osserva un buon livello di consumo di frutta e verdura anche se solo poco più di 1 persona su 10 aderisce alle raccomandazioni internazionali consumando più porzioni al giorno di frutta e ver-



dura, abitudine questa scarsamente diffusa nelle persone tra i 18-34 anni e negli uomini.

Quasi tutti invece dichiarano di mangiare frutta e verdura almeno 1 volta al giorno.

Nel territorio dell'ASS 1 un terzo delle persone intervistate risulta sovrappeso (il sei per cento è obeso).

### **Stili di vita non corretti,**

#### **oggi è emergenza sanitaria**

L'adozione di stili di vita non corretti rappresenta oggi una vera e propria emergenza sanitaria, che comporta l'aumento di rischio delle principali cause di mortalità e morbilità nella popolazione adulta (malattie cardiovascolari, tumori ,diabete...).

Le malattie associate all'eccesso alimentare e ad una dieta sbilanciata sono ormai tra le cause di malattia e morte più rilevanti nei paesi industrializzati. Le patologie per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, obesità e diabete mellito non insulino-dipendente.

È riconosciuta l'importanza di alcuni alimenti nel proteggere dall'insorgenza di alcune malattie: il

dato di un'associazione protettiva fra l'elevato consumo di frutta e verdura e neoplasie è ormai infatti consolidato. Per questo motivo viene consigliato il consumo di frutta e verdura tutti i giorni: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 3-5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

L'uso eccessivo di alcol, insieme al fumo, ad una scarsa attività fisica e alla cattiva alimentazione ha assunto un'importanza sempre maggiore per le conseguenze che il suo abuso può avere soprattutto per i giovani. L'abuso di alcol porta più frequentemente a comportamenti ad alto rischio individuale e per gli altri (incidenti stradali, comportamenti sessuali a rischio e lavoro in condizioni psico-fisiche inadeguate, comportamenti violenti) nonché al fumo e/o all'abuso di droghe rispetto ai coetanei astemi.

Il danno causato dall'alcol, oltre che al bevitore, si estende alle famiglie e alla collettività, gravando sull'intera società: si stima infatti che i prodotti alcolici siano responsabili del 9 per cento della spesa sanitaria. Informare i cittadini riguardo i rischi connessi ad uno stile di vita non corretto è un preciso

compito di medici, farmacisti e altri operatori sanitari.

Cerca di proteggere la tua salute con queste semplici regole, ne trarrai beneficio da subito e negli anni a seguire.



## **Bibliografia**

1. Il farmacista n.8/2007
2. Million Women Study Collaborators. Ovarian cancer and hormone replacement therapy in the Million Women Study. Lancet 2007. Pubblicato on line e ripreso dal bollettino di farmacovigilanza dell'AIFA n.3 maggio 2007.
3. Brent R. Papaioannou A. et al. Effect of selective serotonin reuptake inhibitors on the risk of fracture. Arch Intern.Med; 2007; 167:188-94.
4. Garattini S. Lancet 2006 n.2 Novembre –dicembre 2006
5. Studio Passi–Ass1 2006
6. Palcic S., Falsone G. Burigana F. Lassiani L. Tesi sperimentale: “Isolamento e determinazione strutturale di composti presenti nel fitocomplesso liposolubile di *Allium Ampeloprasum* L.” 2005
7. Blech J. La medicina che non guarisce. Lindau 2007

## **Siti internet consultati:**

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

[www.agenziafarmaco.it](http://www.agenziafarmaco.it)

[www.guidausofarmaci.it](http://www.guidausofarmaci.it)

[www.assogenerici.org](http://www.assogenerici.org)

[www.marionegri.it](http://www.marionegri.it)

[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

[www.emea.eu.int](http://www.emea.eu.int)

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

[www.farmacovigilanza.org](http://www.farmacovigilanza.org)

[www.ass1.sanita.fvg.it](http://www.ass1.sanita.fvg.it)

[www.bif-online.it](http://www.bif-online.it)

**Si ringrazia**

il dott. Piero Broussard e la dott.ssa Maila Mislej



email: [assistenza.farmaceutica@ass1.sanita.fvg.it](mailto:assistenza.farmaceutica@ass1.sanita.fvg.it)

# farmaci & benessere



Luglio 2014