



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione



N°47 - Febbraio/Marzo 2025

ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

EDITORIALE

Una società più informata è una società più sana



La salute inizia dalla consapevolezza. Ogni giorno, infatti, compiamo scelte che incidono sul nostro benessere: dall'alimentazione all'attività fisica, fino al modo in cui gestiamo i piccoli disturbi quotidiani. L'educazione ai temi di salute e l'informazione sanitaria sono la chiave per una popolazione più responsabile e autonoma, capace di prendersi cura di sé con crescente consapevolezza e responsabilità, anche attraverso l'uso opportuno dei farmaci di automedicazione. Conoscere, infatti, significa *saper scegliere*: un cittadino informato e che ha imparato i comportamenti corretti da tenere per la gestione della propria salute sa quando e come ricorrere ai farmaci da banco, evitando usi impropri e contribuendo anche a ridurre la pressione sul sistema sanitario. Si tratta di un percorso dove certamente conta l'esperienza individuale ma dove riveste un valore irrinunciabile il consiglio del proprio medico di famiglia e del farmacista.

Ma non solo: fondamentale è anche il ruolo di una comunicazione sanitaria corretta da parte di chi ogni giorno fa informazione di salute dentro e fuori dal web: i giornalisti, le Istituzioni, le società Scientifiche ma anche le aziende.

Soprattutto in rete e sui social – luoghi virtuali che ormai sono, oltre che un riferimento per l'intrattenimento, anche touch point di informazione – i temi di salute vengono affrontati, sovente, con superficialità e mancanza di scientificità, mentre bisognerebbe favorire l'emersione, anche sui social, dei soggetti titolati a parlare di cura, benessere e farmaci. Questo perché la salute resta un bene collettivo che va tutelato anche attraverso la lotta alle fake news.

Questo è l'obiettivo che, come Associazione, perseguiamo da sempre e che continueremo a portare avanti anche nel 2025, impegnandoci nella diffusione di una cultura della salute più consapevole e responsabile. Vogliamo che ogni cittadino diventi protagonista attivo del proprio benessere e di quello della comunità, perché una società più informata ed educata è una società più sana.

Michele Albero
Presidente Federchimica ASSOSALUTE

Insonnia: il nemico silenzioso che ruba salute e benessere

"Perché, se noi non dormiamo, ci avviluppamo in sogni terribili, e la nostra anima diventa campo di battaglia..." - Shakespeare, Macbeth. Questa frase, scritta secoli fa, potrebbe sembrare la perfetta descrizione di ciò che affligge oggi milioni di italiani: l'insonnia.

In un'epoca frenetica e iperconnessa, il sonno sta diventando un lusso sempre più raro, tanto che il 20% degli italiani soffre di insonnia episodica, mentre un significativo 6-7% combatte con l'insonnia cronica.

È proprio questo il tema dell'evento *"Insonnia e stili di vita: quali impatti sulla salute?"* promosso da ASSOSALUTE-Federchimica e che ha visto protagonista Piero Barbanti, Professore Associato di Neurologia all'Università San Raffaele di Roma e Direttore dell'Unità Cefalee e Dolore presso l'IRCCS San Raffaele.

"Il sonno è quel balsamo che cura ogni ferita della vita" scriveva Shakespeare. Ma cosa accade quando questo "balsamo" diventa irraggiungibile? *"L'insonnia"* - ha spiegato il professor Barbanti - *non è semplicemente la mancanza di ore di sonno; è la sensazione persistente di non aver riposato bene*.

Le cause dell'insonnia possono essere molteplici. Lo stress quotidiano, l'ansia per il futuro, la depressione, ma anche fattori esterni come l'inquinamento acustico e luminoso delle nostre città, contribuiscono a mantenere il cervello in uno stato di allerta.

Come avverte il Prof. Barbanti: *"Il nostro cervello ha bisogno di sonno per eliminare le tossine accumulate durante il giorno; un sonno insufficiente, quindi, può aumentare il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative come la demenza"*.

Nel corso dell'evento si è parlato anche di "social jet lag", cioè la dissonanza tra i ritmi naturali e quelli imposti dalla società che è particolarmente evidente nei giovani, che spesso sacrificano ore di sonno per stare incollati agli schermi dei loro dispositivi elettronici fino a tarda notte.

Proprio per questo si parla di "generazione zombie". *"I ragazzi, che avrebbero bisogno di dormire tra le 9 e le 10 ore, spesso non arrivano nemmeno a 7 ore di sonno. Come risultato, al mattino si svegliano stanchi, deconcentrati e senza energie, incapaci di affrontare al meglio la giornata. Questa mancanza di riposo incide non solo sulla loro produttività scolastica, ma anche sul loro benessere psicologico, rendendoli più inclini a stati d'ansia e depressione"*, ha spiegato il professor Barbanti.

Non mancano, però, le soluzioni per ritrovare il sonno perduto: spegnere i dispositivi elettronici almeno un'ora prima di andare a letto, creare un ambiente sereno in camera da letto, seguire una routine rilassante prima di coricarsi e mantenere un orario regolare nell'andare a dormire.

Irma D'Aria
Giornalista Scientifica

INTERVISTA

Lotta all'insonnia: cause, sintomi e soluzioni

La conferenza stampa "Insonnia e stili di vita: quali impatti sulla salute?" è stata organizzata da ASSOSALUTE-Federchimica per sensibilizzare gli italiani sui problemi legati all'insonnia, un fenomeno sempre più diffuso che può influenzare negativamente la salute, la produttività, la qualità di vita. Durante l'incontro, il Prof. Piero Barbanti ha analizzato le cause, i sintomi e le strategie per migliorare la qualità del sonno.

Cos'è esattamente l'insonnia e quali sono le cause più comuni? Quando si può parlare di insonnia cronica?

L'insonnia, sia essa cronica o occasionale, è spesso il sintomo di un problema sottostante. La forma più comune è l'insonnia psicofisiologica, causata da uno stato di iper-vigilanza: chi ne soffre è eccessivamente attivo durante il giorno e fatica rilassarsi di notte. Esistono anche insonnie dovute a patologie concomitanti, come depressione, sindrome delle apnee ostruttive, ipertrofia prostatica, sindrome delle gambe senza riposo, oltre a quelle indotte dall'uso di farmaci o sostanze come, ad esempio, il caffè o l'alcol. Si può parlare di insonnia cronica solo quando la qualità del sonno è compromessa almeno tre volte a settimana per un periodo di almeno tre mesi.

Cosa significa "dormire bene" e qual è la quantità ideale di sonno?

"Dormire bene" significa svegliarsi riposati e con energia, indipendentemente dalla durata del sonno. Una persona che dorme poco, ma si sente comunque rigenerata, non può essere considerata insonne. Durante l'età scolare, il fabbisogno ideale di sonno varia tra le 9 e le 10 ore a notte, mentre per gli adulti è consigliato dormire tra le 7 e 8 ore. Purtroppo, l'insonnia è in aumento tra giovani e giovanissimi e i sondaggi mostrano una progressiva riduzione della durata media del sonno tra gli italiani.

Quali segnali indicano che l'insonnia sta influenzando la salute fisica e/o mentale di una persona?

Segnali evidenti che l'insonnia sta compromettendo la salute fisica e mentale emergono quando i sintomi non sono più occasionali, ma persistenti. Se una persona si sente costantemente stanca,

deconcentrata e priva di energia senza una causa apparente, potrebbe essere un campanello d'allarme. I segnali possono manifestarsi a livello fisico, con spossatezza e affaticamento, a livello cognitivo, con difficoltà di concentrazione, e sul piano emotivo, con maggiore ansia e irritabilità.

Ci può parlare della correlazione tra insonnia e le malattie croniche, come la demenza o le malattie cardiache?

La correlazione tra insonnia e demenza è ormai confermata. Durante il sonno, infatti, il cervello attiva il flusso linfatico, un processo di "autopulizia" che avviene per l'80% nelle ore notturne e permette di eliminare proteine tossiche prodotte dall'attività cerebrale. Anche le malattie cardiache e metaboliche sono influenzate dal sonno: durante il riposo, i livelli di cortisolo si riducono, evitando gli effetti dannosi di un eccesso di questo ormone.

Quali rimedi consiglia per chi ha difficoltà a prendere sonno o si sveglia spesso durante la notte?

Anzitutto, bisogna imparare a non pensarci. Occorre scardinare il legame che si crea tra insonnia e ansia di non dormire, oltre a lavorare sul rallentamento del ritmo quotidiano. Inoltre, una buona illuminazione e un buon ambiente acustico sono fondamentali per indurre il sonno: bisogna sempre preferire luci calde ed eliminare le stimolazioni dirette quali quelle derivanti da un uso, anche quando ci si mette a letto, di cellulari e tablet. Infine, alcune sostanze possono rivelarsi utili in soggetti con insonnia causata da stress o ansia: precursori della serotonina quali il triptofano, ioni come il magnesio e sostanze di derivazione vegetale, come ad esempio, la valeriana e la passiflora.



CHI È

Prof. Piero Barbanti

Professore Associato di Neurologia all'Università San Raffaele di Roma, già Presidente dell'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee (ANIRCEF) e dell'Associazione Italiana Cefalalgici (AIC), e attualmente Direttore dell'Unità Cefalee e Dolore presso l'IRCCS San Raffaele.



**L'insonnia,
segno di un
problema
sottostante,
può
compromettere
salute e qualità
della vita**

NEWS

Mercato non prescription 2024: confermata la "stabilizzazione epidemiologica"

Secondo le elaborazioni di ASSOSALUTE-Federchimica su dati New Line – Ricerche di Mercato, nel 2024 il mercato dei farmaci senza obbligo di prescrizione prosegue la stabilizzazione avviata nel 2023, con una lieve contrazione nei volumi (-2,6%) e una crescita moderata del fatturato (+1,7%).

L'andamento del settore continua a essere condizionato dall'evoluzione delle sindromi stagionali e dalla maggiore

o minore presenza di piccoli disturbi: dopo il biennio 2021-2022, segnato da un'impennata delle vendite per l'elevata incidenza di infezioni virali post-pandemia, il 2024 mostra un ritorno ai trend consolidati del comparto caratterizzati da una tenuta dei fatturati e da volumi in flessione.

La farmacia fisica continua a detenere una quota di mercato superiore al 90% mentre le vendite on line restano marginali cumulando meno del 4% dei fatturati.

IL MERCATO FARMACEUTICO NON PRESCRIPTION IN ITALIA, SELL OUT

Fonte: elaborazioni ASSOSALUTE-Federchimica su dati Newline Ricerche di mercato (tot. canali + vendite on line)

CATEGORIE FARMACI	GENNAIO - DICEMBRE 2024					
	VOLUMI			VALORI (in p.p.)		
	(000)	Quota %	± % a parità di classificazione	(000)	Quota %	± % a parità di classificazione
Farmaci Senza Obbligo di Prescrizione	290.715	100,0	-2,6	3.034.552	100,0	+1,7
Farmaci OTC (Over The Counter)	207.342	71,3	-3,6	2.273.810	74,9	+1,3
Farmaci SOP (Behind The Counter)	83.373	28,7	+0,1	760.742	25,1	+2,7

Farmaci scaduti e corretto smaltimento: i risultati della campagna "Non mi scadere sui farmaci"



La campagna "Non mi scadere sui farmaci", promossa da ASSOSALUTE-Federchimica, ha sensibilizzato 9 milioni di italiani sul corretto smaltimento dei farmaci scaduti: dopo un anno, il 79% di coloro che ha visto la campagna ha affermato di aver modificato le proprie abitudini di smaltimento dei farmaci, compiendo un primo passo verso una maggiore consapevolezza e responsabilità ambientale.

La GRF compie 25 anni: un quarto di secolo a fianco di chi ha bisogno



Quest'anno la Giornata di Raccolta del Farmaco (GRF) è giunta alla 25ª edizione: l'iniziativa si è svolta dal 4 al 10 febbraio anche con il supporto di ASSOSALUTE-Federchimica che, dal 2000, è a fianco del Banco Farmaceutico - Fondazione ETS, a sostegno della salute dei più bisognosi. La GRF ha coinvolto oltre 25.000 volontari e 5.000 farmacie per raccogliere farmaci da banco da donare alle realtà assistenziali locali.