



# ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## EDITORIALE

### Automedicazione, una risorsa terapeutica per fare salute sui territori



La pandemia ha trasformato il rapporto degli italiani con la propria salute. È cresciuta la consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita salutare e la capacità di risolvere i piccoli disturbi in autonomia, senza gravare sul Sistema Sanitario, utilizzando in modo corretto i farmaci di automedicazione. Un approccio più consapevole e pragmatico che dà valore all'assistenza di prossimità e, quindi, al ruolo dei medici di famiglia, pediatri di libera scelta e farmacisti, che si confermano come i primi referenti per la salute a cominciare proprio dai piccoli disturbi. Un'evoluzione che, ancora una volta, dimostra come un approccio responsabile all'uso dei medicinali da banco nell'ambito di una sempre più matura autonomia nelle scelte di cura costituisca una risorsa concreta per il benessere individuale, la sostenibilità del SSN, la salute e l'economia del Paese. Un asset da valorizzare nella nuova sanità territoriale prevista dal PNRR.

Sostenendo le professionalità specifiche del farmacista, del medico di famiglia e del pediatra, si rafforza il territorio come vero luogo di cura. In tal senso, i farmaci di automedicazione valorizzano quel ruolo di "promotori di salute" proprio di chi ogni giorno si interfaccia con la salute dei cittadini. Non è un caso che gli italiani ritengono prioritario investire sull'incremento e la formazione del personale sanitario affinché le risposte di salute siano più tempestive e competenti. Restano centrali, quindi, le persone, non solo quali soggetti beneficiari di assistenza, ma anche come professionisti dispensatori di cura, anche in forma di informazioni, ascolto, consigli.

Questo è un punto di forza su cui far leva, rimanendo nel solco della sostenibilità e tenendo conto del lascito dell'esperienza pandemica. Essa ha acceso i riflettori su problematiche non solo riguardanti l'erogazione delle prestazioni sanitarie, ma che hanno anche avuto un impatto sulla quotidianità e la salute psico-fisica delle persone, non ultimi proprio i più giovani, a cui questa newsletter è dedicata. Favorire iniziative di educazione sui temi della salute a 360° resta un ingrediente fondamentale per far crescere la cultura sanitaria individuale e collettiva.

Salvatore Butti  
Presidente Federchimica ASSOSALUTE

## Impariamo a prenderci cura dei bambini

L'inverno che si fa sentire nell'aria ci ha restituito molte delle abitudini pre-pandemiche. Tra queste, l'inevitabile ritorno dei più diffusi disturbi che la stagione fredda porta con sé, con l'aggravante che due anni e mezzo di mascherine ci hanno reso tutti un po' più deboli, anche davanti ai virus comuni. La lotta al coronavirus ha infatti prodotto un effetto inedito nella storia recente: nel periodo intercorso tra febbraio 2020 e la scorsa estate la comparsa delle sindromi influenzali si è fermata. Ora però le varianti stagionali sono tornate e hanno ripreso a proliferare.

Per questo motivo l'attenzione è rivolta ai soggetti più deboli e, in particolare, ai bambini che, se

stare all'aria aperta potenzia il sistema immunitario grazie alla produzione di vitamina D che il nostro corpo sintetizza attraverso i raggi solari. E forse dobbiamo anche arrenderci un po' al fatto che i bambini si ammalino. Nel primo anno di frequenza al nido o alla scuola dell'infanzia i bambini possono ammalarsi anche 8-12 volte di più rispetto a quelli che non vanno a scuola: anche questo rafforza il loro sistema immunitario, riducendo progressivamente la loro vulnerabilità alle infezioni.

La pandemia, inoltre, ci ha lasciato alcune consuetudini che non dovremmo perdere, come lavare le mani - abitudine che va mantenuta e sollecitata nei più



### Ascoltare i bisogni dei bambini è compito della comunità

da un lato, sembrano stati risparmiati dagli effetti più gravi della pandemia, dall'altro, soprattutto i più piccoli, non hanno mai sperimentato gli inevitabili malanni invernali.

In questo quadro, far circolare informazioni corrette e sostenere le famiglie senza allarmismi diventa cruciale per non sovraccaricare di tensione il quotidiano. Il pediatra deve perciò rimanere il punto di riferimento privilegiato e con cui instaurare un rapporto di fiducia per una valutazione oggettiva della situazione e del percorso più adatto di cura. Perché l'antibiotico non risolve tutti i guai e il Dottor Google non ha davvero le competenze per rilasciare consulto. Così come non è utile chiudere in casa i bambini al primo freddo, perché non sono le basse temperature a far ammalare i bambini, ma virus e batteri che proliferano più facilmente in ambienti chiusi. Anzi, lo

piccoli - o starnutire nella piega del gomito, in modo che le mani non diventino un veicolo di infezione.

Ma c'è un'altra eredità del periodo emergenziale che abbiamo bisogno di coltivare, un concetto che il periodo complesso che abbiamo vissuto ha fatto emergere in maniera preponderante: la consapevolezza che la nostra salute per essere buona deve considerare anche il benessere della mente. Vale per gli adulti, ma vale, in particolare modo, per i bambini e i ragazzi che non hanno ancora gli strumenti per elaborare un eventuale disagio e vanno aiutati a prendersi cura di sé stessi, anche dal punto di vista psicologico. Genitori, famiglia allargata, insegnanti, animatori delle attività pomeridiane: è compito della comunità in cui crescono ascoltarli e insegnare loro ad ascoltare le proprie sensazioni. Non tiriamoci indietro.

# INTERVISTA

## L'ombra della pandemia sulla salute degli under 14

L'Europa è il miglior posto del pianeta per un bambino che nasce oggi, l'Italia uno dei migliori in termini di sopravvivenza e benessere dell'infanzia. Ma la pandemia, indirettamente, quanto ha impattato sulla salute dei più giovani? ASSOSALUTE News lo ha chiesto a Elena Bozzola, Segretario e Consigliere Nazionale della Società Italiana di Pediatria.

**Dottorssa Bozzola, in che modo la pandemia ha impattato sullo stato di salute degli under 14?**

*La pandemia non ha avuto un'influenza diretta importante sulla salute dei più giovani ma c'è stata quella che definirei una "pandemia parallela", soprattutto nella prima fase del lockdown, con tanti casi di disagio neuropsicologico importanti, acuiti con il protrarsi dell'emergenza sanitaria. Ma è aumentato anche il rischio di sovrappeso, tanto che si è coniato il termine "covibesity". Infatti, durante l'utilizzo prolungato di media device vi è un maggior rischio di assumere involontariamente una quantità di cibo superiore o di scarsa qualità, il cosiddetto "junk food" o cibo spazzatura. In questo momento, con l'arrivo dell'inverno, osserviamo soprattutto nei bambini più piccoli un deciso incremento delle infezioni nelle vie respiratorie e di rinovirus, come prevedibile in una popolazione che non ha avuto molto a che fare con i virus, soprattutto negli ultimi due anni.*

**Una delle criticità delle società industrializzate, chiamate alla sfida della sostenibilità economica e ambientale, è l'educazione delle nuove generazioni a stili di vita salutari: quanto sono importanti i genitori?**

*Non solo i genitori, ma anche il pediatra e tutti gli educatori svolgono un ruolo fondamentale. Come Società Italiana di Pediatria, tra le buone norme dell'educazione e dell'alimentazione del bambino, oltre alla piramide alimentare, abbiamo inserito l'attività motoria. Passeggiare al parco, andare a scuola a piedi o in bicicletta, abitano a una vita non sedentaria. Lo sport strutturato fa bene al fisico, all'umore, alla socialità, ma è l'attività motoria che tiene un*

*bambino lontano dai videogiochi, a vantaggio del suo sviluppo fisico e neurologico. Senza guida adulta e moderazione, anche una app "educativa" può essere dannosa e, specie nei più piccoli, può causare disturbi dell'apprendimento e del linguaggio.*

**Quali altri disturbi possono essere causati dalla sovraesposizione ai media digitali?**

*Gli schermi possono provocare disturbi della vista, soprattutto secchezza oculare, bruciore, irritazione e abbagliamento, ma anche disturbi del sonno, di tipo qualitativo e quantitativo, con conseguenti difficoltà a rimanere svegli e attivi il giorno successivo. È un fattore di indebolimento dell'organismo che può aumentare anche il rischio di ammalarsi e di prendere l'influenza. Altri disturbi derivanti dall'uso prolungato di media digitali riguardano la postura, la cosiddetta "text neck syndrome" o il "pollice da SMS", soprattutto negli adolescenti, tra i quali il "phubbing", la tendenza a comunicare tramite messaggi, è anche all'origine di difficoltà affettive e relazionali e, non ultimo, del fenomeno del cyberbullismo.*



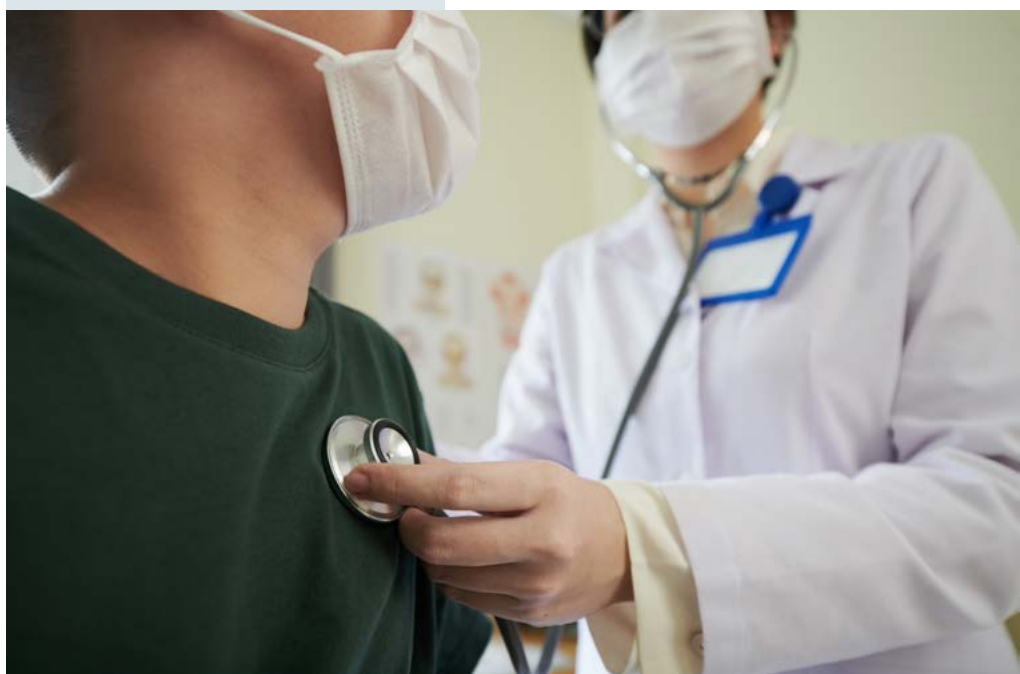
### CHI È

**Dott.ssa Elena Bozzola**

Segretario e Consigliere Nazionale della Società Italiana di Pediatria



**L'utilizzo prolungato di media device aumenta il rischio di assumere cibo in quantità superiore**





# INTERVISTA

## Spegniamo gli schermi, i bambini ci guardano

La salute si impara in famiglia, prima che a scuola. Purtroppo, sempre più genitori tendono a delegare all'esterno la responsabilità che deve essere loro, dice il pedagogista Aldo Manfredi, che mette in guardia sulla sovraesposizione dei bambini agli schermi, sempre più precoce. ASSOSALUTE News gli ha chiesto di fare il punto sullo stato di salute e benessere dei più piccoli nel nostro Paese.

Dottor Manfredi, come stanno gli under 14 in Italia?

*Ci sono differenze a livello regionale, soprattutto nei servizi per la fascia 0-6 anni. Gran parte del Nord Italia rientra negli standard, con una frequenza molto alta del nido d'infanzia, anche se solo l'Emilia-Romagna rientra nella media fissata dalla UE. Al Sud, viceversa, il nido è quasi inesistente, purtroppo. Il nido, infatti, è un contesto facilitatore per lo sviluppo dell'"intelligenza sociale": prepara il bambino alla società, alla pluralità, e per questo è un luogo fondamentale. In generale, al Sud vi è una minor tutela del diritto alla salute, un rischio più alto di povertà, e una maggiore eventualità di esclusione sociale e culturale. Criticità emergono anche per l'alimentazione: l'Italia è il Paese con il più alto tasso di obesità in Europa, con un incremento considerevole, in particolare al Sud.*

Nel mondo occidentale i bisogni primari sono generalmente soddisfatti. Quali altri fattori incidono sulla salute e il benessere dei più piccoli?

*La cura di "quello che non si vede", dei bisogni intangibili. A fare danni è in primis la permanenza di fronte agli schermi, sempre più precoce. Passando da un dispositivo all'altro e sommandone l'uso, i bambini di oggi rischiano di trascorrere anche più di 4-5 ore al giorno davanti a uno schermo, a discapito del tempo speso all'aria aperta. Emergono così le "malattie sociali", disturbi del comportamento e dell'attenzione, problemi di depressione. In questo senso, la pandemia ha peggiorato il fenomeno, accentuando problematiche già in essere come l'isolamento in casa, la litigiosità coniugale o le separazioni di coppie con figli.*

Quanto è determinante il ruolo del genitore?

*Il ruolo del genitore non è determinante, è tutto. Purtroppo, sempre più genitori tendono a delegare all'esterno la responsabilità che deve essere loro. La scuola e il nido possono fare molto, certo, ma serve l'alleanza genitoriale, ricordando che i bambini imparano molto più dall'esempio. A livello pratico, i genitori devono prestare grande attenzione anche ai gesti abituali: alimentazione, fumo, alcool, uso di smartphone in presenza dei figli e anche l'utilizzo della TV, che non va lasciata accesa per ore, soprattutto in presenza di bambini di 0-3 anni. Si educa un figlio non con le parole, ma dedicandogli tempo e impegno. Quindi TV solo alla sera, poco o niente tablet e cellulare in casa e qualche 'no'. Il conflitto genitoriale non va evitato: è fondamentale per lo sviluppo della responsabilità individuale.*

E la scuola quanto conta?

*Nei primi anni ha un ruolo fondamentale, sempre che ci sia una famiglia 'alleata', che riconosce il maestro come figura autorevole. Ma è anche importante che gli insegnanti sappiano trasmettere un sapere contemporaneo, che abbiano la capacità di "apprendere ad apprendere", focalizzandosi sul processo dell'apprendimento piuttosto che sull'acquisizione dei contenuti. Oggi siamo di fronte ad un linguaggio fatto sempre più di immagini e video. È fondamentale che anche gli insegnanti aiutino i bambini a gestire in modo critico il linguaggio digitale.*



### CHI È

Dott. Aldo Manfredi  
Pedagogista



**A fare danni è la permanenza eccessiva davanti agli schermi. Emergono così le 'malattie sociali', disturbi del comportamento e dell'attenzione, depressione**



# LA RICERCA

## Gli Italiani e la salute infantile

Il benessere deve essere fisico ma anche psichico e sociale. Secondo una ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica, il concetto di salute "allargata" è ormai un tema interiorizzato e rilevante allo stesso modo per le mamme e i papà italiani, trasversale a tutte le età ed esperienze genitoriali. Così come largamente condivisa è l'idea che il fattore più importante per la salute di un bambino sia un ambiente familiare sereno: ne sono convinti 2 genitori su 3. Si notano però diverse sfumature: i genitori del Nord-Ovest

danno più attenzione all'alimentazione dei bambini, quelli del Nord-Est alle attività all'aria aperta, mentre al Sud sembrano avere maggiore valore il benessere, la serenità dell'ambiente familiare e le ore di sonno dei bambini. In caso di piccoli problemi di salute fisica, i farmaci sono il rimedio più utilizzato: il 39% utilizza quelli di automedicazione e il 36,7% i farmaci con ricetta. Le madri ricorrono più spesso ai farmaci di automedicazione rispetto ai padri, che tendono a prediligere i farmaci prescritti dal pediatra.

### La salute infantile

La ricerca di Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica, 2022



## I farmaci di automedicazione nella nuova sanità territoriale

Lo scorso 28 novembre ASSOSALUTE-Federchimica ha invitato esponenti parlamentari, referenti di medici, farmacisti e società civile a un confronto sul futuro della sanità.

A partire da un'indagine di SWG sul rapporto degli italiani con la salute e le aspettative per la sanità del futuro, si sono discusse le potenzialità del nuovo modello territoriale previsto dal PNRR e l'esigenza di colmare le attuali lacune di risorse economiche e professionali con modelli di integrazione che valorizzino tutti gli attori in campo. A fine incontro, difatti, ASSOSALUTE-Federchimica ha richiamato il contributo dell'automedicazione alla sostenibilità economica e sociale del sistema e le sue potenzialità in termini di presa in carico, informazione ed educazione del cittadino sulla salute, per una crescita della cultura sanitaria nel Paese.

