

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Editore:
Azienda Speciale
Farmacie Comunali Riunite
Via Doberdò, 9
42122 Reggio Emilia
Tel. 0522 5431
Fax. 0522 550146
e-mail: sids@fcr.re.it

**SE L'INVERNO
CI PRENDE ALLA GOLA**

I FARMACI PER L'INSONNIA

Utili, ma non sottovalutiamone i rischi

I NUOVI FARMACI

Quando sono veramente tali?

INTEGRATORI E DIETETICI

Quali differenze? Come orientarsi?

SOMMARIO

SE L'INVERNO CI PRENDE ALLA GOLA

Con la stagione fredda arriva puntuale e colpisce indistintamente adulti e bambini. Solitamente non ci si rivolge al medico. Proprio per questo può servire qualche informazione in più.

I FARMACI PER L'INSONNIA Utili, ma non sottovalutiamone i rischi

Vi sono ben poche persone che nel corso della vita non abbiano passato qualche notte in bianco. Spesso la tentazione di farsi aiutare dai farmaci è forte ma non vanno assunti alla leggera.

NUOVI FARMACI IN COMMERCIO

Quando un nuovo farmaco è una vera "novità terapeutica"

Solo quando hanno qualcosa in più rispetto a quelli già disponibili e migliorano le possibilità di cura per i pazienti, i farmaci nuovi possono definirsi veramente tali.

INTEGRATORI ALIMENTARI E PRODOTTI DIETETICI

Quali differenze? Come orientarsi?

Sempre più spesso si ricorre a integratori alimentari e prodotti dietetici. I due termini vengono utilizzati indifferentemente, ma si tratta di prodotti diversi, ciascuno disciplinato da una propria normativa.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

3

6

9

13

SE L'INVERNO CI PRENDE ALLA GOLA

È difficile passare un intero inverno senza soffrire almeno una volta di mal di gola. Nella maggior parte dei casi il dolore scompare nel giro di alcuni giorni, ma per bambini e ragazzi il rischio che l'infezione sia dovuta a germi pericolosi non va sottovalutato.

“Mal di gola” è una definizione generica per identificare un dolore localizzato alle alte vie aeree. In realtà il disturbo può interessare la faringe, le tonsille o la laringe. Avremo pertanto una:

- **faringite**, quando l'infiammazione interessa esclusivamente il cavo orale, con difficoltà nella deglutizione, spesso accompagnata da tosse;
- **tonsillite**, quando si infiammano le tonsille. Si accompagna sempre a faringite, tanto che la denominazione corretta è faringotonsillite;
- **laringite**, se l'infiammazione colpisce la parte più profonda della gola, con raucedine, abbassamento della voce, mal di gola e tosse stizzosa.

Il mal di gola è un disturbo fastidioso, ma di breve durata (5-7 giorni). Nella maggior parte dei casi è causato da virus come quelli influenzali o del raffreddore ma può avere anche una causa batterica. La gola si presenta arrossata, gonfia e, se sono coinvolte le tonsille, si possono osservare puntini o placche biancastre o gialle di pus. Spesso si associa a febbre, malessere diffuso e rinite. Altri sintomi concomitanti possono essere abbassamento della voce, dolore all'orecchio (otite) e ingrossamento delle ghiandole del collo. Nei bambini la faringotonsillite può dare febbre alta, mal di pancia, nausea e vomito e può an-

che essere uno dei primi sintomi di morbillo, varicella o parotite. Nel 15-30% dei bambini in età scolare, ma anche nel 5-15% degli adulti, la faringite può essere dovuta ad un batterio particolarmente insidioso, lo Streptococco beta emolitico di gruppo A. Stabilire se un'infezione del cavo orale è di natura virale o batterica e, in particolare, dovuta a questo Streptococco, non è possibile sulla base dei soli sintomi e segni clinici. Oggi esistono test rapidi che possono aiutare il medico a porre la diagnosi con buona precisione. Sulla base dei sintomi e segni e dei risultati di questi test, il medico (e solo lui!) potrà decidere se è necessario instaurare una **terapia antibiotica**. Le infezioni da streptococco, infatti, se non adeguatamente controllate, possono causare danni ai reni e al cuore.



Che fare

Per alleviare il dolore sono disponibili numerosi prodotti, acquistabili senza ricetta medica. Pastiglie disinfettanti e collutori sono in genere la prima cosa a cui si ricorre. Le **pastiglie disinfettanti** hanno una efficacia modesta: il sollievo è dovuto soprattutto al fatto che idratano e leniscono le mucose infiammate. Alcuni tipi di caramelle contengono sostanze balsamiche quali il *mentolo* e l'*eucalipto*, che aggiungono al modesto effetto analgesico la sensazione di "freschezza" e di miglioramento della respirazione quando si ha anche il naso chiuso. Le pastiglie contenenti il *flurbiprofene* sono un po' più efficaci ma sono controindicate nelle persone che non tollerano gli antiinfiammatori e nei bambini sotto i 12 anni. Per evitare la possibile irritazione dovuta al contatto diretto del farmaco con la mucosa orale è utile spostarle frequentemente in bocca. Sono disponibili anche pastiglie prive di zucchero per le persone con diabete. I **collutori disinfettanti**, pur essendo in alcuni casi attivi nei confronti dei virus, non accelerano la guarigione: infatti la brevità

del contatto e la diluizione che subiscono nel cavo orofaringeo riducono l'eventuale efficacia. Inoltre, la presenza di microrganismi all'interno della bocca è così alta che ben presto le aree infiammate vengono ripopolate dai germi, per cui è necessario ripetere frequentemente l'applicazione. Sono del tutto inutili in caso di laringite poiché con un gargarismo non è possibile raggiungere la laringe.

In caso di dolore intenso e difficoltà di deglutizione, si può ricorrere agli **analgesici** per via orale come il paracetamolo (es. *Tachipirina*, *Effergan*) o gli antiinfiammatori come l'ibuprofene (es. *Moment*, *Nurofen*), sempre che non esistano controindicazioni alla loro assunzione (es. se si soffre di ulcera

peptica, asma, insufficienza cardiaca). Oltre all'azione analgesica questi farmaci abbassano la temperatura corporea in caso di febbre concomitante. Per alleviare il bruciore, è sempre utile bere molto e fare inalazioni di vapore per umidificare la gola secca e irritata. Anche il miele, disciolto in acqua calda, può dare qualche sollievo per il suo effetto emolliente.



Quando è necessario consultare il medico

- se il dolore alla deglutizione compare improvvisamente, accompagnato da febbre (oltre 38°C), presenza di placche bianche o purulente sulle tonsille e ingrossamento delle ghiandole del collo. Si tratta di segni e sintomi che potrebbero indicare una causa batterica, a maggior ragione in caso di bambini e ragazzi tra i 3 e i 14 anni;
- se dopo qualche giorno il dolore non accenna ad attenuarsi o se compare con una certa frequenza;
- in caso di raucedine che perdura per più settimane;
- se il mal di gola non consente di inghiottire nemmeno i liquidi o si hanno difficoltà respiratorie;
- se, oltre al mal di gola, compare una eruzione rossastra sulla pelle anche a distanza di una settimana o più dall'infezione;

- se è presente anche dolore all'orecchio, che non passa dopo 2 giorni.

Se il medico ravvisa la necessità di una terapia antibiotica è importante rispettare le dosi e i tempi di assunzione dell'antibiotico prescritto e non interromperlo prima di quanto indicato (di solito 10 giorni) anche se ci si sente meglio. Così facendo infatti si potrebbe avere una ricaduta, rischiare delle complicanze e facilitare la comparsa di ceppi di batteri resistenti all'antibiotico utilizzato. In caso di infezione da streptococco, che è altamente contagiosa, è bene restare a casa a riposo, fino alla scomparsa della febbre e far ritorno a scuola o al lavoro solo dopo almeno 24 ore dall'inizio della terapia antibiotica. Le misure di prevenzione generale, come lavarsi le mani frequentemente e non condividere con altre persone oggetti di uso personale che potrebbero essere contaminati (ad es. bicchieri) sono sempre importanti.



I FARMACI PER L'INSONNIA

Utili ma non sottovalutiamone i rischi

L'insonnia è un'esperienza comune anche se spesso, fortunatamente, occasionale. Chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi si risveglia spesso nel corso della notte e chi ancora si sveglia troppo presto al mattino. In ogni caso, in mancanza di un sonno ristoratore, il giorno successivo ci si sente stanchi, si ha difficoltà a concentrarsi e si corre un maggior rischio di incidenti. I farmaci possono aiutare ma non vanno presi alla leggera.

Le stime ci dicono che circa il 15% degli adulti soffre di insonnia persistente, indicando con questo termine un sonno insoddisfacente per almeno 3 notti alla settimana e per almeno un mese. A causare insonnia possono essere ansia, depressione, eccessiva tensione o concentrazione prima del riposo, alterazioni del ritmo sonno-veglia dovute ai turni di lavoro o ai cambi di fuso orario, disturbi fisici come dolore, tosse, difficoltà digestive, sintomi della menopausa, ma anche

stimoli esterni (es. luce, rumore) o l'assunzione di caffeina, alcol o di certi farmaci.

Anche se in molti casi è possibile contrastare l'insonnia cercando di intervenire sulle cause esterne eliminabili, mettendo in pratica alcune semplici regole che potrebbero far ritrovare il sonno in modo più naturale (**vedi box**), si preferisce invece risolvere il problema con una "pillola per dormire", sottovalutandone i possibili rischi.

Alcuni consigli per favorire il sonno

Ridurre il consumo di caffè ed alcolici soprattutto nella seconda parte della giornata.

Alla sera, evitare cene abbondanti o esercizi fisici intensi o attività che stimolino l'attenzione.

La camera da letto deve essere confortevole e silenziosa.

Andare a letto e alzarsi idealmente alla stessa ora tutti i giorni

Darsi un tempo limite per l'addormentamento: se non ci si addormenta in 20 minuti conviene alzarsi e rilassarsi in un'altra stanza aspettando la sensazione di sonno.

Provare delle tecniche di rilassamento: chiudere gli occhi, respirare profondamente, rilassare i muscoli, ecc.

Evitare i pisolini durante la giornata.

Fare almeno mezz'ora di attività fisica durante il pomeriggio.

Se si stanno assumendo medicinali, verificare che l'insonnia non sia un possibile effetto indesiderato causato dalla terapia.

I farmaci

Da molti anni la classe i farmaci più utilizzati per combattere l'insonnia (anche chiamati ipnotici) sono le **benzodiazepine**, nome chimico, sconosciuto, di un gruppo di farmaci che sono invece ben conosciuti se li si chiama con il loro nome commerciale: *Tavor, Valium, En, Lexotan* ecc. A questa classe di farmaci si sono aggiunti più recentemente altri farmaci chiamati ipnotici-Z, così definiti per la curiosa circostanza che il loro nome chimico inizia con questa lettera (zolpidem, zaleplon, zopiclone).

La prima benzodiazepina venne introdotta in commercio nei primi anni '60 e da allora il gruppo si è andato arricchendo di molti principi attivi e parimenti è andato cre-

scendo il loro utilizzo. Le ragioni di questo "successo" che non ha confronti nel mondo dei farmaci, sono diverse: le benzodiazepine sono efficaci nel ridurre i tempi di addormentamento, riducono i risvegli notturni e aumentano la durata totale del sonno, sono relativamente sicure quando utilizzate alle dosi terapeutiche e per brevi periodi di tempo, rilassano la muscolatura riducendo gli stati di tensione e hanno un costo molto basso. Ma, soprattutto, queste sostanze agiscono anche sull'ansia diurna, un disturbo molto diffuso nella nostra società e spesso all'origine della stessa insonnia, tanto che il loro impiego come ansiolitici supera quello come ipnotici. In sostanza ci sono tutti gli ingredienti per spiegare il loro largo utilizzo tra la popolazione, anche in assenza di pubblicità diretta (vietata per legge): il passa parola tra conoscenti è sempre stato un formidabile strumento di pubblicità indiretta, che ha indotto e induce molte persone a richiederne la prescrizione al proprio medico.

Autorevoli agenzie Sanitarie raccomandano di limitare l'impiego degli ipnotici a sole 2-4 settimane. La ragione di questa raccomandazione sta nel fatto che, a seguito di un impiego continuativo e protratto, vi è la concreta possibilità di sviluppare dipendenza. Questo significa che si avverte il bisogno psicologico e fisico di assumerli per evitare la cosiddetta sindrome di astinenza, cioè la ricomparsa, anche in forma più grave, dei disturbi che avevano portato al loro impiego. Si comprende allora come si instauri facilmente un circolo vizioso: l'insonnia determina l'assunzione dell'ipnotico e, se questo viene utilizzato



troppo a lungo o a dosi elevate, quando si cerca di sospenderlo compare tutto un corteo di sintomi che induce a proseguire indefinitamente l'assunzione.

Nel caso delle benzodiazepine ad esempio compaiono insonnia di rimbalzo, sintomi ansiosi acuti, attacchi di panico, tremori, mal di testa, agitazione ecc. Le stesse considerazioni valgono, potenzialmente, anche per gli ipnotici-Z menzionati sopra. Come si fa allora a rompere questo circolo vizioso? Se l'ipnotico viene assunto da molto tempo, sospenderlo bruscamente in genere induce una sindrome da astinenza difficilmente gestibile. Con l'aiuto del medico è possibile invece impostare un programma di riduzione scalare del dosaggio che possa portare in un certo lasso di tempo a non avvertire più i sintomi dell'astinenza. A seconda della gravità della dipendenza, potrebbero essere necessarie alcune settimane o mesi.

La gravità della dipendenza dipende dal tempo di assunzione, dalla dose assunta, dalle caratteristiche sia del farmaco che del soggetto. È chiaro quindi che assumere questi farmaci per periodi brevi e ai minimi dosaggi efficaci rende meno probabile la comparsa di questa condizione. Si riduce inoltre anche il rischio che compaiano molti altri effetti indesiderati, come ad esempio la sonnolenza diurna, le alterazioni della coordinazione motoria, la confusione mentale, tutti effetti che aumentano la possibilità di incidenti domestici, incidenti sul lavoro e durante la guida e il rischio di cadute e fratture, soprattutto negli anziani. Negli anziani, inoltre, i deficit cognitivi e di memoria dovuti al trattamento possono essere erroneamente interpretati come segni di demenza e dare l'avvio inutilmente a percorsi diagnostici per indagare questa eventualità.

I NUOVI FARMACI Quando sono veramente "nuovi"

Ogni anno vengono messi sul mercato decine, se non centinaia, di farmaci "nuovi". Pochissimi, tuttavia, sono quelli che possono veramente definirsi tali, avendo qualcosa in più rispetto a quelli già disponibili e migliorando le possibilità di cura per i pazienti.

Spesso quotidiani o televisione ci informano di un "nuovo" farmaco efficace contro questo o quella forma di tumore o per malattie che ancora non hanno trattamenti efficaci (vedi box). Passando in rassegna tutte queste informazioni ricaveremmo certamente una immagine molto confortante dei risultati della ricerca farmaceutica. Eppure secondo *Précrire*, una prestigiosa rivista francese, indipendente dagli interessi dell'industria farmaceutica, le cose non stanno proprio così. Ogni anno questa rivista analizza le novità del mercato ed assegna un premio simbolico, la "Pillule d'Or", alla ditta farmaceutica che ha scoperto e commercializzato nel corso dell'anno un farmaco "veramente innovativo". Ebbene, fra le centinaia di medicinali approvati, dal 2008 al 2012 il premio non è mai stato assegnato! Non solo non vi sono state "vere" novità ma, complessivamente, secondo l'analisi effettuata sul 2012, i farmaci che hanno presentato almeno qualche modesto vantaggio rispetto alle opzioni già disponibili sono solo una piccolissima percentuale dei farmaci approvati durante l'anno.

Ma come si spiega allora un tale divario tra ciò che si legge sui giornali o si sente alla televisione e le valutazioni molto

meno ottimistiche di chi, per mestiere, fa il "valutatore di farmaci"?

Le cose infatti cambiano a seconda che alla parola innovazione attribuiamo:

- **un significato commerciale**, che porta a definire "novità" ogni farmaco di recente immissione sul mercato. Da questo punto di vista viene quindi considerata novità ogni nuovo prodotto commercializzato, anche se del tutto simile a farmaci già esistenti; ogni nuova formulazione; ogni nuova indicazione; ogni nuovo metodo di trattamento.



- **Un significato tecnologico** che si applica ad ogni innovazione industriale, come l'impiego di biotecnologie o l'introduzione di nuovi metodi di rilascio del principio attivo (cerotti, spray, ecc.).
- **Infine un significato di reale novità terapeutica** che consente di definire nuovo solo un trattamento veramente innovativo cioè in grado di offrire al paziente benefici maggiori rispetto alle opzioni già disponibili.

Come è facilmente intuibile, chi produce i farmaci ha tutto l'interesse a confondere la differenza fra questi tre concetti, cercando di far passare per reale novità terapeutica anche ciò che è una semplice innovazione commerciale o tecnologica. Chi invece non si lascia abbagliare dalla pubblicità ma guarda al sodo, ossia al fatto che i pazienti, grazie a quel farmaco abbiano maggiori

possibilità di curarsi, considererà "nuovo" solo il farmaco che rappresenta un passo avanti rispetto all'esistente.

La scoperta di **veri** farmaci nuovi è un processo lungo e costoso, non sempre coronato da successo. Spesso, perciò, l'industria farmaceutica, piuttosto che affrontare i rischi legati alla ricerca di farmaci nuovi che aumentino le possibilità di cura o che consentano di curare pazienti ancora privi di trattamenti efficaci, preferisce concentrare i propri sforzi verso la messa a punto di farmaci simili ad altri già sul mercato, ottenendo rapidamente i benefici economici dalla loro commercializzazione. Sono quindi più le strategie di marketing a governare il processo innovativo anziché le esigenze dei pazienti, con una moltitudine di farmaci "copia" che vengono propagandati come novità senza esserlo.

Un altro aspetto da considerare quando si leggono annunci altisonanti è che spesso, attraverso i media, vengono annunciate scoperte di nuovi farmaci che sono ben lontani dalla effettiva commercializzazione. In questo modo, oltre a creare aspettative irrealistiche nei pazienti, i media spesso diventano promotori (inconsapevoli?) di campagne commerciali, aggirando così il divieto di pubblicizzare i farmaci.

Quando si legge o si sente parlare di un nuovo farmaco bisogna tener presente che:

- se si parla di un farmaco "sperimentato per", fra sperimentazione e autorizzazione all'impiego possono passare diversi anni. A volte poi la sperimentazione non ha gli esiti auspicati e il farmaco non arriverà mai in commercio;
- se il farmaco viene approvato in un Paese diverso dal nostro, l'informazione ha scarsa rilevanza: anche in questo caso potrebbero passare mesi o anni prima della commercializzazione nel nostro paese. Il produttore potrebbe anche decidere di non metterlo in commercio in Italia;
- difficilmente viene detto se il farmaco è simile ad altri già disponibili: la presentazione tende sempre a mettere in luce le differenze che lo distinguono dagli altri, anche se clinicamente poco rilevanti e in genere non vengono date informazioni su eventuali effetti indesiderati (frequenza e gravità).

Le fonti sulle quali si basa una informazione sono importanti. Se queste non sono chiare è consigliabile accedere a fonti ufficiali.



Per redigere questo articolo, ad esempio, ci siamo basati su:

- Cos'è una vera novità terapeutica - Testo integrale della Dichiarazione dell'International Society of Drug Bulletins (ISDB) - *Informazioni sui farmaci*, 2002.
- Addis A. La crisi dell'innovazione nel settore farmaceutico: un mito o una realtà? - *Ricerca & Pratica*, 28:267-268.
- L'année 2012 du médicament - Progrès en berne, mesures timides pour la protection des patients - *La Revue Prescrire*, 2013; 33 N° 352.
- Il misura-testi - griglia di valutazione http://www.partecipasalute.it/cms_2/grigliatesti.

Ecco alcuni titoli di articoli su nuovi farmaci apparsi recentemente sui quotidiani

Pronto il Viagra al femminile - Debutterà nel 2016

La versione maschile ha rappresentato una rivoluzione e ora è fuori brevetto. Prima estate con le pillole blu low-cost
Corriere della Sera - 23 giugno 2013

Un nuovo farmaco per i tumori della pelle

Si può curare il basalioma, la forma più diffusa e «buona» di cancro cutaneo, anche senza operare: sperimentato con successo in Australia un medicinale per iniezione
Corriere della Sera - 22 maggio 2013

Farmaco orale, rapido, salvavita. Avanza la ricerca ma costi più alti

Repubblica, 7 maggio 2013

Nuovo farmaco per il tumore alla prostata

Approvato un medicinale in compresse che allunga la vita dei pazienti con tumore in fase avanzata, con minimi effetti collaterali
Corriere della Sera - 16 aprile 2013

Un nuovo farmaco contro la sordità

Buoni i risultati sui topi
Corriere della Sera - 15 gennaio 2013

Muove i primi passi un nuovo farmaco che può fermare la SLA.

Anticancro efficace contro enzima responsabile della malattia
Repubblica - 19 giugno 2012

Un nuovo farmaco contro la stipsi

Repubblica - 3 aprile 2012

Arriva la pillola contro l'eiaculazione precoce

Un disturbo che colpisce oltre 4 milioni di italiani
Corriere della Sera - 30 settembre 2007

In Italia un milione e mezzo di depressi

In un convegno a Toronto gli esperti insistono sull'uso di un nuovo farmaco
Corriere della Sera - 22 maggio 2006

INTEGRATORI ALIMENTARI E PRODOTTI DIETETICI

Quali differenze? Come orientarsi?

Risponde la Dott.ssa Cinzia Fanini (Medico igienista - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL RE)

Spesso attraverso i giornali, la rete internet o la televisione ci arrivano messaggi pubblicitari relativi a questo o quel prodotto dietetico o integratore alimentare e si può correre il rischio di considerarli analoghi; si tratta invece di prodotti diversi disciplinati da una specifica legislazione.

Integratori alimentari

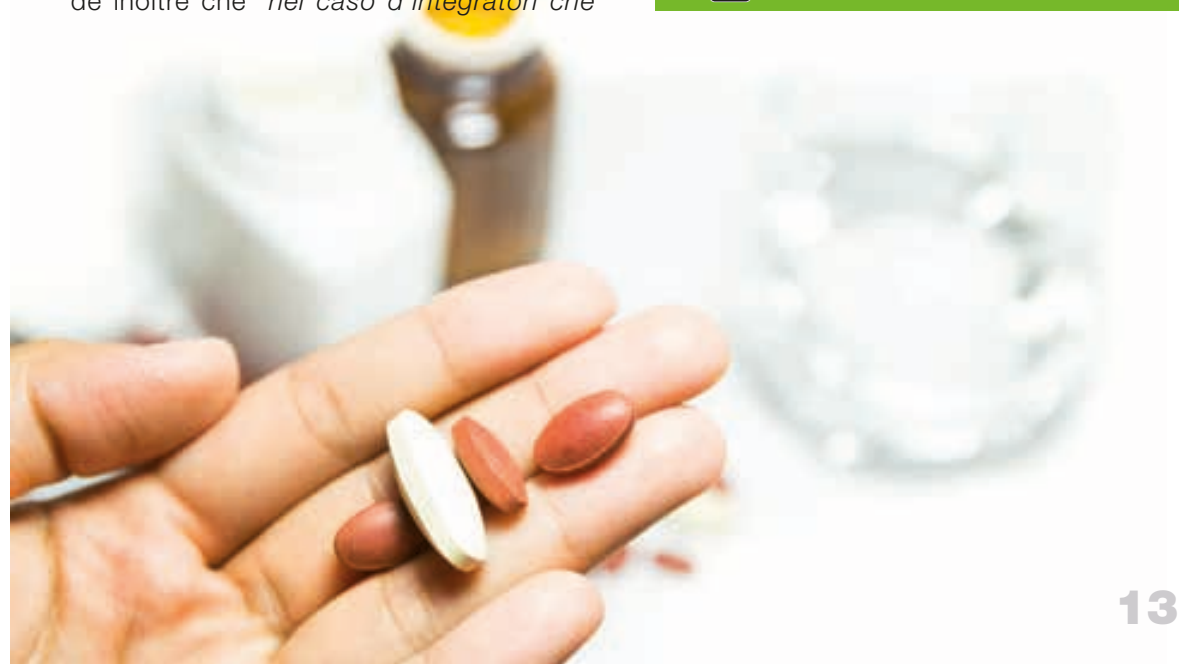
Secondo la normativa vigente, con il termine integratore alimentare s'intendono "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale...". L'etichettatura, la presentazione e la pubblicità non devono attribuire agli integratori proprietà terapeutiche, né capacità di prevenzione e cura delle malattie; la normativa prevede inoltre che "nel caso d'integratori che

sono propagandati in qualunque modo come coadiuvanti di regimi dietetici ipocalorici volti alla riduzione del peso non è consentito alcun riferimento ai tempi ed alla quantità di perdita di peso conseguente al loro impiego."

Prima di mettere in commercio un integratore il produttore deve notificare l'etichetta al Ministero della salute. Se la valutazione è positiva il prodotto sarà inserito in un apposito registro nazionale degli integratori alimentari consultabile sul portale del Ministero della salute.



www.salute.gov.it



Quando servono?

Come dice il nome, questi prodotti sono destinati ad integrare e non a sostituire i normali costituenti di un pasto, quindi non vanno utilizzati né come sostituti di una dieta sana ed equilibrata, né per compensare comportamenti alimentari scorretti.

Ad esempio per ridurre il sovrappeso è opportuno diminuire l'apporto calorico alimentare con una dieta adeguata e, contemporaneamente svolgere un buon livello di attività fisica per aumentare la spesa energetica; l'utilizzo dell'integratore può essere solo secondario ed accessorio. Così, se si fa sport, una dieta sana ed equilibrata generalmente può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo e l'eventuale utilizzo di un integratore deve essere mirato tenendo conto del



tipo di attività svolta e delle effettive esigenze nutrizionali. In queste situazioni è importante consultare preventivamente il proprio medico.

Come vanno assunti?

Gli integratori alimentari in commercio si trovano in forme predosate ovvero in "capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale, flaconi a contagocce... destinati ad essere assunti in piccoli quantitativi unitari". Di conseguenza l'assunzione di questi prodotti deve avvenire rispettando le dosi indicate in etichetta; l'uso in quantità eccedenti, soprattutto se prolungato nel tempo, può provocare conseguenze svantaggiose per la salute. Prima dell'assunzione di un integratore è importante leggere attentamente l'etichetta prestando particolare

Una dieta varia ed equilibrata fornisce in genere tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno ed è fondamentale insieme all'attività fisica per mantenere uno stile di vita sano ed attivo; l'uso degli integratori è complementare e non sostitutivo e va effettuato in modo corretto.

attenzione agli ingredienti presenti, alle proprietà indicate, alle modalità d'uso e conservazione e a tutte le avvertenze.

Molti integratori sono a base di piante officinali o di altre sostanze considerate "naturali" e spesso sono anche pubblicizzate come tali. Attenzione però perché la dizione "naturale" può trarre in inganno e far pensare che l'assunzione di questi prodotti sia sempre sicura e non causi effetti indesiderati; anche per questi prodotti, prima dell'assunzione è importante una lettura attenta dell'etichetta e il rispetto di eventuali controindicazioni. Se si stanno assumendo farmaci, se non si è in buona salute oppure si è affetti da allergie ed intolleranze e, comunque, per qualsiasi dubbio, è sempre bene ricorrere ai consigli del proprio medico curante o del farmacista prima di assumere un integratore.



Prodotti dietetici

Secondo la normativa vigente il termine **dietetico** si riferisce alla capacità di un prodotto alimentare di andare incontro a particolari esigenze nutrizionali di determinate categorie di persone. Si tratta di alimenti ottenuti mediante particolari processi di fabbricazione e sono destinati non alla popolazione in generale ma **selettivamente ad un gruppo di consumatori**, da utilizzare in base ad indicazioni mediche ben precise. In questa categoria attualmente sono comprese diverse tipologie di alimenti, quali ad esempio gli alimenti per diabetici, i prodotti senza glutine ecc.

I prodotti dietetici si devono distinguere nettamente dagli alimenti di uso corrente e devono avere una chiara indicazione del loro specifico obiettivo nutrizionale.

Per questi motivi a nessun alimento di uso corrente può essere attribuita la caratteristica di dietetico, né con l'etichettatura né con la pubblicità.

La produzione sia dei prodotti dietetici che degli integratori deve avvenire in stabilimenti dedicati rispettando i requisiti generali e specifici previsti dalla normativa e la loro immissione in commercio è subordinata alla procedura di notifica dell'etichetta al Ministero, che ne valuta la conformità alla normativa vigente al fine di garantire la sicurezza dei prodotti e la corretta informazione ai consumatori.

AMBULATORIO INFERMIERISTICO

IN FARMACIA



Un infermiere sempre a tua disposizione!

Nuovo Ambulatorio Infermieristico aperto tutte le mattine
dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 9.30

presso la Farmacia centrale di Piazza Prampolini



In collaborazione con

PRIVATASSISTENZA

prezzo copertina € 0,35