



ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

EDITORIALE

L'automedicazione accompagna gli italiani verso la nuova normalità



Il 2021 ha segnato un inizio di ripresa per il mercato dei farmaci senza ricetta che è tornato a mostrare un andamento in linea con i trend storici, caratterizzati da una tenuta dei fatturati e da consumi legati all'incidenza di disturbi o malanni stagionali, come confermato anche durante la pandemia di Covid-19. Se, da un lato, i trend del settore hanno risentito di una minore circolazione dei virus respiratori per le misure di contenimento del contagio, dall'altro hanno beneficiato del fatto che i medicinali di automedicazione sono strumenti terapeutici importanti anche per la gestione dei sintomi lievi del Covid-19 oltre che di quelli derivanti dagli effetti della vaccinazione contro il SARS-CoV-2. Anche nell'emergenza sanitaria, dunque, il comparto dell'automedicazione ha garantito la cura e il benessere delle persone con un ruolo strategico nel sostenerne quotidianamente la salute. Ed è con questa consapevolezza che il settore dei farmaci da banco è pronto a dare il proprio contributo al miglioramento dell'offerta terapeutica e della governance del Servizio Sanitario Nazionale, collaborando con i farmacisti, i medici e le Istituzioni. Per rispondere adeguatamente alle esigenze di salute in un periodo complesso come quello attuale, risulta, infatti, quanto mai importante che tutti i soggetti chiamati a occuparsi di sanità e farmaci, ognuno per le proprie specificità, diano il loro apporto nel trovare soluzioni nuove per affrontare le annose sfide della sostenibilità, dell'equità, della prossimità di cura nonché della pandemia, che non può dirsi conclusa. Come sarà quest'anno? Molto dipenderà dall'evoluzione della situazione virologica ed epidemiologica e da come convivremo con il Coronavirus e le sue varianti, non dimenticando, come testimoniato anche in questa Newsletter, quanto in questi due anni sia aumentato il disagio psico-fisico degli italiani. Per quanto l'inizio del 2022 veda il mondo scosso da venti di guerra e dalle loro drammatiche conseguenze, l'augurio non può essere che quello di ritrovare la stabilità, andando verso una nuova normalità dove sicurezza, salute e benessere tornino a "essere normali" per tutti.

Salvatore Butti

Presidente Federchimica ASSOSALUTE

Gli italiani e il Covid-19: dalla paura allo stress

Se vi chiedessimo di riassumere gli ultimi due anni con un solo sostantivo, probabilmente, la maggior parte di voi utilizzerebbe, senza pensarci troppo, il termine «paura». Paura di ammalarsi, paura di contagiare qualcuno, paura di leggere l'esito di un tampone, paura di uscire di casa... Col tempo questo sentimento si è trasformato, si è radicato nelle nostre coscienze, si è nutrito di altre emozioni concomitanti e ci ha lasciato un profondo disagio psicologico. Alla paura, infatti, si sono sommati i problemi derivanti dalle restrizioni imposte a livello ministeriale, dai cambiamenti lavorativi, alla gestione dei più piccoli e degli adolescenti tra didattica a distanza e mancate occasioni di socialità.

la stabilità e la sicurezza personale sono venute meno. Come ha ricordato il Prof. Piero Barbanti, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma durante il dibattito "Stress e Covid-19: un equilibrio precario tra restrizioni e relazioni" riservato alla stampa, quando il panico e i timori si sono affievoliti abbiamo iniziato a prendere coscienza del fatto che avremmo dovuto fare i conti con il virus ancora a lungo. Questa nuova consapevolezza si è tradotta in uno stato di stress negativo, in sfiducia e incertezza nei confronti del futuro.

È in questa fase che molti individui hanno sperimentato per la prima volta gli effetti del



Il Covid-19 ha minato - e continua a farlo - il benessere mentale degli italiani

Quel che emerge facendo due chiacchiere con il collega, il vicino di casa o la mamma di un compagno di classe dei nostri figli, è che il Covid-19 ha minato - e continua a farlo - il benessere mentale degli italiani, dando luogo a uno stress psico-fisico non indifferente. A confermare questa tendenza è la ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica, secondo la quale otto cittadini su dieci dichiarano di aver sofferto, nell'ultimo anno, di mal di testa, ansia, irritabilità, insonnia e tensioni muscolari. Rispetto ai primi mesi della pandemia, quando la straordinarietà - intesa come qualcosa fuori dall'ordinario - degli eventi ci ha consentito di reagire risolutamente a chiusure forzate e imposizioni, nelle fasi successive l'entità del pericolo è calata e anche la determinazione,

burnout, cioè l'esaurimento psico-fisico correlato al lavoro. L'introduzione di nuove modalità lavorative, come lo smart working e il telelavoro, e la rivoluzione delle relazioni umane (abbiamo dovuto persino rinunciare al caffè coi colleghi davanti alla macchinetta!) hanno messo a dura prova i nervi della popolazione adulta, che è andata incontro a disturbi del sonno, ansia e depressione. Chi pensa, tuttavia, che i giovani siano stati esentati dagli strascichi psicologici della pandemia si sbaglia: la DAD, l'abolizione delle pratiche sportive e l'assenza di socialità hanno impattato sullo sviluppo della personalità dei più piccoli e dei ragazzi e, di conseguenza, sull'incidenza di disturbi legati allo stress.

A cura di Chiara Caretoni

Coordinatrice editoriale della redazione digital di Ok Salute e Benessere

LA RICERCA

Stress da pandemia: italiani in bilico tra restrizioni e socialità

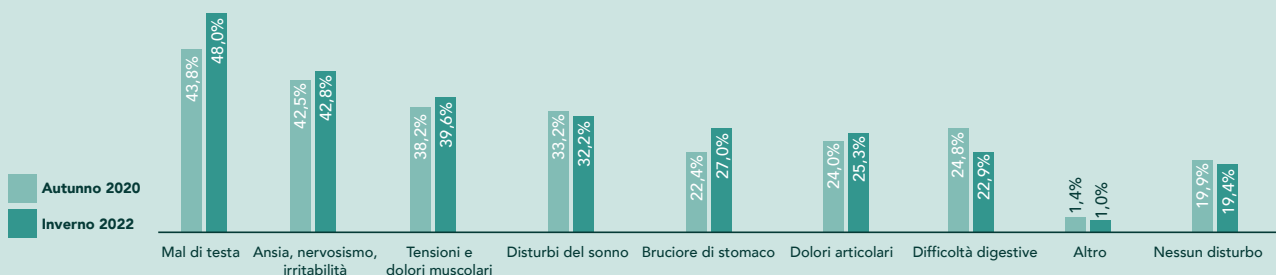
Lo stress da pandemia non molla la presa sugli italiani, alla disperata ricerca di un precario equilibrio tra restrizioni e relazioni. Come nel pieno della seconda ondata (novembre 2020), otto cittadini su dieci dichiarano di aver sofferto nell'ultimo anno di almeno un disturbo riconducibile allo stress. Più diffusi, in particolare tra le donne, mal di testa, ansia, nervosismo, irritabilità, tensioni e dolori muscolari, disturbi del sonno. Difficoltà digestive e bruciori di stomaco colpiscono, invece, allo stesso modo entrambi i sessi e trasversalmente tutte le età, anche se, con l'avanzare degli anni, aumentano disturbi del sonno e dolori articolari. Il dato più preoccupante emerso dalla ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica riguarda la condizione dei giovani, che il 58,3% degli intervistati vede come i più colpiti dalle conseguenze

della pandemia, compresi i più piccoli, seppur in misura minore. Complice, anche in questo caso, la confusione generata dal continuo cambio di regole e abitudini, dalla didattica a distanza alla riduzione delle attività e occasioni di gioco extra-scolastiche. Contro i disturbi da stress gli italiani ricorrono ai farmaci di automedicazione (soprattutto le fasce d'età centrali) o continuano a rivolgersi al medico (maggiormente gli over 65). Seguono il consiglio del farmacista, il ricorso al web e al parere di amici e parenti. Ma c'è una novità: aumentano coloro che non chiedono consiglio a nessuno e non fanno nulla per alleviare i sintomi, che passano dall'11,6% al 21,1%. Sarebbe dunque che, superata la fase più drammatica della pandemia, anche la determinazione e l'attenzione verso i disturbi da stress si sia affievolita.



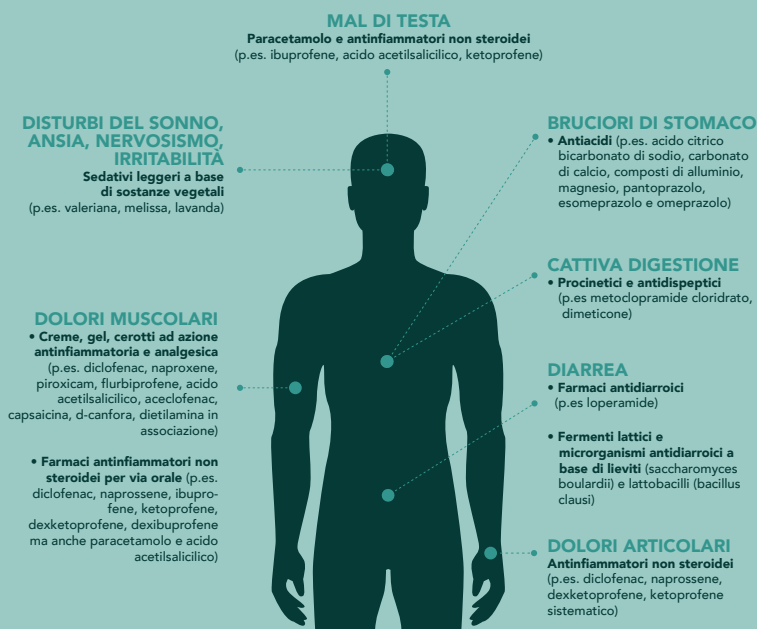
8 italiani su 10

hanno sofferto di **almeno un disturbo riconducibile allo stress nell'ultimo anno**: un trend in aumento con la pandemia che non accenna a diminuire.

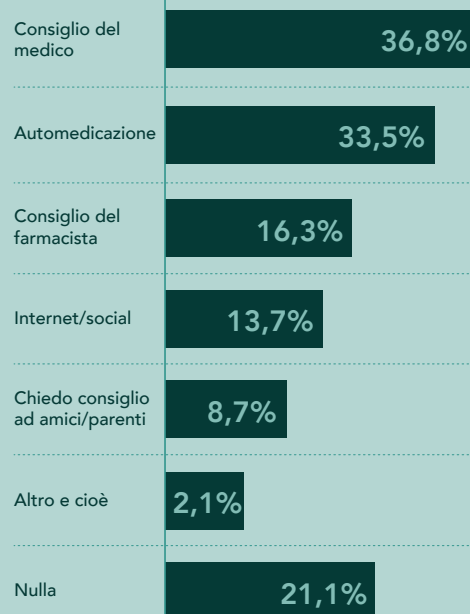


I **farmaci di automedicazione**, riconoscibili dal **bollino rosso** posto sulla confezione, sono indicati per il trattamento di disturbi lievi e transitori, come quelli legati allo stress.

Ecco i principali **farmaci da banco** per contrastare questi fastidi.



A chi si rivolgono e cosa fanno gli italiani per affrontare i disturbi da stress?



INTERVISTA

Contro lo stress coltiviamo la resilienza

Lo stress è una reazione fisiologica dell'organismo che, nella frenetica vita quotidiana, può avere però effetti negativi. Accade quando si è sempre in condizioni di allerta e si fatica "a staccare l'interruttore", come ci spiega il Professor Piero Barbanti dell'Università IRCCS San Raffaele di Roma.

Professor Barbanti, come si passa dallo stress buono, quello che ci tira fuori dal pericolo, a quello cattivo che ci fa stare male?

Il problema nasce quando la reazione di stress si presenta ripetutamente e si cronicizza, mantenendo l'individuo in una condizione cronica di preallarme, di iperattività e iper-sveglia, che si traduce in insonnia, stanchezza, irritabilità, ansia e tensione continua. È uno stato psicofisico logorante che coinvolge tutti gli apparati.

Ma quali eventi ci stressano nella vita quotidiana?

C'è uno stress oggettivo, quello di uno scampato incidente, per esempio, e uno stress soggettivo, dipendente, invece, dal vissuto dell'individuo. Una delusione lavorativa può lasciare indifferente una persona e provocare reazioni molto forti in un'altra. Entro certi limiti noi possiamo psicologicamente lavorare per innalzare la nostra soglia allo stress, "coltivando" la resilienza.

È possibile parlare di "stress da Covid-19"?

In effetti, il primo lockdown è un esempio di stress positivo: la percezione del pericolo ci ha permesso di resistere a due mesi di chiusura forzata. Quando però la tensione è scesa, la prospettiva di un protrarsi a lungo termine delle limitazioni e dei rischi ha innescato uno stress negativo. Ruminatione psicologica, sfiducia, allarme cronico hanno fatto emergere, in taluni soggetti, sentimenti di rabbia, anche per il protrarsi della mancanza di contatti interpersonali e per la ridotta socialità. Un'altra forma di stress è poi emersa in rapporto alle regole su tamponi e vaccini.

L'automedicazione può aiutare nella gestione dei piccoli disturbi correlati allo stress?

Lo stress si può curare anzitutto conoscendolo, poi facendo un atto di buona volontà e modificando, di conseguenza, lo stile di vita, e approcciando l'automedicazione. I sintomi neuropsichici dello stress possono beneficiare dell'utilizzo di melatonina, valeriana, magnesio e altri farmaci da banco, così può essere utile il ricorso agli analgesici di automedicazione per la cefalea di tipo tensivo. I farmaci ad azione antiacida possono servire poi per contrastare i sintomi legati ai disturbi gastrointestinali di tipo funzionale, così come i farmaci ad azione antidiarroica o i probiotici possono rivelarsi preziosi alleati per combattere la diarrea su base emotiva. Gli antinfiammatori possono essere utili anche a contrastare la sensazione di tensione muscolare, uno dei disturbi prevalenti per chi soffre di stress. Utili anche polivitaminici e poliminerali per l'apporto di elementi essenziali per l'attività nervosa.



CHI È

Professor Piero Barbanti

Università IRCCS
San Raffaele, Roma



L'automedicazione può aiutare nella gestione dello stress



DATI E CIFRE

Mercato non-prescription in ripresa ma ancora sotto i livelli pre-pandemici

Dopo un 2020 fortemente negativo, il 2021 ha mostrato, a partire da aprile, segni di ripresa: le confezioni di farmaci senza obbligo di prescrizione dispensate sono state pari a poco più di 245 milioni, in linea con il 2020, mentre i fatturati, poco meno di 2,4 miliardi euro, sono cresciuti del 3,3%.

Anche nel 2021, l'andamento del settore dei medicinali senza obbligo di ricetta è legato a fattori esogeni. Tra essi, una maggiore, per quanto sporadica, circolazione dei virus influenzali e simil-inflenziali a fine anno e una crescente incidenza di infezioni da SARS-CoV-2, soprattutto nel mese di dicembre. Ciò ha determinato un maggiore ricorso ai farmaci da banco, specie quelli per la cura delle affezioni respiratorie, utilizzati spesso anche nella gestione dei sintomi post-vaccino anti-Covid-19. Tuttavia, le vendite 2021 sono risultate sotto i livelli del 2019: nel confronto con il periodo pre-pandemico, il settore ha perso l'8,8% a volumi e il 3,4% a valori, mentre sul lungo periodo il comparto stagna: dal 2010 al 2021 la spesa resta al palo (-0,3% in media) e l'erosione dei volumi si attesta al -3,0% medio annuo.

OTC e SOP

Per i medicinali di automedicazione o OTC (Over The Counter) e i SOP (Behind The Counter) si osservano trend in parte differenti: entrambi hanno chiuso il 2021 con un incremento dei fatturati, mentre i volumi hanno avuto andamenti contrapposti, in lieve flessione per i primi, in leggera crescita per i secondi.

I canali di vendita e l'e-commerce

La farmacia continua a detenere una quota di mercato di poco inferiore al 90% a volumi e superiore al 91% a valori, mentre, anche nel 2021, sono cresciute le vendite online, con un giro d'affari di 45 milioni di euro (+10,4%) per 6,4 milioni di confezioni (+8,3%).

IL MERCATO FARMACEUTICO NON PRESCRIPTION IN ITALIA, SELL OUT

ELABORAZIONE ASSOSALUTE-Federchimica SU DATI IQVIA

GENNAIO - DICEMBRE 2021

CATEGORIE FARMACI	Volumi			Valori (in p. p.)		
	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione
Farmaci senza obbligo di prescrizione	245.280	100,0	0,0	2.396.594	100,0	+3,3
Farmaci OTC	185.110	75,5	-0,5	1.791.971	74,8	+2,8
Farmaci SOP	60.170	24,5	+1,5	604.623	25,2	+4,9

NEWS

Si è svolta la 22^a Giornata di Raccolta del Farmaco (GRF)

Sono state 5000 le farmacie di comunità mobilitate in tutta Italia per la 22^a edizione la Giornata di Raccolta del Farmaco (GRF), promossa dalla Fondazione Banco Farmaceutico con il supporto di ASSOSALUTE-Federchimica. Per il terzo anno consecutivo l'iniziativa è durata un'intera settimana (dall'8 al 14 febbraio) durante la quale i cittadini hanno potuto donare farmaci senza obbligo di ricetta - riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione - da devolvere a persone e famiglie in stato di necessità. A beneficiarne, oltre 434mila persone attraverso 1800 Enti e Associazioni convenzionati con il Banco Farmaceutico in tutto il Paese.