Cura fai-da-te: limiti e rischi

I farmaci da banco aiutano nei piccoli disturbi, ma vanno usati con responsabilità: un uso scorretto può essere rischioso.

UN PRIMO INTERVENTO EFFICACE
L'automedicazione è un'opportunità importante perché consente di trattare in modo rapido ed efficace disturbi di lieve entità.

I farmaci "da banco" sono medicinali che, per composizione e obiettivo terapeutico, sono concepiti e realizzati per essere utilizzati senza l'intervento di un medico per la diagnosi, prescrizione o sorveglianza nel corso del trattamento. Sono formulati con principi attivi utilizzati in concentrazione e/o numero di unità posologiche (es: compresse, capsule) inferiore rispetto allo stesso principio attivo su ricetta. Molte persone tendono a pensare che la possibilità di acquistarli senza obbligo di ricetta significhi assumere qualcosa di "innocuo" e privo di effetti collaterali, ma non è così.

Grazie alla disponibilità di numerosi studi scientifici, i farmaci senza ricetta, che si distinguono in OTC e SOP (*vedi Glossario*), sono ritenuti sicuri ed efficaci dalle autorità regolatorie ma, come per tutti i medicinali, prima di assumerli è necessario valutare il rapporto rischio-beneficio. Nessun farmaco è privo di rischi e un uso scorretto può portare a effetti collaterali, in alcuni casi dipendenza (*vedi box*), e possibile interazione con altri medicinali.

L'automedicazione: uno strumento molto utile

L'*automedicazione* è un'opportunità importante perché consente di trattare in modo rapido ed efficace disturbi di lieve entità (es: febbre, raffreddore, dolori muscolari). Tuttavia, commettere errori è piuttosto frequente, ad esempio:

- ✓ aumentare le dosi autonomamente perché il sollievo tarda ad arrivare;
- ✓ assumere più farmaci contemporaneamente, anche con lo stesso principio attivo;
- ✓ continuare il trattamento per settimane senza supervisione;
- ✓ non considerare patologie o condizioni rilevanti quando si assume un farmaco (es: gravidanza, allattamento, allergie, ...).

Glossario

I TERMINI DELL'AUTOMEDICAZIONE

OTC (Over The Counter): farmaci di automedicazione; possono essere a presa diretta delle persone in farmacia.

SOP (Senza Obbligo di Prescrizione): farmaci senza ricetta che possono essere consigliati dal farmacista; non possono essere a presa diretta.

Misuso: utilizzo intenzionale e inappropriato di un farmaco, non conforme alle condizioni autorizzate.

Abuso: utilizzo eccessivo ed intenzionale di un farmaco, sporadico o persistente, accompagnato da effetti dannosi fisici o psicologici.

Conoscere il proprio stato di salute e comprendere ciò che è indicato nel foglietto illustrativo è il primo passo per ridurre il rischio di errore. Su questo concetto si basa la recente campagna di sensibilizzazione delle *Heads of Medicines Agencies* (la rete dei Capi delle Agenzie europee dei Medicinali) in cui lo slogan è: "I farmaci non sono caramelle. Leggi il foglio illustrativo, segui le indicazioni, usa i farmaci (da banco) in modo responsabile."

Investire sulla **health literacy** (alfabetizzazione sanitaria), ovvero la capacità di acquisire le competenze necessarie per usare le informazioni in modo consapevole e prendere così decisioni appropriate che riguardano il proprio benessere, dovrebbe essere obiettivo comune. In base ai dati raccolti dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), livelli non adeguati di *health literacy* sono associati a tassi più alti di ospedalizzazione e di accesso al pronto soccorso.

I risultati di progetti di alfabetizzazione alla salute avviati in diversi paesi dimostrano un miglioramento di comprensibilità delle informazioni ricevute nella popolazione coinvolta, un incremento delle conoscenze in tema di salute e una maggiore efficacia nelle attività di gestione della malattia.

Tutto ciò si traduce in una serie di benefici sia individuali che collettivi; ad esempio, la diminuzione dei costi e del coinvolgimento delle risorse evita la congestione del sistema sanitario.

INFORMARSI PER SCEGLIERE MEGLIO
Conoscere il proprio stato di salute e comprendere le indicazioni del foglietto illustrativo aiuta a ridurre il rischio di errore nell'uso dei farmaci.

Quando chiedere consiglio

In caso di piccoli disturbi la prima figura a cui ci si può rivolgere è il farmacista che, con professionalità, può aiutare a fare una scelta ponderata valutando, anche in base ad eventuali terapie già in corso, quale farmaco utilizzare e per quanto tempo o eventualmente indirizzare verso un consulto medico, se necessario.

Inoltre, per scongiurare conseguenze poco piacevoli è bene consultare sempre il farmacista o il proprio medico curante in caso di:

- ✓ persistenza o peggioramento dei sintomi;
- ✓ insorgenza di alcuni effetti collaterali;
- ✓ dubbi sull'interazione con altri farmaci;
- ✓ condizioni di salute particolari (patologie croniche, gravidanza, allattamento);
- ✓ uso frequente dello stesso farmaco (ricomparsa frequente dello stesso disturbo).

Farmaci senza ricetta

Due casi frequenti di abuso

Spray nasali decongestionanti

Utilizzati per alleviare la congestione nasale, uno dei sintomi più comuni delle infezioni alle vie respiratorie quali raffreddore, sinusiti e allergie, queste sostanze attivano specifici recettori delle cavità nasali e, inducendo vasocostrizione, liberano momentaneamente il naso. Purtroppo, però, l'uso frequente e prolungato può dare effetti indesiderati, tra cui la cosiddetta "**congestione di rimbalzo**" o effetto rebound. Questo sta a indicare un aumento della resistenza della mucosa nasale ai farmaci, ovvero il fenomeno per cui, terminata l'azione farmacologica, le mucose non solo tornano congestionate, ma la condizione peggiora. Ciò porta alla necessità di aumentare la frequenza di somministrazione, oltre ad una incapacità di respirare liberamente senza l'ausilio di questi principi attivi. Si instaurano così, allo stesso tempo, una condizione di assuefazione e infiammazione cronica.

Lassativi

I lassativi sono tra i prodotti di automedicazione più utilizzati e sono utili per il trattamento della stitichezza occasionale. Sebbene la efficacia risulti comprovata, **non devono diventare una soluzione abituale.** L'assunzione quotidiana e prolungata, infatti, può portare a una condizione in cui la muscolatura del colon diventa meno reattiva e la motilità spontanea si riduce. Si innesca così un circolo vizioso in cui senza lassativi non si riesce ad evacuare ma, continuando a usarli, si peggiora ulteriormente la funzione intestinale. Inoltre, possono causare disidratazione ed alterazioni elettrolitiche con perdita di sali minerali (come sodio, potassio e magnesio) e possono interferire con l'assorbimento e/o l'azione di altri farmaci. È bene tenere a mente che questi prodotti non vanno a risolvere le cause della stipsi, che spesso dipendono da dieta e stile di vita: risultano fondamentali l'apporto di un'adeguata quantità di fibre, un'idratazione corretta e un esercizio fisico regolare.