

Consumo di medicinali Solo se necessario

Riprendiamo con questo numero la riflessione sulla sovramedicizzazione, in particolare il consumo di medicinali, spesso eccessivo e comunque raramente adeguato ai nostri reali bisogni di salute. Lo facciamo partendo dalle schede pubblicate sul suo sito dall'associazione italiana Altroconsumo che ha aderito al progetto "Fare di più non significa fare meglio" promosso da Slow Medicine (vedi BdS 2.14).

Tratteremo alcuni problemi di salute che stanno generando un consumo elevato di medicinali e vedremo come si possono affrontare meglio, adottando comportamenti più adeguati.

Iniziamo con alcune raccomandazioni concernenti i disturbi di stagione (tosse, mal di gola, naso chiuso, influenza, febbre, spassatezza) che colpiscono praticamente tutti in questo periodo e i cui rimedi medicinali vengono pubblicizzati a suon di milioni su tutti media, anche se quello che ci serve veramente è altro.

Malanni di stagione Serve il riposo

Infatti, il primo errore è legato alla promessa di "tornare subito in forma". Se raffreddore e influenza sono accompagnati da una sensazione di spassatezza, per esempio, è perché l'organismo ha bisogno di riposo per combattere l'attacco del virus.

Assumere un farmaco che attenui i sintomi, in modo da non concederci neanche la minima pausa dal lavoro o dal divertimento, in realtà nega al nostro corpo l'unica cosa che in quel momento gli serve: il riposo.

Meglio optare per qualche rimedio casalingo: umidificare l'aria in casa, bere molto e stare al caldo. Tutte scelte economiche, che nessuno ha interesse a suggerirci, ma con maggiori probabilità di giovare contro i disturbi stagionali più di molti farmaci promossi a suon di milioni dalla pubblicità.

E ora, archiviate le feste, passiamo alle cose "serie".

Bruciori di stomaco Farmaci soltanto nei casi più gravi

Gli inibitori di pompa protonica (IPP) sono farmaci molto diffusi, utili a ridurre la produzione di acido nello stomaco. Gli IPP sono efficaci in quanto bloccano alla fonte la produzione di acido nello stomaco, agendo su un sistema (la pompa protonica, appunto) che si trova nelle cellule dello stomaco. Presentano però effetti indesiderati che li rendono inappropriati per bruciori di stomaco banali, non legati a ulcera o esofagite da reflusso.

Non devono essere prescritti per disturbi banali e comunque non dovrebbero essere mai prescritti con leggerezza, perché, oltre ai soliti effetti secondari (costipazione, diarrea, flatulenza, nausea, ...) possono presentare importanti effetti indesiderati: il loro uso continuo è probabilmente correlato a un aumento del rischio di infezioni intestinali e polmonari già nel breve termine, e di fratture ossee dopo un anno di uso.



Consigli Acsi

- Il bruciore di stomaco e altri disturbi di digestione banali (come gonfiore, senso di pienezza, nausea...) spesso si possono risolvere iniziando col modificare lo stile di vita.
- Un'attenzione utile è mangiare sano, lentamente, masticando bene e prestando attenzione al cibo, perdere peso se necessario, smettere di fumare ed evitare cibi e bevande che scatenano i sintomi.
- Quando il sintomo prevalente è l'acidità, spesso è sufficiente ricorrere a un antiacido a base di bicarbonato di sodio, sali di magnesio o a una combinazione di sali di magnesio e alluminio.
- Se i sintomi non migliorano, occorre consultare il medico.

Alleanza contro la sovramedicalizzazione

Il consumo di medicinali è spesso eccessivo e può essere non adeguato ai nostri reali bisogni di salute. Nella scorsa BdS abbiamo visto che si possono affrontare i malanni della stagione fredda e i bruciori di stomaco senza ricorrere a medicinali. Vediamo ora come comportarci in caso di dolori e insonnia per evitare di assumere inutilmente dei farmaci.

Analgesici contro i dolori **Prudenza con gli antinfiammatori**

Insieme al paracetamolo (Dafalgan), i farmaci analgesici (contro il dolore) più diffusi sono i Fans, farmaci antinfiammatori non steroidei, come Aspirina, Ponstan, Irfen, Voltaren e molti farmaci equivalenti (detti anche generici). Benché molto diffusi, questi farmaci presentano rischi di seri effetti indesiderati e non devono perciò essere prescritti né assunti con leggerezza.

Gli antidolorifici antinfiammatori funzionano bloccando la produzione delle prostaglandine, sostanze che nel nostro organismo sono coinvolte nell'insorgere del processo infiammatorio e nella trasmissione del dolore. Le prostaglandine hanno però anche altre importanti funzioni nel nostro organismo, e proprio per questo i Fans, bloccandone l'azione, presentano anche effetti indesiderati da non trascurare.

Fatta eccezione per l'acido acetilsalicilico (aspirina), gli antinfiammatori, se assunti con regolarità ed elevata frequenza, possono aumentare il rischio di complicazioni cardiache o peggiorare le condizioni di salute di chi già soffre di pressione alta. Un altro effetto è che sono irritanti per lo stomaco: fra il 5 e il 10% delle persone che assumono Fans con regolarità nell'arco di un anno potrebbero soffrire di sanguinamento.

Infine, per i diabetici è bene sempre consultare il medico prima dell'assunzione dei Fans, perché studi hanno rilevato casi di insufficienze renali in seguito al loro uso.

Consigli Acsi

- Per una breve terapia contro il dolore, il farmaco di prima scelta è il paracetamolo: non provoca danni gastrici ed è, per questo, più indicato per persone che soffrono per problemi di stomaco, donne gravide e bambini. Attenzione però al sovradosaggio (è facile raddoppiare le dosi), che può dare conseguenze molto gravi soprattutto per il fegato.
- Gli antidolorifici vanno comunque utilizzati solo per periodi brevi. Se il dolore continua occorre discuterne con il medico per scegliere una terapia adeguata.
- Il dolore è il sintomo di un problema: per eliminarlo, bisogna agire sul problema stesso. Per esempio il mal di schiena e i dolori articolari si possono prevenire e contrastare con l'attività fisica e correggendo adeguatamente lo stile di vita.

Insonnia negli anziani **Non esagerare con le benzodiazepine**

Le benzodiazepine, usate per indurre il sonno e calmare l'ansia, sono tra i farmaci in assoluto più utilizzati. Prescriverli come prima scelta agli anziani che hanno problemi di insonnia è una abitudine diffusa, quanto spesso inappropriata. Non bisognerebbe farlo, senza avere prima valutato altri metodi per migliorare la qualità e la durata del sonno.

Le benzodiazepine tendono a perdere efficacia col tempo: chi li assume può assuefarsi, cosa che spinge ad aumentare il dosaggio e a diventare così maggiormente dipendenti. Per contro, quando si smette all'improvviso di prenderle, si incorre nella cosiddetta "sindrome da sospensione".

Presentano numerosi effetti collaterali, anche alle dosi consigliate, favoriti anche dal diverso comportamento del farmaco nell'organismo dell'anziano, per le normali alterazioni nel funzionamento degli organi legate all'età: sonnolenza durante il giorno, che compromette l'attenzione e la concentrazione; ansia, irritabilità e allucinazioni.

Possono pure causare reazioni allergiche e sonnambulismo e aumentare il rischio di cadute e di frattura del femore nei pazienti anziani che assumono benzodiazepine e farmaci "alternativi" come zolpidem, zaleplon e zopiclone (detti "farmaci Z").

Consigli Acsi

- L'insonnia va combattuta modificando lo stile di vita: per esempio, evitando di addormentarsi davanti alla televisione subito dopo cena, per poi risvegliarsi a notte fonda e non riuscire più a riprendere il sonno.
- Se si soffre di insonnia, è consigliabile evitare il riposo pomeridiano.
- Svolgere una certa attività fisica durante il giorno porta a una qualità del sonno migliore: meglio invece evitare l'attività fisica intensa subito prima di andare a letto.
- Una cena leggera, che contenga alimenti a base di triptofano (latte, pesce, legumi, noci) può aiutare a favorire il sonno.
- Instaurare semplici riti serali (una tisana calda, qualche pagina di lettura) può aiutare, come pure mantenere una vita sociale attiva durante il giorno.