

ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

L'EDITORIALE

Non può esserci *empowerment* senza educazione



Il protagonismo in materia di salute è un fenomeno diffuso e irreversibile. Le persone, quando si tratta della propria salute, si informano, si confrontano con i professionisti sanitari e, sempre di più, scelgono in autonomia come orientarsi nell'offerta di cure, farmaci e servizi.

Tutto ciò favorisce la condivisione collettiva di messaggi e comportamenti talvolta positivi, ad esempio, in tema di prevenzione e stili di vita, ma può anche nascondere il pericolo che, complice anche la disinformazione, soprattutto sul web, l'autonomia possa tradursi in scelte dannose per il benessere dei singoli e, di conseguenza, del Sistema Sanitario.

Un giusto *empowerment* del cittadino, inteso come affermazione di una corretta cultura della salute, non può esistere, quindi, senza la responsabilità individuale e, di conseguenza, senza una adeguata educazione sanitaria che, a partire dalla scuola e passando per i medici e i farmacisti, indirizzi alla comprensione di quali possano e debbano essere gli ambiti corretti di esercizio delle scelte individuali in tema di salute, tra i quali, ad esempio, la cura dei piccoli disturbi e l'utilizzo consapevole dei farmaci senza obbligo di ricetta.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, in occasione del lancio del mese dell'autocura (24 giugno/24 luglio 2019), ha pienamente riconosciuto il valore di una autonomia responsabile in tema di salute definendo la cura di sé come "*la capacità di individui, famiglie e comunità di promuovere la salute, prevenire le malattie, mantenere la salute e affrontare malattie e disabilità con o senza il supporto di un operatore sanitario*".

In quest'ottica, l'esercizio di un protagonismo responsabile può, inoltre, liberare risorse professionali ed economiche del sistema pubblico, contribuendo alla sua sostenibilità per affrontare al meglio le sfide future del diritto alle cure, dell'innovazione tecnologica e della cronicità.

Maurizio Chirieleison
Presidente ASSOSALUTE

L'INTERVENTO

Curare la salute allunga la vita del cittadino e del SSN

Basta qualche numero per intuire i contorni dello tsunami che si affaccia all'orizzonte. Nel 2028 gli italiani con almeno una malattia cronica saranno 25 milioni, 14 milioni quelli con più di una patologia come ipertensione, artrosi, diabete. Lo ha rivelato l'ultimo Rapporto Osservasalute, secondo cui per allora la spesa sanitaria per la cronicità supererà i 70 miliardi di euro. In più il nostro è (e sarà sempre più) un Paese per vecchi: oggi gli over 65 sono un quarto della popolazione, nel

2050 saranno un terzo. Venti milioni di persone con inevitabili acciacchi da età avanzata che rischiano di trasformare l'Italia in un "ospizio disorganizzato": siamo seduti su una bomba demografica a orologeria, con la miccia sempre più corta. Disinnescarla è difficile, ma sarà possibile attuare il colpo?

Almeno in parte, sì. In caso di piccoli disturbi l'auto-edicazione consapevole, responsabile e corretta da parte dei cittadini può ridurre la pressione sul Sistema



Nel 2028 gli italiani con almeno una malattia cronica saranno 25 milioni.

Sanitario, diminuendo il carico di visite e prestazioni, e avere ripercussioni positive su benessere e produttività dei pazienti. L'effetto complessivo? Un calo sostanziale dei costi sanitari, certificato da svariati studi di farmacoeconomia: i medicinali senza obbligo di ricetta medica sono una risorsa per la sostenibilità del Sistema, oltre che un'opportunità di salute per chi li utilizza. Non solo perché aiutano a star meglio, sono anche un'occasione di crescita ed educazione, di *empowerment* del paziente, per usare un termine in voga: imparare ad auto-gestire piccoli disturbi migliora indipendenza e consapevolezza nelle scelte di salute, forma cittadini con maggiori capacità di giudizio clinico. Non mancano però

i rischi, dall'auto-diagnosi scorretta all'utilizzo eccessivo o prolungato dei farmaci, fino alle interazioni fra medicinali o con i cibi. Ecco perché medico di medicina generale, farmacista e Istituzioni non possono "sparire" dal quadro, ma anzi devono essere in prima linea per un'opera capillare di informazione ed educazione dei cittadini. Magari grazie al web: tutti digitiamo sintomi sul dottor Google alla ricerca di terapie. Accedere a risorse certificate come il portale Semplicemente Salute di ASSOSALUTE, che fornisce indicazioni affidabili e garantite, può fare la differenza. Perché tutti traggano il massimo vantaggio da un'auto-cura davvero responsabile e informata.

Elena Meli
Giornalista scientifica Corriere Salute



L'IMPORTANZA DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE

Circa 6 italiani su 10 bevono 1.5 litri di acqua al giorno, integrando la quantità minima giornaliera



25%



Beve meno di 1 litro al giorno

15%



Beve più di 2 litri al giorno



I benefici dell'acqua sono noti all'87,5% degli italiani e l'84% sostiene che bere molta acqua faccia bene alla salute

A 8 italiani su 10 è capitato di soffrire di almeno un piccolo disturbo durante le vacanze estive

CON IL CALDO ESTIVO

44%

Stanchezza e spossatezza

68%

Beve una quantità maggiore di acqua

41%

Scottature solari ed eritema

46%

Cerca di evitare di uscire nelle ore più calde del giorno

34%

Punture di medusa o insetti

40%

Mangia più frutta e verdura

15%

Disturbi gastrointestinali

30%

Fa una doccia oppure accende il ventilatore e fanna condizionata

COME AFFRONTANO I PICCOLI DISTURBI IN VACANZA?

Farmacista

Automedicazione

Medico

Internet



Si rivolge al farmacista



Usa il kit di farmaci di automedicazione che ha con sé



Si rivolge al medico



Cerca informazioni e rimedi su Internet

46%

43%

39%

22%

Fonte: Human Highway, ricerca online su campione rappresentativo della popolazione internet

WWW.SEMPLICEMENTESALUTE.IT

FEDERCHIMICA ASSOSALUTE
Associazione farmacisti, servizi e professionisti

Semplicemente SALUTE



L'INCHIESTA L'estate degli italiani, tra rischio disidratazione e piccoli disturbi in vacanza

Gli italiani sanno che l'acqua è importante per la salute e ne consumano in media un litro e mezzo al giorno, come consigliato. Tuttavia, quasi uno su due ammette di non bere quanto dovrebbe e uno su quattro di bere meno di un litro di acqua al giorno. A dirlo è un'indagine di ASSOSALUTE che, in vista dell'estate, ha approfondito il tema dell'idratazione e dei rimedi per evitare i piccoli disturbi in vacanza. In questa stagione, infatti, l'acqua assume un ruolo ancora più centrale per la salute. Non è un caso che al primo posto tra i **rimedi contro il caldo** degli italiani ci sia l'abitudine di **bere di più**.

L'acqua, però, nel periodo delle vacanze estive può nascondere insidie: una medusa in mare, un germe capace di infettare l'apparato gastrointestinale se stiamo viaggiando in un Paese dalle condizioni igieniche scarse, una micosi presa in piscina.

Secondo l'indagine, a **8 persone su 10** è capitato di soffrire di almeno un **piccolo disturbo in vacanza**. Stanchezza e spossatezza (44%) ed eritemi solari (41%), soprattutto, ma anche meduse e punture di insetti (34%), disturbi gastrointestinali (15%) e intimi (10%), micosi (6%) e otiti (5%). In questi casi, il **46% degli italiani** si affida all'esperienza di un **farmacista** mentre il **39%** fa riferimento al proprio **medico** o ne contatta uno sul luogo di vacanza.

Una buona fetta di **viaggiatori (43%)**, però, parte già munita di un **kit con farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione**. In questo kit non possono mancare **antipiretici, antinfiammatori, antidiarroici, fermenti lattici e lassativi**. Utili anche pomate e sostanze emollienti per le scottature solari, antistaminici e anestetici locali per punture di insetti e meduse. Per i disturbi intimi **creme anestetiche e antimicotici**, e per le otiti **antisettici e antinfiammatori**.

ASSOSALUTE ora è su LinkedIn



Continua a crescere la presenza di ASSOSALUTE sui social network: dallo scorso maggio l'Associazione ha attivato un profilo su LinkedIn, la rete che mette in contatto aziende e professionisti. Il canale ha come obiettivo quello di dare visibilità alle diverse iniziative e attività dell'Associazione. Per tutti gli aggiornamenti, segui la pagina: www.linkedin.com/showcase/assosalute/.

L'Assemblea annuale di ASSOSALUTE e il progetto Self Care Generation 2019

All'Assemblea Annuale di ASSOSALUTE, che si è tenuta il 22 maggio scorso presso Federchimica, il Presidente Maurizio Chirieleison ha illustrato le attività svolte da ASSOSALUTE nel 2018 e i progressi conseguiti dall'Associazione sui tavoli istituzionali di riferimento. Durante l'Assemblea è stato presentato il "Self Care Generation 2019", un progetto che coinvolgerà le nuove generazioni di medici, farmacisti e cittadini in un processo condiviso di crescita della "cultura della salute" e del ruolo dei farmaci di automedicazione all'interno del Sistema Sanitario.



Tutti i numeri dell'automedicazione



È scaricabile dal sito www.assosalute.info, nella sezione "Pubblicazioni", l'edizione 2019 dei "Numeri e indici dell'automedicazione", a cura dell'Ufficio Studi di ASSOSALUTE. Il rapporto restituisce una fotografia aggiornata del comparto OTC e ne delinea le valenze dal punto di vista economico, sanitario e sociale. La pubblicazione rappresenta uno strumento per la migliore comprensione delle caratteristiche dell'industria farmaceutica dell'automedicazione in Italia, che contribuisce, in termini di produzione e occupazione, alla competitività del Sistema Paese.

L'INTERVISTA

Per la salute, l'acqua non è mai troppa

L'acqua è un elemento primario della vita e la componente principale del corpo umano, dove svolge funzioni essenziali. Il Dott. Ovidio Brignoli, Medico di Medicina Generale e Vice Presidente di SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie), ci spiega perché bere molta acqua è fondamentale per la nostra salute.

Dottor Brignoli, perché bere acqua è così importante per la nostra salute?

Bere è essenziale. Il corpo è formato per il 60-75% da questo elemento, che ha diverse funzioni: veicola nutrienti e scorie, lubrifica i tessuti, ammortizza le articolazioni, mantiene elastiche e compatte pelle e mucose. Un adulto dovrebbe consumare almeno una dozzina di bicchieri al giorno. Ma se fa caldo o si fa attività fisica bisogna berne di più.

Quali sono i sintomi della disidratazione?

Il primo è la sete. Quando la perdita di acqua supera l'uno

per cento del peso corporeo subentrano sintomi quali mal di testa, perdita dell'appetito, arrossamento della pelle, secchezza alla bocca e agli occhi, apatia, affaticamento e crampi muscolari, per poi arrivare a vertigini, nausea e vomito. Altre conseguenze sono la stitichezza e una maggiore esposizione alle infezioni delle vie urinarie.

A bere acqua, dunque, non si sbaglia mai?

Non bisogna mai resistere allo stimolo della sete. Al contrario, bisogna bere spesso – ancor più se malati, anziani o bambini – aumentando la quantità quando si perdono più liquidi, come d'estate. Tranne che nel caso di particolari patologie, bere



CHI È

Ovidio Brignoli, Medico di Medicina Generale, è Vice Presidente di SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie).

acqua è sempre un beneficio, anche quando si penserebbe il contrario. In caso di diarrea, ad esempio, è fondamentale una dieta ricca di liquidi per reintegrare l'acqua e i sali minerali persi. In caso di tosse, bere aiuta a fluidificare il muco. Anche l'assunzione di farmaci va sempre accompagnata da una buona dose di acqua, che ne aiuta la distribuzione e l'assorbimento corporeo.



CHI È

Paolo Vintani, farmacista, è Vice Presidente della Fondazione Guido Muralti di studi giuridico amministrativi nel settore farmaceutico.

Dottor Vintani, quanti tipi di acqua esistono?

Molti. Ci sono acque minerali, oligominerali, altamente minerali, e anche quelle sulfuree, che in forma di aerosol sono benefiche per le patologie delle vie aeree. Le acque oligominerali, invece, povere di sali minerali, sono indicate per chi soffre di calcoli. Ogni acqua ha proprietà diverse ed è, quindi, possibile orientarsi verso la tipologia più adatta alle proprie esigenze.



L'INTERVISTA

Quanto benessere in un bicchier d'acqua

L'acqua è un'alleata del benessere: igienizza, idrata, cura. Abbiamo parlato con il Dott. Paolo Vintani, farmacista e Vice Presidente della Fondazione Guido Muralti, dei tanti modi in cui questo prezioso liquido può aiutare la nostra salute.

Liscia o gassata?

L'acqua gassata, addizionata con l'anidride carbonica, tende a gonfiare lo stomaco dando un'errata sensazione di idratazione, ed è quindi preferibile bere acqua naturale.

In tema di idratazione, quali sono i dubbi e i problemi più frequenti che le rivolgono in farmacia?

Uno dei dubbi più comuni riguarda la "digestione" dell'acqua: molte persone hanno la sensazione di non riuscire a digerirla e ne riducono il consumo, rischiando la disidratazione. Sempre più frequente è legata alla disidratazione e poi la sindrome dell'occhio secco, spesso determinata dall'eccessiva esposizione agli schermi elettronici. In crescita anche la

paura che bere costringa ad andare più spesso in bagno e, quindi, a interrompere quello che si sta facendo. Al contrario, bere molta acqua fa "fare ginnastica" alla prostata negli uomini e, particolarmente nelle donne, riduce gli episodi di infiammazione della vescica e aiuta a combattere eventuali disturbi collegati.

Secondo la sua esperienza, c'è consapevolezza del rischio disidratazione?

Le persone sono sempre più consapevoli dell'importanza di bere acqua e di mantenere idratata la pelle anche attraverso prodotti specifici. Grazie a una maggiore comunicazione su questi temi, sempre più persone portano con sé bottigliette d'acqua, un'abitudine sicuramente utile per affrontare l'estate.

DATI E CIFRE

Consumi in flessione e fatturati in lieve aumento: maggio conferma i trend “tradizionali” del settore

A maggio l'andamento del mercato dei farmaci senza obbligo di prescrizione mostra un trend caratterizzato da una moderata flessione dei volumi (-2,2% per 118,5 milioni di confezioni) e da una modesta tenuta dei fatturati (+0,9% per 1,1 miliardi di euro).

Se i consumi risentono, almeno in parte, di una minore incidenza delle sindromi allergiche stagionali, condizionata da un tardivo arrivo della primavera, i ricavi beneficiano della variazione del mix di consumo verso nuovi prodotti e confezioni. Infatti, la composizione dei fatturati per anzianità dei prodotti e delle referenze in commercio restituisce la fotografia di un comparto caratterizzato dalla presenza di marchi “storici” ma anche da una continua innovazione dell'offerta terapeutica, in linea con l'evoluzione dei bisogni di cura dei cittadini.

Analizzando i consumi 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), si osservano, nei primi cinque mesi del 2019, trend simili: entrambe le classi presentano volumi in contrazione, con una diminuzione più decisa per i SOP (-3,0%) rispetto agli OTC (-1,9%). Sul fronte della spesa le due categorie registrano, invece, andamenti contrapposti, con una lieve flessione per i SOP (-1,2%) e un aumento, seppur di misura, per i farmaci da banco (+1,5%).

Anche guardando le vendite sui 12 mesi (anno mobile terminante a maggio) si confermano i trend “tradizionali” del comparto, caratterizzati da una tenuta dei fatturati, con un tasso medio annuale di crescita dal 2007 al 2018 del +0,2%, e da una erosione dei volumi, con una contrazione media annua delle confezioni del -2,4% negli ultimi 11 anni.

Da giugno 2018 a maggio 2019 i

consumi hanno registrato, infatti, una diminuzione del 2,2% mentre i fatturati presentano un aumento del +1,0%, modesto ma migliore rispetto ai trend di lungo periodo. Entrambe le categorie di farmaci *non prescription* - OTC e SOP - presentano, sull'anno mobile, andamenti delle vendite, sia a volumi sia a valori, sovrapponibili a quanto osservato nei primi cinque mesi dell'anno.

Per quanto le aziende continuino a innovare la propria offerta terapeutica, i trend di lungo periodo restituiscono, quindi, l'immagine di un settore che stenta a crescere e che risente anche della concorrenza al banco del farmacista di prodotti per la salute diversi dai farmaci per i quali, anche a maggio, si osserva un aumento delle vendite che riguarda gli integratori e altri prodotti (+2,3% a volumi, +4,0% a valori) rispetto a erboristici e omeopatici, invece, in flessione.

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 - MAGGIO 2019						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	118.530	100,0	-2,2	1.083.173	100,0	0,9
Farmaci OTC	89.745	75,7	-1,9	818.635	75,6	1,5
Farmaci SOP	28.785	24,3	-3,0	264.537	24,4	-1,2
MAT 05/19 (1° GIUGNO 2018 - 31 MAGGIO 2019)						
Farmaci senza obbligo di prescrizione	272.537	100,0	-2,2	2.467.176	100,0	1,0
Farmaci OTC	207.369	76,1	-1,9	1.861.513	75,5	1,7
Farmaci SOP	65.168	23,9	-3,2	605.663	24,5	-1,0

 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>.