

## L'EDITORIALE

### Un sostegno alla qualità della vita

STEFANO BROVELLI\*

**R**ipartire in autunno all'insegna del benessere e di una migliore qualità della vita. Obiettivo dei cittadini ma anche di **ASSOSALUTE** che si prepara ad affrontare questa seconda parte dell'anno rafforzando le promesse recentemente rinnovate in occasione del cambio nome dell'Associazione: vicinanza e dialogo con i cittadini, diffusione di una cultura dell'automedicazione responsabile e risparmio per la sanità pubblica.

Nel percorso verso il benessere e in questo clima di forte incertezza istituzionale, i **farmaci di automedicazione rappresentano certamente uno strumento importante in quanto sono un valido aiuto nel contribuire alla qualità della vita dei cittadini.** Infatti, grazie ad essi, possiamo risolvere con efficacia e senza oneri per lo Stato, disturbi lievi e transitori con i quali spesso dobbiamo fare i conti: dalla cosiddetta sindrome da rientro, che spesso può provocare ansia, insonnia o cefalea, alla prossima stagione influenzale, temi di questo numero di **ASSOSALUTE news**. Da questo punto di vista, allora, anche l'autunno vedrà i farmaci di automedicazione fare da preziosi alleati nel sostenere la salute dei cittadini e del Sistema Sanitario Nazionale.

Buona lettura e buona ripartenza a tutti. ■

\* Presidente di ASSOSALUTE

## L'INTERVENTO

### Automedicazione, compagna contro l'influenza

ELIANA LIOTTA\*



“ Siamo fortunati a vivere in una stagione dell'umanità in cui la sofferenza, almeno quella di un virus influenzale, può essere alleviata ”

**L**a prima regola è lavarsi le mani. Quando si torna a casa, prima di mangiare, arrivati in ufficio dopo aver preso un mezzo pubblico, quando si starnutisce, e via andare. Un gesto così semplice e così economico da sembrare banale. E invece banale non è. Tanto che **il Ministero della Salute (nella circolare 2013-2014) lo raccomanda più di ogni altra cosa per cercare di tenere a freno l'influenza**, che l'anno scorso ha messo a letto sei milioni di italiani.

Un'epidemia influenzale rischia di costare cara. Si è calcolato anche oltre sei miliardi, se si vanno a considerare una serie di fattori, dai giorni di assenza dalla scrivania fino all'eventuale ricovero in ospedale, il tutto moltiplicato per **il numero di italiani colpiti dai virus, in genere fra il 4 e il 12% della popolazione.**

Per le fasce deboli, ça va sans dire, è raccomandato il vaccino. Per tutti, ci sono i consigli di base: lavarsi le mani con il sapone per almeno trenta secondi, appunto, coprirsi la bocca quando si tossisce, starsene a casa, a riposo, se si hanno sintomi febbrili.

**E quando ci si ammala? I virologi consigliano il ricorso ai farmaci di automedicazione, quelli con il bollino rosso, acquistabili senza la ricetta del dottore e con il consiglio del farmacista.** Nel ventaglio dei medicinali di automedicazione indicati da ASSOSALUTE in caso di influenza (ma pure di parainfluenza) rientrano i classici antipiretici e una serie di rimedi in grado di lenire mal di gola, tosse, naso chiuso e dolori muscolari. Se i sintomi non si risolvono in pochi giorni è fondamentale ricorrere al medico di famiglia.

**Siamo fortunati a vivere in una stagione dell'umanità in cui la sofferenza, almeno quella di un virus influenzale, può essere alleviata.** Mandar giù un antinfiammatorio (con criterio, ovvio) trasforma il decorso della malattia e la convalescenza in un momento di pausa dai ritmi del mondo, da assaporare senza il mal di testa opprimente. In uno spazio di otium ciceroniano, seppure forzato, da dedicare a se stessi. Leggendo, guardando un film. Riflettendo, perché no, sulla buona sorte che abbiamo nel poter beneficiare del lavoro di migliaia di scienziati. ■

\* Direttore del mensile OK Salute e benessere

## NEWS

### Il self-care Eurobarometer



La crescente attenzione degli europei per la salute e la fiducia nella possibilità di migliorarla attraverso corretti stili di vita costituiscono una eccezionale opportunità per l'automedicazione (self-medication) di affermarsi presso policy-maker e cittadini come uno degli strumenti fondamentali per la promozione dell'autocura (self-care).

È in questo contesto che il prossimo 3 ottobre all'European Health Forum di Gastein (Austria) saranno presentati i primi risultati del progetto "Consumer Perceptions on self-care Index" - una sorta di Eurobarometro relativo alla attitudine/percezione dei cittadini nei confronti dell'autocura e dei comportamenti ad essa legati - realizzato da Epossi, think thank indipendente che coinvolge cittadini e stakeholder del mondo della sanità provenienti da 10 Paesi UE, tra cui l'Italia.

<http://www.ehfg.org/>

## CHI È



**WALTER MARROCCO**  
Medico di Medicina Generale, Walter Marrocco è componente della Commissione Tecnico Scientifica e del Comitato Cure Primarie

dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) e Presidente della Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita (SIMPeSV) e della omonima Scuola della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (FIMMG).

## L'INTERVISTA

# Mal di città? Ripartiamo con le buone abitudini e l'aiuto del bollino rosso

ASSOSALUTEnews A COLLOQUIO CON WALTER MARROCCO - PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA DI PREVENZIONE E DEGLI STILI DI VITA (SIMPeSV)

**C**efalea, disturbi digestivi, irritabilità. Sono i sintomi che possono comparire al ritorno in ufficio dopo una vacanza. Così l'automedicazione aiuta ad affrontarli.

**Secondo l'Istat, oltre il 90% di chi rientra dalle vacanze e deve riprendere la vita lavorativa soffre in qualche misura di "sindrome da rientro" o "post-holidays blues". Nella sua esperienza professionale, le capita spesso di diagnosticare questa sindrome?**

Parlare di "sindrome" in questo caso è un po' forzato. Sarebbe più corretto parlare di un insieme di sensazioni negative che si possono manifestare al ritorno da un periodo di vacanze, ma che possono riscontrarsi anche nei disturbi da rientro al lavoro il lunedì. Capita abbastanza frequentemente di imbattersi in persone che ne soffrono, e che sentono la necessità di chiedere aiuto al medico di famiglia. Paradossalmente, sembra che questo disturbo colpisca non solo chi ha fatto un viaggio particolarmente piacevole, ma anche individui più stressati che sono arrivati particolarmente affaticati al periodo di ferie o che soffrono di malattie croniche o insonnia.

**Qual è la causa di questo malessere?**

Le ragioni sono molteplici: il cambio di fuso orario, la modifica delle proprie abitudini, le variazioni del clima, specie se cambiamo emisfero. Tutte queste condizioni interferiscono con il nostro bioritmo e con le modalità di produzione e di immissione nell'organismo di ormoni, neuromediatori e neurotrasmettitori (in primis serotonina, dopamina), ma anche encefaline ed endorfine. Dunque con tutti quei sistemi che regolano le attività del nostro organismo nella vita quotidiana.

**Quali sono i sintomi di questa condizione, e come possono essere affrontati?**

Generalmente i sintomi o i disturbi che si provano vanno dalla perdita di appetito o disturbi digestivi alla cefalea, con tristezza, irritabilità o umore depresso, dovuto alla nostalgia per il periodo appena trascorso. Per poter affrontare questi sintomi è necessario innanzitutto prendersi cura di se stessi: rientrare progressivamente nelle proprie abitudini, e fare attenzione all'alimentazione che, in vacanza, può affaticare l'organismo. Spesso si tratta di disturbi passeggeri, ma quando sono particolarmente persistenti, ci si può tranquillamente rivolgere ai farmaci di automedicazione, quelli contrassegnati dal bollino rosso. Bisogna ricordare, però, che pur non avendo l'obbligo di ricetta sono pur sempre farmaci, e dunque possono presentare effetti collaterali, controindicazioni e "interazioni", cioè effetti indesiderati, causati dalla eventuale combinazione con altri farmaci assunti nello stesso periodo. È quindi sempre buona norma rivolgersi al proprio medico o al farmacista se si hanno dei dubbi, o se si assumono altri farmaci.

**C'è chi pensa di risolvere il problema portandosi il lavoro in vacanza. È una soluzione?**

Direi proprio di no. Staccare la spina è fondamentale, ma non dovremmo mai esagerare e chiedere troppo al nostro organismo, specie se concentriamo in pochi giorni tutte le aspettative di riposo e svago di un anno. Bisogna saper dosare le forze e ripartire le giornate tra relax e divertimento. E, se possibile, non concentrare tutte le vacanze solo nel periodo estivo. ■

## DATI E CIFRE

## Il mercato nei primi sette mesi dell'anno: si intravedono positivi segnali di ripresa

ELABORAZIONE DI ASSOSALUTE SU DATI IMS HEALTH E IRI

Dopo un 2012 caratterizzato da una pesante **contrazione delle vendite**, con una flessione sia delle confezioni che della spesa (-5,4% e -3,7% rispettivamente), i primi sette mesi del 2013 sembrano segnare una prima inversione di tendenza nell'andamento negativo del comparto dei farmaci senza obbligo di prescrizione. Infatti, per quanto ancora in calo dell'1,0%, i consumi, con **184,6 milioni di confezioni vendute tra gennaio e luglio**, fanno registrare una parziale ripresa, mentre i fatturati tornano a mostrare segno positivo (+1,7%).

Dopo un primo trimestre ancora in salita, grazie al prolungarsi di temperature inferiori alle medie di periodo, si è assistito ad una maggiore diffusione delle affezioni da raffreddamento nel periodo primaverile che hanno generato un effetto positivo sulle vendite. L'incidenza dei fenomeni epidemiologici ha consentito di riportare i dati di mercato in linea con l'andamento "tradizionale" del comparto, caratterizzato da una ormai costante erosione dei volumi – che risentono della concorrenza dei c.d. prodotti salutistici – e da una tenuta dei fatturati, i quali si muovono in un range ristretto, pur beneficiando della variazione del mix di consumo verso nuovi prodotti e confezioni. Proprio perché l'andamento del mercato si conferma legato a fenomeni di natura stagionale, si ipotizza che i segnali di ripresa si rafforzino con l'avvicinarsi della stagione fredda, permettendo di invertire, almeno in parte, i trend ancora negativi sui 12 mesi (**luglio 2012 – giugno 2013**). Essi, infatti, fanno registrare una **contrazione sia dei volumi (quasi 316 milioni di confezioni) che dei fatturati (poco più di 2,4 miliardi di euro)** pari, rispettivamente, al -3,4% e al -1,1%.

Guardando alle due categorie che costituiscono l'insieme dei medicinali da banco – i **farmaci di automedicazione o OTC (Over The Counter)**, che possono comunicare direttamente al cittadino, e i **farmaci SP**, a cui la comunicazione è vietata – si osserva da gennaio a luglio un andamento in parte contrapposto, con una **tenuta dei volumi pari al -0,2% per gli OTC (133,7 milioni di confezioni) e una flessione del 3% per gli SP (50,8 milioni di confezioni)**. Per quanto riguarda la spesa, i **farmaci di automedicazione segnano un aumento del 2,5%**, con fatturati pari a quasi **1.017 milioni di euro**, mentre gli **SP rimangono stabili (-0,2%, con un giro d'affari di 425 milioni di euro)**. Sui 12 mesi, l'andamento di entrambe le categorie di farmaci rispecchia quello del mercato nel suo complesso: sul fronte dei **consumi** si registra una contrazione del 3% per gli OTC e del 4,7% per gli SP. Con riferimento ai **fatturati**, gli SP sono in calo del 2,8% mentre le vendite degli OTC, seppure ancora di segno meno, si riportano sui livelli del 2012 segnando un -0,3%. ■

Il mercato italiano dei farmaci senza obbligo di prescrizione, sell out

categorie farmaci	VOLUMI			VALORI		
	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione
<b>GENNAIO-LUGLIO 2013</b>						
farmaci senza obbligo di prescrizione	184.557	100,0	-1,0	1.441.830	100,0	+1,7
farmaci OTC	133.748	72,5	-0,2	1.016.838	70,5	+2,5
farmaci SOP	50.809	27,5	-3,0	424.992	29,5	-0,2
<b>LUGLIO 2012-GIUGNO 2013</b>						
farmaci senza obbligo di prescrizione	315.679	100,0	-3,4	2.442.796	100,0	-1,1
farmaci OTC	229.605	72,7	-3,0	1.711.831	70,7	-0,3
farmaci SOP	86.074	27,3	-4,7	710.965	29,3	-2,8

Il confronto intertemporale è compiuto a parità di classificazione nell'arco di tempo considerato cioè senza tenere conto, nello specifico della seguente analisi, delle riclassificazioni da farmaco senza obbligo di ricetta a carico del cittadino a farmaco senza obbligo di ricetta e senza accesso alla pubblicità operata a novembre 2012 (G.U. n. 277 del 27 novembre 2012).

## NEWS

### Al via il progetto FAKESHARE



Difendere la salute dei cittadini dai pericoli del commercio illegale di farmaci sul web coordinando l'azione di contrasto svolta dai singoli Paesi europei. È questa la mission di FAKESHARE, un innovativo progetto di cooperazione e intelligence ideato dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) e avviato lo scorso luglio con il supporto finanziario della Commissione Europea.

FAKESHARE rappresenta un nuovo modello di collaborazione e di scambio di informazioni a livello internazionale e prevede la gestione condivisa delle attività di monitoraggio sulle e-pharmacy, operanti spesso da server dislocati fuori dall'UE, attraverso sistemi di Information Technology gestiti da AIFA.

Il progetto avrà durata biennale e coinvolgerà partner pubblici e privati come il Comando Carabinieri per la Tutela della Salute-NAS, l'Agenzia regolatoria farmaceutica del Cile (ANAMED), l'Ente statunitense LegitScript, l'Agenzia investigativa PSI (Pharmaceutical Security Institute) e la Federazione europea dei produttori di farmaci EFPIA (European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations).





IL DOSSIER

## Influenza: che sollievo... c'è il farmaco da banco!

ASSOSALUTEnews A COLLOQUIO CON FABRIZIO PREGLIASCO\*

Con l'autunno appena iniziato, gli esperti hanno già l'identikit dei virus responsabili della prossima stagione influenzale: una tripletta formata da AVictoria H3N2, il più aggressivo, ACalifornia H1N1 e da un altro ceppo diverso chiamato BMassachusetts. Fabrizio Pregliasco, ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano, ci spiega come affrontarli.

### Professor Pregliasco, quanto è pericoloso il nuovo terzetto di virus influenzali?

Stando alle previsioni, non dovrebbe fare grossi danni, senz'altro meno di quelli della scorsa stagione influenzale, che ha messo KO circa 6 milioni e mezzo di italiani. Per l'inverno 2013-14 si prevedono invece 4 milioni e mezzo di casi, anche se le sorprese sono sempre possibili, anche in base all'andamento meteorologico.

### Sappiamo quando colpirà dalle nostre parti e con quali sintomi?

Difficile dire quando colpirà esattamente, ma si presenterà sicuramente insieme alla prima ondata di freddo più intenso e prolungato. Di solito, dalla fine di novembre in poi, ogni momento è buono. I sintomi della vera influenza, ovvero quella dovuta ai virus influenzali, costituiscono una triade: febbre elevata (oltre i 38°) ad insorgenza brusca; dolori muscolari/articolari; sintomi respiratori (tosse, naso che cola, congestione/secrezione nasale, mal di gola).

### Quale è la differenza che passa tra virus influenzali e parainfluenzali?

Tecnicamente si può parlare di influenza solo se ci sono le tre condizioni citate sopra presenti contemporaneamente. In tutti gli altri casi si parla di infezioni respiratorie acute, che si registrano durante tutto l'anno e si incrementano attraverso gli sbalzi di temperatura.

### Qual è il ruolo del vaccino nella prevenzione dell'influenza?

È un'opportunità per tutti e diventa un salvavita per le persone fragili, ovvero tutti gli anziani sopra i 65 anni, i malati cronici e tutte le persone di ogni età (dai 6 mesi di vita) per le quali l'influenza può determinare una complicanza.

“ I farmaci di automedicazione sono il pilastro del trattamento delle sindromi influenzali ”

Tuttavia, il vaccino non protegge da tutte le forme non dovute a virus influenzali, ma ne attenua sintomi e rischio di complicanze. Per questi motivi, per contrastare con efficacia i sintomi dell'influenza, l'automedicazione può essere considerata complementare al vaccino.

### Qual è l'unico rimedio per attenuare/combattere i sintomi influenzali e parainfluenzali?

Salvo diversa valutazione del medico che può prescrivere farmaci (ad es. antivirali) per i soggetti più a rischio, per la stragrande maggioranza dei casi, i farmaci di automedicazione sono il pilastro principale del trattamento delle sindromi influenzali e parainfluenzali. Determinante è l'automedicazione responsabile, ovvero l'uso di questi farmaci per attenuare i sintomi, seguendo l'andamento della malattia, chiedendo consiglio al farmacista in caso di dubbio e consultando il medico se le cose non migliorano dopo 4-5 giorni. Tra i farmaci di automedicazione più utilizzati sono disponibili ad esempio: antistaminici, contro gocciolamento nasale, starnuti, bruciore oculare/ fastidio agli occhi/lacrimazione; vasocostrittori (contenuti negli spray nasali) contro il naso chiuso; colluttori o pastiglie anticongestionanti o antisettici contro il mal di gola; sedativi, fluidificanti e mucolitici contro la tosse; antidolorifici e antipiretici contro dolori e febbre.

### L'uso responsabile dell'automedicazione è certamente utile nei primi giorni dell'influenza, ma come dobbiamo comportarci se i sintomi persistono?

Come detto, se le cose non migliorano dopo 4-5 giorni o se, dopo un'apparente guarigione (fine della malattia virale), si evidenzia un ritorno della febbre e l'aggiunta di altri sintomi, tra cui catarro (segno di sovra infezione batterica), è bene certamente consultare il proprio medico. ■

\* Ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano



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  
telefono 02/345.65.251  
fax 02/345.65.621  
assosalute@federchimica.it  
www.assosalute.info

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](mailto:privacy@federchimica.it). La privacy policy di Federchimica è visibile all'indirizzo [www.federchimica.it](http://www.federchimica.it).