

L'EDITORIALE

Il cammino di Semplicemente Salute

AGNÈS REGNAULT*

Raggiungere direttamente le persone parlando in modo semplice di salute e automedicazione responsabile, per aiutarle a gestire in autonomia i lievi disturbi di salute. Questo è l'obiettivo del progetto **Semplicemente Salute** che, a più di un anno dalla sua nascita, si fa sempre più concreto, rispondendo alla crescente domanda di informazione in tema di farmaci, malesseri transitori e benessere quotidiano.

Prima il web, con il sito e i social network, ora l'incontro reale con le persone, grazie ad eventi locali rivolti ai cittadini, per parlare di temi di salute comuni, sfatando falsi miti e approfondendo, anche attraverso domande e curiosità, quegli aspetti di gestione dei piccoli imprevisti di salute che tutti noi spesso siamo chiamati ad affrontare nella vita di tutti i giorni.

In particolare, in **questo numero della newsletter** vi raccontiamo l'esperienza del primo incontro tra **Semplicemente Salute** e i cittadini che si è svolto a Genova sul tema dei disturbi causati dallo stress.

Un progetto di comunicazione ed educazione che, passo dopo passo, sta mostrando sempre di più la sua validità ottenendo riscontri positivi dalla gente, al servizio di un cittadino più consapevole, con vantaggi per i singoli e il Sistema. ■

* Presidente di ASSOSALUTE

L'INTERVENTO

Un circolo virtuoso tra informazione e salute

FEDERICO MERETA*

La rete, così come i media tradizionali, rappresenta un formidabile, rapido ed efficiente strumento di condivisione delle informazioni. Il sito ***semplicementesalute.it*** ha proprio lo scopo di offrire un punto di riferimento scientificamente corretto e divulgativo ai cittadini su un tema delicato e importante qual è l'automedicazione responsabile. Non si può, però, pensare che la sola presenza in rete possa sostituire completamente la conoscenza e il rapporto che si crea tra esperti della materia

e persone comuni nel rapporto "de visu", in un'ottica trasversale di condivisione delle informazioni che possa aiutare il cittadino ad effettuare scelte consapevoli. Questo è ancor più vero quando si parla di salute e benessere: poter ascoltare e parlare direttamente con chi è in grado di offrire conoscenza rappresenta un'occasione unica di approfondimento di tematiche così significative per la vita delle persone.

È con questi obiettivi, sicuramente ambiziosi, che il quotidiano Il Secolo XIX ha voluto creare, con il supporto di ASSOSALUTE e del sito *semplicementesalute.it*, un evento destinato alla popolazione. Genova è stata la prima sede di questi incontri diretti tra esperti e pubblico per creare, con la formula del classico talk-show, un momento di incontro tra chi conosce l'argomento e i cittadini. La serata a teatro ha permesso di mettere a confronto la competenza degli esperti con la curiosità delle persone, in un interscambio costante di stimoli ed informazioni che ha creato il più efficace e completo mixing tra cultori della materia e gente comune. Nell'occasione si è visto che parlare di automedicazione con toni leggeri senza togliere nulla alla scienza è un elemento chiave per diffondere la cultura della salute, andando a colmare un gap informativo che nessun media potrà mai coprire. La prova viene dall'interesse delle persone, dalle tante "luci" che si sono accese nei cervelli dei numerosi partecipanti di tutte le età, dalla possibilità di ottenere risposte a domande che mai si farebbero ad un tablet o ad un pc. Ancora una volta, grazie alla competenza di chi sa, si è potuto creare quel circolo virtuoso tra corretta informazione e salute, con una formula che permette a chi ha partecipato di diventare a sua volta protagonista con le altre persone, in un effetto a cascata di diffusione di conoscenza che solo il rapporto diretto tra fonte della conoscenza e ricevente può davvero creare. ■



“Parlare di automedicazione con toni leggeri senza togliere nulla alla scienza per diffondere la cultura della salute”

*giornalista medico-scientifico

L'INCONTRO

Contro lo stress fermiamoci a pensare

Un po' di scienza e un pizzico di ironia per imparare a gestire lo stress: questa la formula dell'incontro pubblico promosso da ASSOSALUTE e dal sito *semplicementesalute.it* lo scorso 17 giugno presso l'Auditorium del Teatro Carlo Felice di Genova. "Stress, istruzioni per l'uso: come controllare i sintomi della tensione" ha dato la parola a Piero Barbanti, primario neurologo dell'Istituto Scientifico San Raffaele Pisana di Roma – uno dei massimi esperti sull'argomento – ed a Edoardo Schenardi di Federfarma Genova, coordinati dal giornalista medico-scientifico Federico Mereta. Un'occasione per capire cos'è lo stress e come prevenirlo, e che ha regalato momenti di ilarità grazie alla vis ironica del duo comico I Beoni.

"Oggi gli Italiani si dividono tra pc, smartphone e tablet, con la sensazione di non avere abbastanza tempo per fare tutto e bene, alle prese con problemi economici e preoccupazioni di lavoro", ha esordito Barbanti. Secondo una indagine ASSOSALUTE, l'ansia da iperconnessione è la maggiore fonte di tensione per il 20% degli Italiani. È la paura di essere off line che ci tiene incollati a schermi e tastiere nella vana speranza di guadagnare secondi preziosi. E, così facendo, aumenta la distanza tra il ritmo di vita e quello che l'organismo è in grado di sostenere. Una sfasatura, questa, che si corregge con un migliore stile di vita. "Lo stress va, in primis, evitato culturalmente e i genitori possono essere d'esempio per i propri figli", ha esortato Barbanti. "La prevenzione è nelle sane

INCONTRA I GRANDI ESPERTI DELLA SALUTE
CON IL SECOLO XIX - DODICESIMO APPUNTAMENTO

17 GIUGNO - ORE 18:00
AUDITORIUM CARLO FELICE PASSO E. MONTALE, 4-GENOVA

IN CORPORE SANO

STRESS: ISTRUZIONI PER L'USO

COME CONTROLLARE I SINTOMI DELLA TENSIONE

RELATORI:
- Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'Istituto Scientifico San Raffaele Pisana di Roma
- Edoardo Schenardi, Federfarma Genova

COORDINA:
- Federico Mereta

CON LA PARTECIPAZIONE STRAORDINARIA DEL DUO COMICO I BEONI

Simplemente SALUTE

FEDERFARMICA ASSOSALUTE

aristea

IL SECOLO XIX
L'informazione da ogni punto di vista.

In collaborazione con www.semplicementesalute.it
Progetto promosso da Assosalute.
Associazione nazionale farmaci di automedicazione



Un momento dell'incontro al Teatro Carlo Felice di Genova con, da sinistra, Piero Barbanti, Edoardo Schenardi, Federico Mereta e il duo comico I Beoni.

“Oggi gli Italiani si dividono tra pc, smartphone e tablet, con la sensazione di non avere tempo per fare tutto e bene”

abitudini di vita”, gli ha fatto eco Schenardi. “In effetti, il 97% degli Italiani ha conosciuto lo stress nella propria vita e per 8 su 10 ciò ha comportato piccoli disturbi che hanno affrontato con l'aiuto del farmacista”. ■

Un messaggio che ha raggiunto oltre un milione di persone

Grazie anche a Il Secolo XIX e a Radio19, l'evento "Stress, istruzioni per l'uso" è stato accompagnato da un'ampia copertura mediatica. Alla promozione dell'evento l'edizione cartacea del quotidiano locale ha affiancato articoli di lancio e di approfondimento mentre l'emittente radiofonica ha trasmesso un'anteprima dell'evento. Sul web, l'incontro è stato ripreso in streaming dalla web tv de Il Secolo XIX, che sul proprio sito ha proposto articoli e videointerviste. Radio19 ha invece reso disponibili le registrazioni audio di tutti gli interventi. L'evento è stato segnalato su diversi siti web e ha avuto ampio spazio su *semplicementesalute.it* con news, banner, dossier, infografiche, contenuti poi rilanciati su Facebook e Twitter. Grazie anche a queste sinergie, "Stress, istruzioni per l'uso" ha raggiunto un totale di 1.191.818 contatti.

L'ESPERIENZA

Per stare in rete ci vuole passione

EDOARDO SCHENARDI - SEGRETARIO FEDERFARMA GENOVA

Il lavoro del farmacista è fatto soprattutto di ascolto ma anche di condivisione delle proprie esperienze di studio e di aggiornamento e la rete ha permesso di mettere a disposizione tutto quello che io e mia moglie Maddalena abbiamo imparato come professionisti delle salute e genitori di 4 bambini. La nostra esperienza di “farmacisti on line” inizia, infatti, con la ricerca su internet di prodotti di puericultura che, una volta provati, abbiamo poi pensato di proporre ai nostri clienti, prima in farmacia e poi anche tramite il nostro sito.

La rete è diventata, quindi, uno strumento per farsi trovare da persone che non sono necessariamente nel nostro quartiere. È arrivato il blog, seguito da Youtube, Facebook e Twitter. La nostra presenza sui social network, nata per esigenze familiari e cresciuta come mezzo per svolgere al meglio la nostra professione, passa per un approfondimento di ogni singola piattaforma per capirne il funzionamento e l'utilità per il nostro lavoro quotidiano. L'uso di Twitter, su cui abbiamo oltre 4.000 follower, per esempio, ha permesso alla farmacia in rete di rispondere alle esigenze informative delle persone, a volte, anche al di là dei soliti ambiti relativi alla salute e ai farmaci: durante l'emergenza delle alluvioni genovesi degli ultimi anni l'interazione via twitter ha superato quella “vis a vis” in farmacia e siamo diventati anche un riferimento per le informazioni su viabilità e sicurezza.

Usare la rete per presidiare al meglio la relazione con le persone in un'ottica professionale significa, di fatto, vivere connessi. Per noi gestire una telefonata o una mail o un tweet è esattamente identico: qualcuno ha bisogno di un nostro parere e lo chiede con il mezzo più comodo per lui. Sicuramente il consiglio che ci sentiamo di dare quando facciamo corsi di formazione per i colleghi è di avvicinarsi a questi strumenti coscienti che non servono a vendere di più. Non basta essere su internet ma bisogna starci con passione e costanza senza aspettative particolari. Insomma, secondo noi rete e social network sono utili per trasferire e raccontare la passione che i farmacisti mettono ogni giorno nel loro lavoro al servizio delle persone che vedono in noi un irrinunciabile interlocutore di salute. ■

FACEBOOK. Crescono i fan di Semplicemente Salute

In costante aumento su Facebook i fan di Semplicemente Salute, l'iniziativa promossa da ASSOSALUTE per parlare ai cittadini in modo semplice di salute, benessere e automedicazione e aiutarli a prendersi cura della propria salute. In meno di sei mesi, la pagina che rilancia i contenuti del portale *semplicementesalute.it* (news, approfondimenti, schede, tutorial, curiosità, video pillole, videointerviste) sul social network più amato dagli Italiani ha superato i 34 mila “Mi piace”, al ritmo di oltre mille a settimana.



NEWS

L'automedicazione in vacanza



Un vademecum contro i piccoli disturbi “rovinavacanze” è stato realizzato da ASSOSALUTE con il supporto scientifico della SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie). “Automedicazione in vacanza” insegna come comporre il kit-salute da mettere in valigia e verrà distribuito ai viaggiatori in transito nell'aeroporto di Linate dal 31 luglio al 4 agosto e in quello di Malpensa dal 7 all'11 agosto.

OTC, al via le vendite on line

Dal 1° luglio i farmaci senza obbligo di prescrizione sono acquistabili via internet anche in Italia. Sono disponibili sui siti di farmacie e corner GDO dotati di un apposito marchio di sicurezza garantito da AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) e dal Ministero della Salute. “È senza dubbio una nuova opportunità di acquisto che tutela la salute dei cittadini perché avviene in un canale autorizzato secondo precise regole”, ha commentato Agnès Regnault, Presidente di ASSOSALUTE. “La nuova modalità potrebbe però non incidere significativamente sulle abitudini di acquisto dei farmaci da banco per due motivi: la capillarità del sistema distributivo e il fatto che un medicinale senza ricetta si prende al bisogno, senza dover aspettare i tempi di consegna”.

Di corsa contro il mal di testa

24 - 25 luglio 2015 • Cervia • Fantini Club

SCATTA IN TESTA

ITALIAN RUN FOR HEADACHE
Corsa non competitiva di 5 e 8 Km
Corri per sostenere l'Associazione Italiana per la lotta contro le Cefalee



ASSOSALUTE ha sostenuto l'Associazione Italiana per la Lotta contro le Cefalee (AIC-onlus) in occasione di #scattaintesta2015, un evento sportivo con finalità di sensibilizzazione sul tema del mal di testa che si è svolto a Cervia-Milano Marittima (RA) nei giorni 24 e 25 luglio.

L'INTERVISTA

Impariamo a staccare la spina

ASSOSALUTEnews INTERVISTA PIERO BARBANTI

Lo stress è una reazione agli stimoli ambientali indispensabile alla nostra sopravvivenza. Ma quando le sollecitazioni sono troppe e reiterate, l'organismo rischia di andare in tilt. Ce lo spiega Piero Barbanti, Direttore dell'Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore dell'IRCCS San Raffaele di Roma.

Professor Barbanti, che cos'è lo stress e perché può essere nocivo?

È una risposta fisiologica a situazioni nuove che aiuta a superare il problema per tornare a una condizione di quiete. L'organismo si prepara all'azione dilatando pupille e bronchi, contraendo muscoli, aumentando la frequenza cardiaca e mobilizzando le scorte di zuccheri per fornire più energia al corpo. Quando questa condizione diventa cronica (così come nell'accezione di stress comunemente intesa) può causare una miriade di disturbi che includono depressione, ansia, cefalea, insonnia e deterioramento cognitivo da un lato, ipertensione arteriosa, diabete, obesità e patologie gastrointestinali dall'altro.

Quando una persona può definirsi davvero stressata?

Stressata è la persona che avverte più o meno quotidianamente sintomi di attivazione del sistema nervoso simpatico in assenza di giusta causa: incapacità a rilassare i muscoli, sensazioni sgradevoli a carico dell'apparato digerente, mal di testa, senso di palpitazione, senso di stanchezza, insonnia. Spesso insieme a sintomi cognitivi come ridotta capacità di attenzione, concentrazione e memoria.

Quali farmaci di automedicazione possono essere di aiuto?

In particolar modo gli analgesici, gli ipnoinducenti e le sostanze che aiutano nel controllo dell'iperexcitabilità nervosa. I comuni antiinfiammatori possono essere utili nel trattamento della cefalea di tipo tensivo e dell'emigrania, specie se assunti in tempo. La melatonina, unitamente a misure di igiene di vita, è di aiuto per indurre il sonno in chi per via dello stress non riesce a "staccare la spina" alla sera. L'acido valerianico è in grado di esercitare effetti ansiolitici ed è utilizzabile con sicurezza anche in giovani ed adolescenti. Il magnesio è un regolatore dell'attività nervosa e previene l'eccesso di eccitabilità



“ Lo stress si previene con uno stile di vita più sano e regolare e soprattutto poco alcool, caffè e stimolanti in genere ”

del neurone. Può risultare utile, quando assunto per un certo periodo, sia nel controllo dell'ansia, sia nel miglioramento della qualità del sonno, sia nella prevenzione dell'emigrania.

Come si può prevenire lo stress?

Nei paesi avanzati lo stress non deriva tanto da reali situazioni di pericolo, quanto dalla distanza che esiste tra il nostro ritmo di vita e quello che la nostra fisiologia richiederebbe. Lo stress si previene con uno stile di vita fatto di orari di veglia e sonno più regolari, pasti equilibrati e soprattutto pochi alcoolici, caffè e bevande stimolanti in genere. ■



CHI È

PIERO BARBANTI è Direttore dell'Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore dell'IRCCS San Raffaele di Roma e Presidente dell'Associazione

Italiana per la Lotta contro le Cefalee.



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci di automedicazione

Direttore Responsabile:
Claudio Benedetti

Registrazione
Tribunale di Milano
(N. REG. 712 DEL 01/12/03)

Via Giovanni da Procida, 11
20149 Milano
tel. 02/345.65.251 fax 02/345.65.621
assosalute@federchimica.it
www.assosalute.info
www.semplicementesalute.it

Redazione a cura di:
Galileo servizi editoriali - Roma
www.galileoedit.it

Stampa: BineEditoreGroup,
Corso di Porta Vittoria 43 - Milano

Informativa ai sensi dell'art. 13, d. lgs 196/2003. Ai sensi dell'art. 7 del suddetto decreto, la informiamo che potrà chiedere l'aggiornamento, la modifica, l'integrazione, la correzione dei suoi dati o chiederne la cancellazione, a Federchimica, Via Giovanni da Procida, 11 - 20149 Milano, oppure all'indirizzo di posta elettronica privacy@federchimica.it. La privacy policy di Federchimica è visibile all'indirizzo www.federchimica.it.