

ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

EDITORIALE

L'automedicazione ai tempi della personalizzazione delle cure



Il 2019 ha visto imporsi il tema dell'intelligenza artificiale e del "machine learning". Tanti i vantaggi per la sostenibilità economica, il monitoraggio delle malattie, l'accesso alle cure, anche se restano molti i nodi da sciogliere, dalla gestione dei big data, all'affidabilità degli algoritmi sottostanti alle soluzioni tecnologiche possibili. Ma il futuro avanza: solo pochi anni fa sarebbe stato impensabile che la FDA potesse approvare 39 algoritmi basati sull'intelligenza artificiale o credere che i dispositivi indossabili in area benessere potessero avere una diffusione talmente capillare che, solo in Italia, un terzo della popolazione ne possiede uno, mentre le app di salute sono una realtà quotidiana per il 20% della popolazione. Siamo nell'era della medicina personalizzata sia di tipo reattivo, finalizzata alla cura, sia di tipo preventivo, rivolta ai sani e al mantenimento del loro benessere. La tecnologia avrà, quindi, un ruolo crescente nella gestione autonoma della propria salute e nella relazione tra medico e paziente. Ciò richiede da parte di entrambi una maggiore consapevolezza delle potenzialità e dei rischi, e attività di formazione verso una gestione consapevole del percorso di cura e prevenzione. È quanto in parte già accade nel mondo dell'autocura e nell'educazione alla gestione responsabile dei piccoli disturbi nell'era della digitalizzazione. In tal senso, proprio i medicinali OTC rappresentano i primi strumenti terapeutici attraverso cui si realizza, *ante litteram*, una personalizzazione della cura poiché permettono di trattare determinati disturbi in autonomia o con il consiglio di medico e farmacista attraverso una presa in carico del problema di salute specifico di ciascuno. La rete e la tecnologia, quindi, alimentano e sono alimentate da una crescente autonomia nelle scelte di salute ma vanno correttamente interpretate e utilizzate. Per un futuro tecnologicamente in salute.

Maurizio Chirieleison
Presidente ASSOSALUTE

L'INFORMAZIONE

"Patient web empowerment": educare alla salute con la tecnologia è possibile

Se in passato l'unico contatto per conoscere e prendere decisioni in merito al proprio stato di salute era rappresentato dalla storica figura del "medico condotto", oggi - complice lo sviluppo della tecnologia e l'accesso diffuso e gratuito all'informazione - è il paziente/cittadino il vero protagonista della scelta del percorso di cura da intraprendere. Una centralità che gli anglosassoni chiamano "patient web empowerment", quel processo in cui l'individuo viene dotato della conoscenza e della consapevolezza necessaria per consentirgli, almeno in parte,

di autodeterminarsi in relazione alla propria salute. Un salto tecnologico e culturale che al contempo sta obbligando sempre più tutti gli operatori del settore a un innalzamento del livello professionale.

Il fenomeno del "patient web empowerment" rappresenta però un'arma a doppio taglio. Le informazioni reperite tramite il web non sempre risultano attendibili. Non solo, anche quando corrette possono essere male interpretate per incapacità del cittadino di contestualizzare le informazioni. Ecco perché oggi più che mai è necessario investire



Il "patient web empowerment" può giocare un ruolo cruciale nel gestire la propria salute e migliorare la qualità dell'assistenza medica

in progetti di informazione di qualità da parte delle realtà che si occupano di salute.

Il web in tutte le sue forme (siti di informazioni, social network e app di salute) può essere un valido alleato nella relazione tra cittadino, medico e Servizio Sanitario Nazionale. App che consentono di conoscere gli accessi al Pronto Soccorso e dunque scegliere la struttura migliore, strumenti digitali all'interno dei propri smartphone in grado di monitorare alcuni parametri vitali e l'aderenza alle terapie o "chatbot" che permettono di raggiungere il paziente/cittadino con una comunicazione immediata sono solo alcuni esempi.

Un recente studio ha mostrato che il tempo medio per una visita dal medico di base, nel nostro

Paese, si aggira intorno ai 9 minuti. Troppo poco. In questo il progressivo "patient web empowerment" può giocare un ruolo cruciale nel migliorare la qualità dell'assistenza del medico. Pensiamo, ad esempio, ai piccoli disturbi di salute che potrebbero essere facilmente risolvibili, senza passare dal medico, tramite una corretta conoscenza dei farmaci di automedicazione. In questo il ruolo dell'informazione declinata su più piattaforme risulta cruciale. Un'informazione in grado di far crescere la consapevolezza del cittadino di poter gestire la propria salute potendo scegliere, quando è possibile, il proprio percorso di cura e prevenzione.

Daniele Banfi
Giornalista scientifico

L'INCHIESTA

Gli italiani e i disturbi gastrointestinali

Per molti, senz'altro per i più piccoli, è la festa più attesa, ma per tanti il Natale è anche quella più temuta. Sotto l'albero, infatti, il 40% degli Italiani troverà qualcosa di cui farebbe a meno: i disturbi gastrointestinali. Lo rileva una ricerca di ASSOSALUTE presentata alla stampa il 21 novembre scorso a Milano.

Complice anche lo stress, insieme a stili di vita non sempre corretti, i disturbi gastrointestinali colpiscono durante tutto l'anno un'ampia fascia di popolazione. Due italiani su tre (67,4%) hanno abitualmente un disturbo che interessa stomaco e intestino e circa uno su due (47,8%) soffre di almeno due disturbi gastrointestinali diversi. Solo un terzo della popolazione risulta esente o ne soffre di rado. Tuttavia, cenoni, brindisi, ore piccole e, non ultimi, lo stress e la frenesia dei preparativi, accentuano questi problemi. Il 40% degli italiani dichiara, infatti, di soffrire più spesso di disturbi

gastrointestinali durante le festività natalizie. La maggior parte (79%) sono persone che ne soffrono abitualmente ma il 21% sono soggetti che accusano il problema solo in questo particolare momento dell'anno.

Disturbi tipici di questo periodo sono pesantezza di stomaco, cattiva digestione, gonfiore e meteorismo, acidità di stomaco e reflusso gastro-esofageo. Per prevenirli, soprattutto in vista delle feste, alcuni (31%) evitano i cibi a rischio, come dolci e fritti, e alcolici, altri cercano di seguire una dieta equilibrata (19,6%) o di fare più attività fisica (12,4%). Tuttavia, il 42,5% degli italiani soggetti a problemi di stomaco e intestino non modifica i propri comportamenti. E quando, inesorabilmente, si presentano i disturbi gastrointestinali, i farmaci di automedicazione – riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione – sono il primo rimedio a cui si ricorre: ne fa uso quasi 1 italiano su 2 (48,7%).

Le 3 regole d'oro per stomaco e intestino a prova di feste

Le vacanze natalizie si stanno avvicinando e per godersi al meglio il meritato riposo e il buon cibo, ecco 3 regole utili per non incorrere nei piccoli disturbi che possono colpire stomaco e intestino.



Regola numero 1: no ai digiuni e alle abbuffate

Si tende spesso a pensare che digiunare prima di grandi pranzi o cene sia l'atteggiamento migliore per arrivare "leggeri" alla prova di forza con forchetta e coltello. Niente di più sbagliato! A causa del digiuno il corpo soffrirà maggiormente la fame e ci spingerà a mangiare ancora di più e ad abbuffarci, rischiando più facilmente di incorrere in una **cattiva digestione**.

1

Consigli e rimedi

Per prevenire questi piccoli disturbi un buon consiglio è quello di limitare l'assunzione di grassi attraverso cibi e condimenti, facendo attenzione alle spezie e cercando di evitare cotture troppo complesse come umidi e fritti. Nel caso in cui queste buone pratiche non dovessero bastare, un valido aiuto può arrivare dai farmaci antiacidi, antisecretivi e procinetici, come metoclopramide, che aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito intestinale. In questo modo i procinetici normalizzano lo svuotamento gastrico e aiutano a contrastare i sintomi associati alla digestione lenta quali bruciore di stomaco, nausea, pesantezza di stomaco. Per il gonfiore dopo i pasti può essere utile il simeticone.



Regola numero 2: non dimenticare di consumare vegetali, fibre e legumi

Il consumo di fibre cotte e crude è fondamentale nella nostra dieta quotidiana e ancora di più durante le feste, quando l'eccesso alimentare è dietro l'angolo. Per evitare di incorrere in **dolori addominali, gonfiore o stitichezza**, un buon rimedio può essere quello di inserire nei menù delle feste anche le fibre vegetali, così da mantenere in attività la muscolatura del canale intestinale, evitando contrazioni "a vuoto" che possano causare dolore.

2

Consigli e rimedi

In caso di dolori addominali e spasmi, possono essere utili i farmaci c.d. antispastici o anticolinergici come papaverina in associazione e scopolamina. Se invece a infastidirci arriva la stitichezza, si può ricorrere a diversi principi attivi disponibili come farmaci di automedicazione ad azione lassativa indicati per contrastare la stipsi occasionale (p.es. bisacodil, boldo e cascara in associazione, citrato di magnesio, glicerolo, lattuloso, lattuloso, magnesio carbonato in associazione, macrogol, paraffina, piantaggine, senna, sodio fosfato, sodio laurilsulfato in associazione, sorbitolo in associazione). Se al gonfiore si accompagnano aerofagia e meteorismo, un valido aiuto può arrivare dai farmaci antigas (c.d. adsorbenti intestinali) che contrastano l'accumulo di gas e alleviano i dolori ad essi associati quali crampi, flatulenze ed eruttazioni.



Regola numero 3: non esagerare con dolci e alcool e limitare il fumo

Torrone, panettone, pandoro, panforte... durante le Feste è impossibile rinunciare ai dolci! Il fine pasto natalizio è tra i più ricchi della tradizione e alcuni dolci, così come gli alcolici e le bollicine dei brindisi, possono creare **acidità** e portare al fastidioso disturbo del **reflusso gastroesofageo**. Lo stesso vale per il fumo, critico per la mobilità intestinale, e responsabile della risalita verso l'esofago dei succhi gastrici.

3

Consigli e rimedi

Rinunciare ai dolci o ai brindisi, se non in caso di patologie come diabete o allergie, non è necessario; esattamente come per i pasti principali anche in questo caso, la regola d'oro è sempre una: moderazione. Se però qualche peccato di gola di troppo – soprattutto a fine pasto, quando lo stomaco è già pieno – dovesse tradursi, a causa del rallentamento del processo digestivo, in acidità e reflusso, un buon rimedio è rappresentato dai farmaci antiacidi che tamponano l'eccesso di acido nell'organismo (p.es. bicarbonato di sodio, composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio, calcio carbonato in associazione, sodio alginato in associazione) e dai medicinali antisecretori che inibiscono l'eccessiva produzione di acido a livello gastrico (p.es. cimetidina, pantoprazolo, omeprazolo, esomeprazolo).



Da non dimenticare!

La salute del nostro sistema gastrointestinale passa attraverso **corretti stili di vita** ed è quindi fondamentale mantenere una **alimentazione equilibrata** e una **regolare attività fisica**. Se dopo pasti abbondanti una semplice passeggiata può contribuire a una buona digestione, aiutando a combattere la sedentarietà, il movimento regolare per tutto l'anno aiuta il transito intestinale e previene la stitichezza, il gonfiore e la pesantezza di stomaco. Importante è anche **gestire lo stress** (che per alcuni può aumentare durante le Feste!). Il cervello, infatti, può influire in modo importante sul sistema digestivo: le tensioni emotive possono portare a sintomi come nausea, stipsi, diarrea, così come può influenzare l'attività e la funzione gastrica, la secrezione biliare e pancreatica. Lo stress può influenzare anche il modo in cui mangiamo, ovvero l'assunzione di cibo veloce, in modo vorace, senza masticare bene, tutti comportamenti che rendono più difficile la digestione.

NEWS

Semplicemente Salute raddoppia



Buone notizie dalla missione sul web di Semplicemente Salute, che cresce e raddoppia i suoi numeri. Negli ultimi 12 mesi gli utenti del portale www.semplicementesalute.it – creato nel 2015 da ASSOSALUTE per diffondere informazioni chiare e scientificamente corrette su salute, benessere e farmaci di automedicazione – sono aumentati del 91,4%. Il sito semplicementesalute.it è stato consultato da oltre 330 mila persone, per un totale di oltre un milione di visualizzazioni (+94,4% rispetto al 2018).

L'apprezzamento per i contenuti informativi (testi e video) del portale realizzato da ASSOSALUTE, con la supervisione scientifica della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) e la collaborazione di numerosi specialisti, cresce anche su Facebook. Quest'anno, sul social network più seguito dagli italiani, la pagina Semplicemente SALUTE ha superato i 140 mila fan e i suoi post hanno ricevuto 3.670 commenti (+90,1% rispetto allo scorso anno), oltre 17.200 condivisioni (+55,5%) e più di 53.300 "reaction" (+53,6%).

L'INTERVISTA

A Natale non regalatevi un mal di pancia!

Tra preparativi, convivialità, festeggiamenti e spostamenti, le festività natalizie possono risultare particolarmente impegnative per l'apparato gastrointestinale. Per trascorrere in serenità le feste più attese dell'anno, ecco cosa consiglia il Professor Attilio Giacosa, gastroenterologo, docente all'Università di Pavia.

Professor Giacosa, quali sono i fattori che a Natale aumentano il rischio di disturbi gastrointestinali?

È un mix di fattori: durante le feste si tende a mangiare di più, con cibi più calorici, grassi ed elaborati, e a bere più bevande alcoliche. Anche il fumo può rendere più complessa la dinamica digestiva, così come il maggior tempo passato seduti a tavola favorisce il torpore digestivo. E poi le festività - tra preparativi, spostamenti, ore piccole - possono essere esse stesse fonte di stress, con conseguenze sul processo digestivo.

Quali sono i disturbi gastrointestinali più frequenti?

Da un lato, la cattiva digestione, che interessa prevalentemente lo stomaco, con sensazione di peso e gonfiore, acidità, bruciore, eruttazioni, talvolta vomito, dolore. Dall'altro, i disturbi intestinali, meno frequenti ma legati a tossinfezione alimentare favorita dal consumo di pasti fuori casa e dall'esposizione al freddo o al caldo elevati, qualora si decida di passare le feste in mete lontane. In questi casi compaiono dolore, distensione addominale e irregolarità nelle funzioni intestinali, con la comparsa di diarrea.

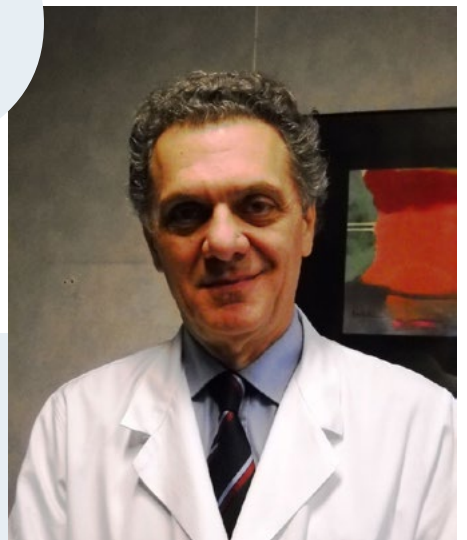
Come possiamo prevenire questi disturbi, che colpiscono un numero molto alto di italiani, non solo a Natale?

In generale, bisogna seguire una corretta alimentazione, ricca di fibre, praticare attività fisica regolarmente, oltre a imparare a gestire lo stress. In particolare, durante il periodo natalizio sarebbe bene consumare pasti non eccessivamente voluminosi e con pochi liquidi, poiché questi diluiscono i succhi digestivi, dilatano lo stomaco e aumentano la sensazione di gonfiore e di nausea. Andrebbero

preferiti cibi semplici e non troppo grassi, senza cotture complesse. Le verdure, cotte o crude, non devono mancare mai mentre la frutta è meglio consumarla nell'intervallo fra i pasti. Se ci sono più portate, come è normale soprattutto nei giorni di festa, una buona strategia può essere quella di saltarne qualcuna, per esempio l'antipasto o il primo piatto, e non fare il bis. Un buon consiglio è quello di assaporare i cibi masticando bene e lentamente così da aiutare il processo digestivo, specie se lo stomaco è "appesantito" da una quantità inusuale di alimenti rispetto alla norma. Infine, poco caffè, alcol con moderazione e niente fumo: questi sono infatti tutti elementi che favoriscono acidità e reflusso. Sempre bene, dopo mangiato, fare una bella passeggiata per aiutare i processi digestivi e lo smaltimento delle calorie in eccesso.

In caso di malessere gastrointestinale, quali sono i rimedi più efficaci?

I farmaci di automedicazione rappresentano un grande aiuto perché permettono di gestire i piccoli disturbi digestivi con il supporto del farmacista, senza ricorrere al medico ed evitando di intasare inutilmente il Pronto Soccorso. Tra i più utili, ci sono gli antiacidi e gli antisecretivi contro il reflusso gastroesofageo, i procinetici per stimolare lo svuotamento dello stomaco, ridurre nausea e senso di peso, e gli antispastici per eliminare il gonfiore. Altri farmaci di automedicazione agiscono invece sui disturbi intestinali: i probiotici o fermenti lattici contrastano gli squilibri della flora intestinale, il gonfiore e l'irregolarità della funzione intestinale. Per la stipsi sono utili fibre e medicinali ad azione lassativa. Viceversa, se vi è diarrea, ricorrere a prodotti



CHI È

Attilio Giacosa è gastroenterologo e docente all'Università di Pavia

“Cibi più abbondanti e calorici, alcol, fumo e sedentarietà possono compromettere la dinamica digestiva”



che diminuiscono la motilità intestinale. Gli antispastici riducono, invece, dolore, coliche, spasmi, e crampi dell'intestino e delle vie biliari o renali. Infine, contro la cosiddetta "diarrea del viaggiatore", che si manifesta a seguito dell'ingestione di cibi contaminati, ci sono disinfettanti intestinali specifici. In questo caso, se dopo pochi giorni il disturbo non passa, consultare il medico.

PRECONSUNTIVO 2019

Trend invariati per il mercato *non prescription* : erosione delle confezioni vendute e tenuta dei fatturati, in linea con l'andamento di lungo periodo

Da gennaio a ottobre 2019 il comparto dei farmaci senza obbligo di prescrizione conferma i trend "tradizionali" del settore caratterizzati dall'erosione dei volumi, in atto ormai da oltre un decennio, e da una tenuta dei fatturati, che si muovono in un intervallo di variazione modesto. Rispetto allo stesso periodo del 2018, i volumi (219 milioni di confezioni) fanno osservare una decisa flessione (-3,1%), mentre i fatturati sono stabili (+0,1%) per poco più di 2 miliardi di euro.

I trend di consumo dei primi 10 mesi del 2019 risentono di una minore incidenza delle sindromi allergiche stagionali, a causa di un tardivo arrivo della primavera, e di un inizio di autunno insolitamente mite, mentre i ricavi beneficiano della variazione del mix di consumo verso nuovi prodotti e confezioni. Il progressivo abbassarsi delle temperature e il conseguente aumento dell'incidenza delle sindromi influenzali e da raffreddamento dell'ultimo

bimestre 2019 fanno ipotizzare un recupero delle vendite, non sufficiente, tuttavia, a invertire i trend registrati per tutto l'anno. Molto dipenderà dall'evoluzione della stagione influenzale 2019/2020 che, secondo le previsioni degli esperti, si caratterizzerà per una incidenza inferiore rispetto a quanto accaduto nell'ultimo biennio. Sul fronte dei fatturati ci si attende la conferma di un andamento sostanzialmente stabile.

I suddetti trend vengono confermati anche dall'andamento delle vendite sui 12 mesi (c.d. anno mobile): da novembre 2018 a ottobre 2019 i volumi (268 milioni di confezioni) hanno registrato una diminuzione del 3,4% mentre il giro d'affari (poco meno di 2,5 miliardi di euro) risulta stabile per quanto di segno negativo (-0,2%).

Osservando le vendite delle due categorie in cui è suddivisa la classe dei farmaci senza obbligo di ricetta, quali i medicinali di automedicazione o OTC (Over

The Counter) e i SOP (Behind The Counter), sia a ottobre 2019 che sui 12 mesi, si vede che, sul fronte delle confezioni vendute, le due classi fanno registrare trend simili ma migliori per gli OTC: entrambe le specialità medicinali mostrano a ottobre una flessione dei volumi (-2,9% per gli OTC e -3,7% per i SOP) che, sull'anno mobile, si contraggono del -3,0% e del -4,6% rispettivamente. Viceversa, per quanto riguarda i fatturati, le due categorie mostrano, su entrambi gli orizzonti temporali, andamenti contrapposti, con una flessione per i SOP (-1,5% a ottobre 2019, -2,1% sull'anno mobile) e un lieve aumento per i farmaci da banco (+0,6% e +0,5% rispettivamente ad ottobre 2019 e sui 12 mesi).

Invariate le dinamiche competitive tra i canali - farmacie, parafarmacie e corner GDO - in cui è possibile acquistare farmaci senza obbligo di ricetta. La farmacia continua, infatti, a detenere una quota di mercato pari a quasi il 91% a volumi e al 92% a valori.

IL MERCATO FARMACEUTICO NON PRESCRIPTION IN ITALIA, SELL OUT

ELABORAZIONE ASSOSALUTE SU DATI IQVIA

| CATEGORIE FARMACI | Volumi | | | Valori (in p. p.) | | |
|---|---------|---------|---------------------------------------|-------------------|---------|---------------------------------------|
| | (000) | Quota % | ± % a parità di classificazione | (000) | Quota % | ± % a parità di classificazione |
| GENNAIO - OTTOBRE 2019 | | | | | | |
| Farmaci senza obbligo di prescrizione | 219.065 | 100,0 | -3,1 | 2.025.774 | 100,0 | 0,1 |
| Farmaci OTC | 166.259 | 75,9 | -2,9 | 1.525.425 | 75,3 | 0,6 |
| Farmaci SOP | 52.806 | 24,1 | -3,7 | 500.349 | 24,7 | -1,5 |
| MAT 10/19 (1° NOVEMBRE 2018 - 30 OTTOBRE 2019) | | | | | | |
| Farmaci senza obbligo di prescrizione | 268.207 | 100,0 | -3,4 | 2.458.923 | 100,0 | -0,2 |
| Farmaci OTC | 204.214 | 76,1 | -3,0 | 1.858.252 | 75,6 | 0,5 |
| Farmaci SOP | 63.993 | 23,9 | -4,6 | 600.671 | 24,4 | -2,1 |

FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE



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 degli artt. 13 e 14, Reg. UE n. 679/2016. I Suoi dati, presenti nel nostro database, verranno utilizzati unicamente per l'invio di materiale informativo e scientifico e per gli scopi statutari di Federchimica. Per gli effetti del Regolamento, La informiamo che qualora desiderasse chiedere la cancellazione dai nostri archivi, ovvero aggiornare i dati ivi presenti, potrà esercitare tali diritti semplicemente scrivendo 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 <http://www.federchimica.it>.