



## L'EDITORIALE

### La salute, un valore universale

Un altro anno volge al termine ed è tempo di riflessioni e progetti per il futuro. Un futuro in cui la salute rimarrà un valore da preservare e migliorare in termini di anni guadagnati, qualità di vita ed esiti di cura. La salute – oggi come ieri e come sarà domani – è un valore universale. Per gli individui e per il benessere economico e sociale nel suo complesso.

Stare in salute oggi non ha però lo stesso significato di un tempo. Infatti, non è più unicamente assenza di malattia ma benessere fisico e mentale, corretta alimentazione, attività fisica. In certi casi, ancor più in una popolazione che invecchia, star bene vuol dire riuscire a essere attivi e autonomi il più a lungo possibile. Curare significa, quindi, non solo sconfiggere le malattie ma anche gestirle affinché la cronicità non diventi fragilità e disabilità.

Sono queste le problematiche attuali e future con cui deve confrontarsi la sostenibilità economica e assistenziale del sistema sanitario. Sostenibilità a cui anche i farmaci di automedicazione possono offrire un contributo, perché permettono di gestire, senza costi per lo Stato, disturbi di salute che, in linea con una crescente e consapevole autonomia in tema di cura, possono essere affrontati evitando accessi impropri al sistema pubblico. I medicinali da banco sono, quindi, strumenti terapeutici che quotidianamente sostengono la salute dei singoli e del sistema. Lo fanno oggi e – questo il nostro augurio – speriamo che possano continuare a farlo in futuro nell'ambito di un riconosciuto valore industriale e sociale e in linea con scelte di governance che garantiscano la qualità e l'universalismo del SSN. ■

## L'INTERVENTO

### Responsabilità condivisa ed educazione attiva per un futuro in salute

MAURIZIO CHIRIELEISON\*

Nel 2018 il SSN ha compiuto 40 anni, 40 anni di importanti risultati per la nostra salute. Rispetto al 1978 gli italiani oggi vivono meglio e più a lungo, e il concetto di cura si riferisce, a 360° e sempre più trasversalmente rispetto alle fasce d'età, al prendersi cura di sé, agli stili di vita fino alla gestione della malattia. Tuttavia, in quattro decenni il SSN si è trovato ad affrontare cambiamenti che hanno impattato e impatteranno sempre di più sull'assistenza sanitaria pubblica. Molti sono i temi di cui si dibatte: prevenzione, aderenza terapeutica, antibiotico resistenza, ricerca e innovazione, cure territoriali, appropriatezza prescrittiva, invecchiamento attivo, comunicazione e tecnologia, *empowerment* e disinformazione, solo per citarne alcuni.

La ricerca di un equilibrio che garantisca il diritto alla salute impone di compiere delle scelte relative all'allocazione delle risorse sanitarie disponibili. Cruciale diventa, quindi, il tema della responsabilità in materia di assistenza e cura, ancor più nell'attuale contesto di risorse contingentate e di bisogni di salute sempre più complessi. Responsabilità di chi è chiamato a fare salute – Istituzioni e professionisti sanitari – ma anche di tutti noi. "Diventare responsabili" implica azioni di educazione attiva a partire dalla scuola e dai media e la ridefinizione del ruolo di medici e farmacisti sul territorio, perché "educare alla salute" significa anche indirizzare a scelte di benessere e cura consapevoli, nello stile di vita come nella gestione autonoma dei piccoli disturbi, fino alla malattia. In questa direzione, ASSOSALUTE da anni sostiene progetti di *empowerment* del cittadino. Pensiamo alla collaborazione con Cittadinanzattiva su progetti di educazione nelle scuole o al portale e alla pagina Facebook di *Semplicemente Salute*, che diffondono informazioni autorevoli in tema di salute e di uso corretto dei farmaci da banco, o ai periodici incontri con la stampa per divulgare conoscenze e best practice in tema di piccoli disturbi. Ma l'educazione attiva riguarda anche gli stakeholder e con il progetto Self Care Forum l'Associazione ha voluto, a partire dalle Regioni, sensibilizzare le Autorità, i medici e i farmacisti sul ruolo dei medicinali di automedicazione quale strumento per liberare risorse pubbliche e contribuire alla sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale.

È difficile prevedere in quale misura riusciremo a garantire al SSN una piena salute per i prossimi 40 anni. Per vincere le sfide dell'assistenza di domani bisognerebbe tracciare un percorso che dia valore a tutte le componenti del sistema – anche a quelle industriali come il settore dei farmaci di automedicazione – affinché la responsabilità della salute sia davvero condivisa e il "prendersi cura di sé" diventi un valore non solo individuale ma anche collettivo. Ad maiora! ■

“ Serve un percorso che dia valore a tutte quante le componenti del sistema ”

LA RICERCA

## Mal di schiena, un'epidemia nazionale

A CURA DELLA REDAZIONE DI ASSOSALUTE NEWS

**P**iù della metà degli italiani, senza distinzione di età, si è trovato a dover fare i conti con il mal di schiena, spesso conseguenza di posture sbagliate. Ma è solo la punta di un iceberg: se poi si aggiungono i chili di troppo, la spesa da portare, le pulizie di casa, le scarpe scomode e, non ultimo, lo smartphone, almeno l'80% della popolazione ha sofferto di un qualche fastidio articolare o muscolare negli ultimi sei mesi. A dirlo è un'indagine svolta da ASSOSALUTE per capire come gli italiani gestiscono quelli che sono comunemente chiamati disturbi posturali.

### I disturbi posturali degli italiani

Il mal di schiena è di gran lunga il disturbo più comune: occasionalmente, affligge il 50,9% degli intervistati, oltre un italiano su due, trasversale a tutte le età, con una leggera prevalenza nelle donne. Seguono il collo al 32% (in stretta relazione con la schiena), le gambe (23%), le spalle (20%) e le braccia (15,2%). Mentre i dolori alle articolazioni cominciano a farsi sentire dopo i 55 anni, i dolori al collo sono tipici delle fasce centrali d'età, vessate dal lavoro alla scrivania. Non a caso, il lavoro è la prima causa a cui si addebitano i dolori posturali (lo indica il 43% degli intervistati), seguito dai fattori climatici (28,5%), l'età (23,8%) e la sedentarietà (22,7%).

### Dal mal di schiena all'iGobba

Stare al computer o in una postura obbligata per numerose ore consecutive può determinare facilmente l'insorgenza di disturbi da "sovraccarico" o da "compressione" e generare contratture dolorose. Collo, spalle e schiena sono le prime parti del corpo a segnalarci il disagio dell'apparato muscolo-scheletrico. Ma anche avere sempre il telefono in mano può minare la salute dello scheletro, già dall'adolescenza. Gli smartphone hanno certamente trasformato la nostra vita e, allo stesso tempo, stanno trasformando la nostra postura, costringendo i nostri corpi in quello che il fisioterapista neozelandese Steve August definisce iGobba ('iHunch'). Una posizione innaturale che viene assunta più volte al giorno, tante quante sono le volte che controlliamo il telefono, e che può avere conseguenze per la nostra salute. Alla lunga, infatti, una postura sbagliata può incidere sulla meccanica del movimento



“ Il mal di schiena colpisce in maniera occasionale oltre la metà degli italiani ”

e può creare problemi a livello della cartilagine e delle articolazioni. Bisognerebbe, quindi, agire d'anticipo.

### I rimedi: attività fisica e automedicazione

Il mal di schiena, in definitiva, rappresenta il più diffuso di un insieme di problemi spesso trascurati o non chiaramente identificati. Ma, in generale, gli italiani sanno che per prevenire e affrontare i disturbi posturali si devono cambiare abitudini: il 60,8% degli intervistati ritiene che basterebbe osservare un corretto stile di vita e fare più attività fisica per evitare di incorrere in frequenti ricadute. E in molti sanno anche che i farmaci di automedicazione rappresentano strumenti terapeutici preziosi per la gestione dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico: il 43,5% di chi ha questo tipo di fastidi, infatti, ricorre ai farmaci da banco, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione. ■

**L'INTERVISTA**

## Attenti alla postura, causa di tanti mal di schiena

A COLLOQUIO CON IL DOTTOR ROBERTO POZZONI, MEDICO SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

**M**al di schiena, torcicollo, dolore all'anca o al ginocchio: l'80% degli italiani dichiara di aver sofferto di un qualche fastidio articolare o muscolare negli ultimi sei mesi. E quasi sempre all'origine c'è un problema di postura, conferma l'ortopedico Roberto Pozzoni. Ecco i suoi consigli su come difendersi dai dolori articolari e muscolari.

### Dottor Pozzoni, come si distinguono i dolori articolari da quelli muscolari?

I dolori articolari si avvertono in prossimità delle articolazioni e, spesso, sono accompagnati da tumefazione. Si accentuano con il movimento dell'arto, ragion per cui ne riducono l'estensione. Il dolore muscolare, invece, si manifesta lungo l'asse principale del muscolo e può essere localizzato in un punto o esteso su una fascia, a seconda della causa.

### Quali sono i segnali di una cattiva postura?

Inizialmente, non ci sono sintomi dolorosi o particolarmente evidenti. Osservare l'allineamento del corpo o, banalmente, l'aplomb dell'abito che si indossa può aiutare a capire se c'è un vizio posturale. Campanelli d'allarme possono, invece, essere l'asimmetria del movimento, una andatura dondolante, zoppia, con una riduzione del movimento articolare. Soprattutto in età evolutiva, questi sintomi devono portare al controllo medico. Perché alla lunga – mesi o anni a seconda dei casi – la postura scorretta può creare problemi alle cartilagini e alle articolazioni di braccia e gambe.

### Si può fare sport se si hanno problemi posturali?

La postura è un aspetto da tenere in considerazione nella pratica sportiva. Ogni attività sollecita l'apparato muscolo-scheletrico e gli effetti di queste sollecitazioni possono essere amplificati, divenendo stimoli dannosi, se non si ha una postura ottimale. Tutti gli sport, se praticati correttamente, possono dare beneficio psico-fisico, ma è importante ridurre gli stress da carico con l'avanzare dell'età.

### Chi è?



**Roberto Pozzoni, specialista in Ortopedia e Traumatologia, Centro di Traumatologia dello Sport dell'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano.**



“ L'allineamento del corpo o, banalmente, l'aplomb dell'abito che si indossa possono indicare un vizio posturale ”

### I farmaci senza obbligo di ricetta che ruolo hanno nella gestione del dolore muscolare e articolare?

I farmaci da banco possono avere un ruolo importante nella gestione del dolore e nel controllo delle contratture muscolari antalgiche, associati o meno a terapie mediche sistemiche o a terapie strumentali. Oltre a contrastare l'inizio della sintomatologia, possono essere utilizzati anche da persone che manifestano i sintomi con ricorrenza alle quali è già stata fatta diagnosi medica e c'è il consiglio all'uso dello specialista curante.

### Quando bisogna rivolgersi a uno specialista?

Per capire se è il caso di rivolgersi a uno specialista è utile prestare attenzione ai sintomi, considerando la ricorrenza e l'intensità del dolore. E mai fidarsi del “passa parola”: una corretta diagnosi richiede un medico specialista che, se necessario, dispone esami specifici. ■

## DATI E CIFRE

# Preconsuntivo 2018: buon andamento delle vendite e trend stabili sul lungo periodo

A CURA DI ASSOSALUTE

Il 2018, anche a ottobre, conferma un andamento positivo per i farmaci senza obbligo di ricetta: rispetto allo stesso periodo del 2017, i consumi (228 milioni di confezioni) mostrano un incremento, seppur di misura, dello 0,6%, mentre il giro d'affari (2 miliardi di euro) cresce del 3,5%.

I trend del settore *non prescription* sono generalmente condizionati, sul breve periodo, da fattori esogeni di carattere stagionale. Infatti, i dati dei primi 10 mesi del 2018 riflettono principalmente gli effetti della passata stagione influenzale ed è possibile ipotizzare un consolidamento del buon andamento registrato fino a ottobre, tenendo conto che le vendite saranno condizionate dalla maggiore o minore diffusione dei virus influenzali e parainflenzali. Se, come affermano gli esperti, il picco della stagione 2018/2019 avrà luogo entro la fine dell'anno, il 2018 potrebbe far registrare i trend migliori dal 2015.

L'analisi dei dati evidenzia comunque quanto i consumi dei farmaci senza obbligo di ricetta siano generalmente determinati dalla comparsa di specifici disturbi, mentre la spesa beneficia della variazione del mix di consumo verso nuovi prodotti e nuove confezioni. Infatti, nonostante la buona performance del mercato fino a ottobre, se si osserva l'andamento delle vendite sui 12 mesi (c.d. anno mobile), si

confermano i trend "tradizionali" del comparto caratterizzati, sul lungo periodo, da una erosione dei volumi (-0,9%) e da una tenuta dei fatturati che si muovono in un range di variazione modesto (+2,2%).

Guardando alle vendite delle due categorie in cui è suddivisa la classe dei farmaci senza obbligo di ricetta, quali le specialità di automedicazione o OTC (Over The Counter) e i farmaci SOP, sia a ottobre 2018 che sui 12 mesi si osservano trend simili: entrambe le categorie mostrano, nei primi 10 mesi dell'anno, una lieve crescita dei consumi (+0,5% per gli OTC e +0,8% per i SOP) che, sull'anno mobile, si contraggono, rispettivamente, del -0,9% e del -1,1%. Per quanto riguarda i fatturati, a ottobre aumentano del 4,0% per gli OTC e del 2,1% per i SOP, andamento che si conferma anche sui 12 mesi con trend più dinamici per gli OTC (+2,6%) rispetto ai SOP (+0,8%). Con riferimento alla composizione delle vendite, le classi terapeutiche dei farmaci contro le affezioni dell'apparato respiratorio, degli analgesici e dei gastrointestinali si confermano le categorie principali, cumulando più del 76% dei consumi e il 70% della spesa complessiva. Consolidate anche le dinamiche competitive tra i diversi canali di vendita: la farmacia detiene una quota di mercato pari al 91% a volumi e al 92,3% a valori. ■

### Il mercato farmaceutico *non prescription* in Italia, sell out

FONTE: ELABORAZIONE ASSOSALUTE SU DATI IQVIA

CATEGORIE FARMACI	Volumi			Valori (in p. p.)		
	(000)	Quota %	± % a parità di classificazione	(000)	Quota %	± % a parità di classificazione
<b>GENNAIO-OTTOBRE 2018</b>						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	228.096	100,0	0,6	2.042.984	100,0	3,5
Farmaci OTC	172.915	75,8	0,5	1.531.084	74,9	4,0
Farmaci SOP	55.181	24,2	0,8	511.900	25,1	2,1
<b>MAT 10/18 (1° NOVEMBRE 2017 / 31 OTTOBRE 2018)</b>						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	279.554	100,0	-0,9	2.479.539	100,0	2,2
Farmaci OTC	212.134	75,9	-0,9	1.862.092	75,1	2,6
Farmaci SOP	67.420	24,1	-1,1	617.447	24,9	0,8



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