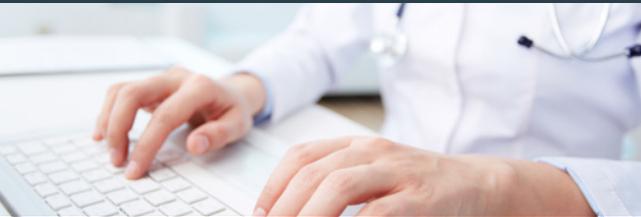


ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

L'EDITORIALE

La buona comunicazione paga



Nel mondo dei social, dai video al classico testo per la ricerca di informazioni, la buona comunicazione paga: crea consapevolezza e responsabilità nelle scelte di salute, innescando un circolo virtuoso che supporta il benessere individuale e, a cascata, quello dell'intera collettività. Inoltre, può tangibilmente contribuire a supportare l'efficienza e la sostenibilità del sistema salute e, non ultimo, l'evoluzione e lo sviluppo di un comparto, economico, quello dei nostri medicinali, dalle grandi potenzialità. La buona comunicazione, quella che fornisce informazioni corrette e comprensibili a tutti, è un prerequisito del ricorso consapevole all'automedicazione e della capacità di risolvere in autonomia e attraverso farmaci sicuri ed efficaci i piccoli disturbi che possono interferire con le normali attività quotidiane.

Chiarezza, semplicità e autorevolezza sono gli ingredienti affinché la buona comunicazione sia il migliore antidoto contro il dilagare di bufale e fake news nel web, che è oggi per gli italiani la principale fonte di informazione sui temi legati alla salute.

Proprio per essere anche un "presidio antibufala", dal 2015 ASSOSALUTE ha sviluppato il portale Semplicemente Salute, realizzato con la preziosa collaborazione della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) e la relativa pagina Facebook, sui cui sviluppi vi aggiorniamo in questo numero della Newsletter. Così come più recentemente l'Associazione ha collaborato con il Ministero della Salute all'aggiornamento delle Linee guida per la comunicazione dei farmaci da banco sui social media. Regole che assicurano anche sui social una presenza certificata e trasparente, a garanzia di un'informazione corretta e a tutela dei cittadini.

Maurizio Chirieleison
Presidente ASSOSALUTE

L'INTERVENTO

Quando navigare non basta



Basta digitare su Google un paio di parole a caso e arrendersi all'evidenza che non sempre tra i primi risultati ci sono quelli che hanno fondatezza scientifica. Questo vale se si cerca il nome di una malattia, se un qualunque tipo di vaccino è efficace o rischioso o se una dieta dimagrante davvero fa perdere 10 chili al mese. Non si deve però demonizzare lo strumento, tutt'altro. Anche perché sempre più persone

usano il web per informarsi: nel 2017 ben l'88% degli italiani. Le donne ancora di più. Peccato che il 44% di chi consulta la rete si fermi alla prima pagina dei motori di ricerca, dove spesso si trovano ai primi posti annunci sponsorizzati. Il punto, dunque, diventa la consapevolezza: il cittadino deve essere in grado di individuare le informazioni più corrette sul web, e selezionare le più affidabili. Già, ma come? Che cosa bisognerebbe fare?



"Diffidare del fai da te, dei consigli dei blog, dei colleghi e degli amici. Con i farmaci e la salute non si scherza."

È ovviamente importante che il messaggio sia quello giusto. Ma non basta. Si deve anche arrivare ai cittadini con le informazioni corrette. Con siti chiaramente aggiornati (su internet non si perde nulla, spesso le notizie sono vecchie di anni), affidabili, riconoscibili con uno dei tanti bollini ipotizzati da diverse società scientifiche. O progetti come [Semplicemente Salute](#) che Assosalute porta avanti dal 2015 (con un sito web e una pagina Facebook) per favorire la comunicazione corretta e aiutare la conoscenza e la consapevolezza nelle scelte individuali. Oltre alle informazioni, in rete si comprano anche farmaci: dal 2 al 4% di chi naviga in media lo fa. È imprescindibile che i siti di vendita siano affidabili ma

che soprattutto i cittadini siano in grado di riconoscere quelli che lo sono e che conoscano i simboli che ne attestino la legalità. La Fnomceo ha presentato qualche mese fa una efficace campagna di denuncia delle bufale. Persino con cartellonistica stradale. Impattante, ma non basta. I timori durano un attimo. Bisogna dunque lavorare sull'educazione: servono informazioni corrette, da fonti autorevoli, e siti certificati, senza dimenticare che farmacista e medico restano comunque punto di riferimento importante. Diffidare del fai da te, dei consigli dei blog, dei colleghi e degli amici. Con i farmaci e la salute non si scherza.

Elvira Naselli
Responsabile Repubblica Salute

GLI UOMINI E LO STRESS cause, sintomi e rimedi

Il 90% degli uomini soffre spesso di un disturbo da stress

DOVE INVESTE LE SUE
ENERGIE



Gli uomini vorrebbero gestire diversamente il proprio tempo per dedicarsi di più soprattutto alle relazioni di coppia e famiglia/figli.



Per curare i piccoli disturbi causati dallo stress oltre il 40% degli uomini ricorre all'uso di farmaci di automedicazione.

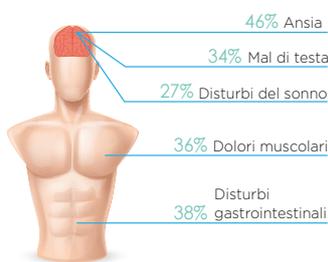


A CHI SI CHIEDE CONSIGLIO?



L'uomo è sempre più autonomo nella gestione della propria salute ma fino a 40 anni sembra ancora la mamma una delle principali referenti.

I SINTOMI PIÙ DIFFUSI



Automedicazione. L'unica ricetta è l'attenzione!

WWW.SEMPLICEMENTESALUTE.IT

FEDERAZIONE ITALICA
ASSOSALUTE

Semplicemente
SALUTE



LA RICERCA

Lavorare stanca,
ma oggi anche la famiglia stressa

Uomini sempre più stressati. Dal lavoro, che assorbe gran parte delle energie, ma anche dalla famiglia e persino dalla vita di coppia. Secondo una ricerca condotta da ASSOSALUTE, il 90% degli uomini italiani soffre di un qualche disturbo di salute derivato dallo stress: ansia, nervosismo, irritabilità (46%), tensioni e dolori muscolari (36%), mal di testa (34%) e disturbi del sonno (27%). Colpa del lavoro principalmente, ma anche dei cambiamenti negli stili di vita e nei ruoli all'interno della famiglia. Proprio la famiglia è fonte di stress sia per i giovani (18-24) ancora soggetti al controllo dei genitori, sia per gli over 55, per i quali aumentano le preoccupazioni per i figli che crescono.

Un po' di sollievo arriva solo con la pensione, che rallenta i ritmi di vita. Non a caso la maggioranza dichiara che se potesse cambiare la gestione del proprio tempo, ne dedicherebbe di più agli affetti - alla vita di coppia (64%) e alla famiglia (61%) - ma anche ad attività culturali e di relax (60%).

L'indagine, svolta su un campione rappresentativo della popolazione Internet, sembra smentire il pregiudizio di genere che vede il maschio delegare alla madre o alla compagna la cura della propria salute: se è vero che in un caso su quattro gli uomini aspettano che i problemi di stress passino da soli, o quando vogliono fare qualcosa chiedono a una donna (12,0%), con il passare degli anni, in particolare dai 40 in su, si affidano sempre meno alle cure della mamma o della partner e imparano a gestire i disturbi in autonomia, chiedendo consiglio al medico (31,3%) più che al farmacista (17,6%). E in caso di stress, l'automedicazione e i farmaci da banco sono i rimedi più utilizzati (40,3%).

10@lode in salute al Premio Scafidi



Insegnare che la salute e il benessere nascono dalle buone abitudini della vita quotidiana è una vera e propria sfida per chi forma i cittadini del futuro. Per questo dal 2015 ASSOSALUTE sostiene il progetto di formazione "10@lode in salute",

realizzato da Cittadinanzattiva nelle scuole primarie. Lo scorso 11 aprile le sei scuole elementari che hanno partecipato all'ultima edizione del progetto sono state premiate nell'ambito della XIII Edizione del "Premio Scafidi - Buone Pratiche Sicurezza e Salute". "Siamo lieti di confermare per il quarto anno consecutivo il nostro impegno per l'iniziativa 10@lode in salute", ha commentato Maurizio Chirieleison, Presidente di ASSOSALUTE. "Investire sull'empowerment dei cittadini di domani, con progetti dall'alto valore formativo ed educativo, ci permette di preparare i futuri cittadini a essere protagonisti della propria salute. Una priorità questa che ci auguriamo possa rientrare anche nelle agende delle Istituzioni e contribuire allo sviluppo del Paese".

A Ginevra il 55° Meeting dell'AESGP

Saranno oltre 300 i partecipanti che, tra delegati che operano nell'industria farmaceutica, operatori sanitari e organizzazioni partner, intervengono al prossimo 55° Meeting annuale dell'AESGP - l'Associazione europea che riunisce i produttori di specialità farmaceutiche senza obbligo di prescrizione - dal titolo "Evolving the self-care environment", che si terrà a Ginevra dal 4 al 6 giugno 2019.



Due giornate di lavoro per discutere dell'evoluzione del mondo della salute, sempre più complesso, segnato in Europa e a livello globale da un mosaico di sistemi normativi, un crescente numero di regole e un pubblico sempre più consapevole e attento alla salute e all'ambiente. Il tutto nella prospettiva europea di una crescita economica più debole rispetto alle previsioni per il 2019, nonostante la straordinaria spinta delle nuove tecnologie e dell'e-health. Il programma completo dell'evento è disponibile sul sito www.aesgp.eu.

L'INTERVISTA

Contro lo stress bisogna prendersi del tempo

Il lavoro e le questioni economiche, ma oggi anche la famiglia e persino la vita di coppia, sono fonti di stress per il cosiddetto "sesso forte", meno capace della donna di adattarsi ai cambiamenti. Ne abbiamo parlato con Piero Barbanti, Professore di Neurologia all'Università San Raffaele di Roma.

Professor Barbanti, perché gli uomini italiani sono sempre più stressati?

L'uomo italiano - volendo ipersemplicificare - ha tradizionalmente articolato la propria vita nella triangolazione "lavoro-famiglia-amici".

Questo schema oggi è saltato: se il lavoro resta la maggior causa di stress, anzi è in costante aumento, le altre due componenti - un tempo 'compensatorie', una sorta di "bene rifugio" - sono oggi molto meno solide: la famiglia come istituzione è in crisi, con crescita di separazioni e persone single, mentre lo svago è diventato più costoso e difficile di un tempo. Questo provoca nell'uomo un aumento del livello di stress.

Rispetto al passato, quanto ha influito una diversa distribuzione dei ruoli tra uomo e donna?

L'uomo sta vivendo una crisi di ruolo. La sua interlocutrice oggi è più forte caratterialmente e, legittimamente, si presta meno a una funzione compensatoria-consolatoria, che un tempo le si attribuiva impropriamente. Questi cambiamenti sono un importante sorgente di stress per l'uomo, che biologicamente ha capacità di adattamento inferiori alla donna. Un ulteriore indizio indiretto è l'aumento dell'uso di ansiolitici - da sempre più comune tra le donne - anche nel sesso maschile, come testimoniato da studi a livello europeo.

In che senso uomini e donne reagiscono diversamente allo stress?

L'uomo è tendenzialmente più resiliente allo stress grazie a una risposta nervosa più stabile

rispetto alla donna, soggetta alle variazioni ormonali dovute al ciclo mestruale, e anche dotata, in percentuale, di più sostanza grigia e connessioni nervose che la rendono più perturbabile dal punto di vista neurologico. Tuttavia, lo stress quando interessa i maschi può essere peggio gestito e sopportato rispetto a quanto accade nelle donne e determinare conseguenze più gravi. In età adolescenziale, ad esempio, mentre lo stress nel sesso femminile può causare più frequentemente reazioni dello spettro affettivo, come ansia e depressione, nel maschio tende più facilmente a innescare reazioni di tipo psicotico.

Che consigli darebbe a un uomo per gestire lo stress?

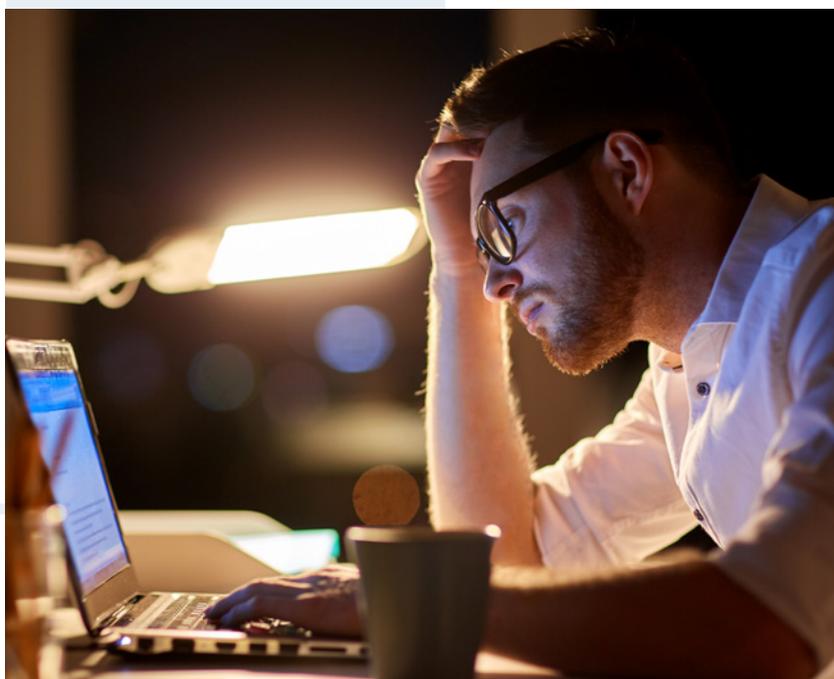
Due cose sono vitali nella gestione dello stress, sia per gli uomini che per le donne: il pensiero e il tempo. Lo stress è la conseguenza di come affrontiamo gli eventi della vita. Bisogna riflettere su quello che si sta facendo, riconsiderare il rapporto con sé stessi, con gli altri e con il lavoro. Il secondo aspetto cruciale è il tempo: servono spazi di tempo libero all'interno della giornata, lontani dalla tecnologia, da dedicare all'attività fisica e alla riflessione, all'immaginazione e al sogno. Solo così si può recuperare.



CHI È

Piero Barbanti è Professore di Neurologia all'Università San Raffaele di Roma.

"L'uomo ha capacità di adattamento inferiori rispetto alla donna"



DATI E CIFRE

Primo bimestre 2019:

trend stabili e sostenuti, in parte, dall'effetto influenza

Dopo un bilancio 2018 moderatamente positivo, l'andamento del mercato dei farmaci senza obbligo di prescrizione nei primi mesi del 2019 risente, almeno in parte, della minore incidenza della stagione influenzale 2018/2019 rispetto a quella dello scorso anno, che aveva fatto registrare la più elevata incidenza dal 2005 (14,74 casi/1000 assistiti, InFluNet). Per quanto, contrariamente alle previsioni degli esperti dello scorso autunno, anche la stagione influenzale 2018/2019 sia stata abbastanza intensa - il picco epidemico raggiunto nella quinta settimana del 2019 ha avuto, secondo la rete di sorveglianza InFluNet, un livello di incidenza inferiore ma di misura a quello della scorsa stagione influenzale - il confronto dei consumi di farmaci senza ricetta tra il primo bimestre del 2019 e lo stesso periodo del 2018 mostra una contrazione delle confezioni vendute del 2,6%.

L'analisi dei dati evidenzia quanto i consumi dei farmaci senza obbligo di ricetta siano, quindi, determinati dalla comparsa di specifici disturbi, mentre la spesa beneficia della variazione del mix di consumo verso nuovi prodotti (+0,9% nel primo bimestre 2019).

Se si osserva l'andamento delle vendite sui 12 mesi (-2,0% i volumi, +1,3% la spesa) si confermano i trend "tradizionali" del comparto caratterizzati, sul lungo periodo, da una tenuta dei fatturati e da una erosione dei volumi. La contrazione dei consumi evidenzia anche gli effetti della concorrenza dei prodotti notificati (integratori, erboristici, omeopatici), a volte confusi con i farmaci da banco. Tali prodotti erodono quote di mercato ai farmaci senza obbligo di prescrizione grazie a un trend di crescita che, seppur in rallentamento rispetto al 2018, si conferma anche nel primo bimestre del 2019: +1,2% e +3,1% rispettivamente l'aumento dei consumi e dei fatturati.

Osservando le 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 (Behind The Counter), sia a febbraio 2019 che sui 12 mesi, si vedono trend simili con riferimento ai consumi: entrambe le categorie mostrano, infatti, nei primi due mesi dell'anno, una contrazione dei volumi, che appare più pesante per i SOP (-4,5%) rispetto agli OTC (-1,9%) e che sull'anno mobile

si attesta al -1,5% e al -3,5% rispettivamente. Guardando ai fatturati, si osserva, viceversa, un andamento contrapposto: la spesa è in aumento del +1,6% per gli OTC e in diminuzione del -1,4% per i SOP, andamento che si conferma anche sui 12 mesi con un trend positivo per gli OTC (+2,0%) rispetto ai SOP che mostrano un andamento lievemente in flessione (-0,9%).

Semplicemente Salute, avanti tutta!

A quattro anni dal lancio, Semplicemente Salute continua a crescere e a consolidare il suo ruolo come punto di riferimento sul web per chi cerca informazioni corrette, autorevoli ma al contempo espresse in modo semplice sui piccoli disturbi e i farmaci di automedicazione. Nel corso del 2018 il sito, realizzato da ASSOSALUTE con la supervisione scientifica della Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG), ha registrato più di 800.000 visualizzazioni delle oltre 700 news, dei video, delle informazioni pratiche e delle schede disturbo che è possibile trovare navigando al suo interno. Altrettanto significativo è stato l'apprezzamento del pubblico per la pagina Facebook del portale, che conta ormai 140 mila follower. Nel corso dell'anno, ha totalizzato circa 20 mila condivisioni e 70.000 like per i post che rilanciano i contenuti del portale Semplicemente Salute, raggiungibile all'indirizzo semplicementesalute.it.

IL MERCATO FARMACEUTICO NON PRESCRIPTION IN ITALIA, SELL OUT

ELABORAZIONE ASSOSALUTE SU DATI IQVIA

CATEGORIE FARMACI	Volumi			Valori (in p. p.)		
	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione	(000)	Quota %	±% a parità di classificazione
GENNAIO - FEBBRAIO 2019						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	53.270	100,0	-2,6	474.848	100,0	0,9
Farmaci OTC	40.271	75,6	-1,9	360.455	75,9	1,6
Farmaci SOP	12.999	24,4	-4,5	114.393	24,1	-1,4
MAT 02/19 (1° MARZO 2018 - 28 FEBBRAIO 2019)						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	273.760	100,0	-2,0	2.461.971	100,0	1,3
Farmaci OTC	208.230	76,1	-1,5	1.853.938	75,3	2,0
Farmaci SOP	65.530	23,9	-3,5	608.033	24,7	-0,9


FEDERCHIMICA ASSOSALUTE


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, 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. La privacy policy di Federchimica è visibile all'indirizzo <http://www.federchimica.it>.