

# FARMACI FAI DA TE? NO, GRAZIE



Art direction di GIANLUCA PASCUTTI

GIOVANNI VASSO

alle pagine 2 e 3



Peso: 1-55%, 2-41%, 3-39%

# Meno farmaci Più attenzione Perché dire no al “fai da te”

di **GIOVANNI VASSO**

**C**reme, pillole, gocce, pastiglie: c'è da far confusione nella giungla dei medicinali. Anche perché, spesso e volentieri, siamo costretti – per ovvie ragioni di salute – ad assumerne tanti, e diversi, tutti insieme. Solo che ognuno ha la sua posologia, ovvero il suo modo di essere assunto per diventare davvero efficace. E non sono ammesse né dimenticanze né leggerezze. Basta poco per mandare all'aria terapie di mesi. Senza dimenticare, poi, i rischi legati all'assunzione di troppi medicinali, soprattutto gli antibiotici, che rischiano di fare insorgere la farmacoresistenza e di creare dei veri e propri “superbatteri”. Lo scenario, in Italia, parla di una spesa farmaceutica in aumento che, nel solo 2024, s'è attestata a 37,2 miliardi di euro, in crescita del 2,8%. Complessivamente, in Italia, si spendono (tra assistenza pubblica e privata) fino a 672 euro pro capite in farmaci. Molto di più della media europea (pari a 418 euro) e meno di quanto accada, per esempio, in Germania dove arriva a 742 euro. Nel nostro Paese, stando ai numeri che si rintracciano nel rapporto OsMed di Aifa, si consumano 1.895 dosi di farmaci ogni mille abitanti: poco meno di due dosi al giorno per ogni italiano, da zero a cento anni.

I numeri non mentono: e ci riconse-

gnano un quadro per cui gli anziani italiani, in media, assumono fino a dieci farmaci al giorno. Una situazione, questa, che secondo le cifre pubblicate nel report e riportate pure dalla Società Italiana di Farmacologia interessano almeno il 30% dei nonni. Il guaio, emerso proprio dall'inchiesta pubblicata dalla Sif in occasione della recente Giornata mondiale dell'Aderenza alla Terapia, è che i pazienti fanno di testa loro. Sono tante pillole, evidentemente qualcuna finisce per essere dimenticata. E se il problema fosse solo questo, transeat. Il dramma arriva quando i pazienti si improvvisano medici. E decidono di ridursi, o aumentarsi autonomamente, il dosaggio di questo o di quel farmaco. Finendo, così, per subirne tutti gli effetti collaterali di quello che a loro appare come “buonsenso” ma che, in realtà, è solo un grande equivoco. Tra pillole dimezzate, o addirittura frazionate in quattro, siringhe “saltate”, medicinali “dimenticati” poi si finisce male. E non sono pochi i casi delle terapie “sospese” che spediscono, ogni giorno, decine e decine di pazienti superficiali in ospedale.

Il tema centrale è l'affidamento a chi ci cura. Il medico non sta lì a farci spen-



dere per il gusto di farlo. Il dottore prescrive i farmaci che sono utili perché possiamo vivere, in pienezza e salute, la nostra vita. E sono proprio loro i primi a interrogarsi. Certo, per i guai internazionali, rischiamo di perdere la disponibilità di tanti farmaci. Sicuro, spesso preferire i generici – dotati degli stessi principi attivi – ci consente di risparmiare e molto. Ma il tema del deprescribing inizia, con forza, a farsi largo anche tra i camici bianchi. L'idea è semplice: bisogna iniziare a “sfrondare” le ricette. Meno farmaci, anche per aiutare i pazienti più anziani (e in Italia gli over 65 sono il 24,7% della popolazione, gli over 80 raggiungono i 4,5 milioni) a gestirsi le terapie. Al di là dei problemi di correlazione che l'utilizzo combinato di medicinali diversi può fare insorgere nei pazienti, c'è proprio un tema “culturale” da affrontare. E va fatto in maniera delicata. Perché eccedere nell'una o nell'altra tendenza è, parimenti, pericoloso.

Bisogna seguire alla lettera le terapie, le indicazioni e le prescrizioni del medico. Non si deve “risparmiare” sulle quantità di medicinali se il dottore ha inteso impartirci un determinato dosaggio occorre rispettarlo. Senza sottrarre

né aggiungere. Non è una questione di bilancini, di quantità. È, semmai, una questione di fiducia. Bisogna evitare di far da sé, spesso non è una buona decisione. Per non sbagliare, gli esperti hanno redatto regole semplici e snocciolato veri e propri decaloghi a cui attenersi. L'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, tra le altre cose, ci ricorda di diffidare dalle pubblicità e, soprattutto, di rifuggire dai “consigli” di parenti, amici e vicini. Non si assumono farmaci, nemmeno da banco e “liberi” da ricetta, perché la televisione ce lo propina come “elisir di lunga vita” o perché la cugina della vicina si è trovata bene. Ognuno di noi è diverso, ognuno di noi ha una sua personale e particolare “cartella clinica”. Un altro consiglio utile da tenere a mente riguarda una considerazione, questa sì, di vero buonsenso. Non è mica vero che ogni sintomo, fastidio o problema fisico debba essere, per forza, curato con i farmaci. Ci sono tante situazioni che possono essere “curate” intervenendo altrove. Magari cambiando qualche cattiva abitudine alimentare,

forse introducendo un po' di moto nella propria giornata, qualche attività leggera e interessante (come il giardinaggio, per esempio) che consente al corpo di ritrovare mobilità e a qualche dolore persistente (e preoccupante) di sparire così come s'era manifestato. E senza, per questo, dover assumere, ancora altre medicine. La virtù, dicevano i nostri padri latini, sta nel mezzo. Bisogna saper riconoscere quando si ha (davvero) bisogno di un farmaco e quando se ne può fare a meno. Però non sempre abbiamo né le competenze né la “freddezza” per scegliere al meglio. Ed è per questo che occorre affidarsi al medico o al farmacista di fiducia.

**Un anziano su tre consuma fino a 10 medicine al dì. Ma il nodo è l'aderenza alle terapie: la chiave è fidarsi del medico**



(©Imagoeconomica)



Peso: 1-55%, 2-41%, 3-39%