

sanig&informa



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**COSMETICI: OCCHIO
ALL'ETICHETTA**

**DONARE IL
MIDOLLO OSSEO**

**ALIMENTAZIONE E
ALLATTAMENTO**

**IL PUNTO SULLA
CANNABIS MEDICA**

Anno 18 n. 3 Settembre 2019

Copia omaggio

SOMMARIO



COSMETICI

IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA

3

La qualità di un prodotto cosmetico è correlata alla tipologia degli ingredienti che contiene. Vediamo qualche suggerimento per diventare utilizzatori consapevoli.



DONARE IL MIDOLLO OSSEO

UN GESTO DI GENEROSITÀ

6

Diventare donatore di midollo osseo significa restituire la speranza di continuare a vivere a chi è colpito dal dramma della malattia. L'Associazione Donatori Midollo Osseo (ADMO) ci spiega perché.



ALIMENTAZIONE E ALLATTAMENTO

LA DIETA PER LA MAMMA CHE ALLATTA

9

L'allattamento è un momento speciale: seguire una corretta alimentazione permette di porre le basi per la salute futura del bambino e preservare quella della mamma. Ecco qualche consiglio.



CANNABIS MEDICA

FACCIAMO IL PUNTO

13

L'utilizzo della cannabis in terapia è stato introdotto anche in Italia da alcuni anni. Ma in quali casi il medico può ricorrere alla prescrizione e quali sono le informazioni per i pazienti?

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

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.



COSMETICI

IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA

Quando si parla di cosmetici in genere si pensa a trucchi e profumi, ma la categoria include anche tutti i prodotti per la cura della persona, dal dentifricio al deodorante, dalla crema idratante al dopobarba. Mediamente donne e uomini utilizzano ogni giorno almeno 7 prodotti cosmetici, motivo per cui è importante imparare a conoscerli per utilizzarli al meglio.

Per definizione *i cosmetici sono prodotti che vanno applicati sulle superfici esterne del corpo oppure sui denti o sulle mucose, allo scopo di pulire, profumare, proteggere, mantenere in buono stato l'aspetto o gli odori del corpo.* I cosmetici quindi non hanno finalità terapeutiche, né possono vantarle.

Tutti i cosmetici venduti in Europa devono attenersi al Regolamento 1223/2009, entrato in vigore in Italia nel 2013, che garantisce che siano rispettate le disposizioni relative a produzione, confezionamento, distribuzione e sicurezza. Ad esempio, un prodotto cosmetico può essere messo in commercio solo se sul recipiente e/o sull'imballaggio sono riportate determinate informazioni, oppure se nella sua composizione non rientrano sostanze vietate, o, ancora, solo se sono stati eseguiti i test di sicurezza.

Negli ultimi anni sono emersi dubbi sulla potenziale pericolosità per la salute di alcuni ingredienti contenuti in cosmetici da lungo tempo presenti sul mercato e questo ha inevitabilmente generato una certa confusione tra i consumatori. Vediamo quindi di fare un po' di chiarezza.

COME LEGGERE LE ETICHETTE

Il primo passo per diventare utilizzatori consapevoli è quello di imparare a leggere l'etichetta.

Il Regolamento stabilisce quali informazioni devono essere obbligatoriamente riportate su tutti i prodotti cosmetici, compresi i campioni gratuiti. Oltre al produttore, il numero di lotto, la funzione, le modalità d'uso e le eventuali avvertenze o



precauzioni d'impiego, è indispensabile che l'etichetta riporti l'elenco degli ingredienti, espresso utilizzando un codice internazionale chiamato **INCI** (International Nomenclature for Cosmetic Ingredients), introdotto in Europa nel 1997.

L'INCI prevede che gli ingredienti siano elencati in ordine decrescente di peso: al primo posto, quindi, compare la sostanza contenuta in percentuale più alta, poi a seguire tutte le altre, fino a quelle contenute in percentuale più bassa. Al di sotto dell'1% gli ingredienti possono essere indicati in ordine sparso.

Un'altra informazione che non deve mai mancare sull'etichetta di un cosmetico è la **scadenza**, ovvero la data entro cui il prodotto, se opportunamente conservato, può essere utilizzato. Tale data è preceduta da un simbolo a clessidra oppure dalla dicitura "Usare preferibilmente entro" ed è obbligatoria solo per i prodotti che hanno una durata minima inferiore a 30 mesi. Per tutti gli altri, invece, la scadenza è indicata a partire dal momento

dell'apertura, con il simbolo di un vasetto aperto che indica il numero di mesi entro i quali il prodotto, una volta aperto e ben conservato, mantiene le sue caratteristiche (**PAO**: Period after Opening). Per regolarsi con la scadenza, quindi, è consigliabile annotare la data di apertura, come si fa per gli alimenti e per alcuni farmaci.

Tutte queste informazioni, per ragioni di spazio, sono spesso riportate solo sul confezionamento esterno. È bene, quindi, conservarlo per poterlo eventualmente mostrare al farmacista o al medico nel caso sia necessario individuare una sostanza che ha provocato un effetto indesiderato.

Infatti anche i cosmetici possono, in alcuni casi, indurre reazioni avverse, generalmente dermatiti da contatto di natura irritativa oppure allergica nelle persone sensibili. Tra tutti i numerosi ingredienti dei cosmetici, i principali responsabili delle reazioni allergiche sono i profumi e i conservanti. Sono proprio questi che, da qualche tempo, vengono indicati come sostanze pericolose. Ma è davvero così?

CONSERVANTI SÌ O NO?

Batteri, muffe e funghi presenti nell'ambiente e sulla superficie delle nostre mani potrebbero contaminare il cosmetico e alterarlo. Per preservarne la qualità ed evitare la crescita di questi microrganismi vengono aggiunti alla formulazione i conservanti. Il Regolamento europeo stabilisce precisamente quali sostanze possono essere impiegate e quali no e, in particolare, per i conservanti, stabilisce precise dosi e limiti di impiego.





Tra le sostanze conservanti, vale la pena di ricordare i **parabeni**, utilizzati ampiamente per anni, ma da qualche tempo oggetto di dibattito sia per una presunta cancerogenicità, mai effettivamente dimostrata, sia per quanto riguarda il loro coinvolgimento a livello del sistema endocrino (possibile azione estrogeno-simile). A questo proposito il Comitato Scientifico per la Sicurezza dei Consumatori (CSCC) nel 2014 ha vietato l'utilizzo di alcuni parabeni, su cui sono tuttora in corso accertamenti rispetto ai rischi per la salute, mentre ne ha giudicati sicuri altri, se utilizzati rispettando le concentrazioni massime stabilite. Questi ultimi, pertanto, sono inseriti nell'elenco dei conservanti ammessi nelle formulazioni cosmetiche.

Molte aziende produttrici, tuttavia, hanno deciso di eliminare comunque tutti i parabeni dalle formulazioni cosmetiche e di riportare sulle confezioni la dicitura "senza parabeni". Questo "vanto", tuttavia, secondo il Regolamento europeo sarebbe fuorviante e a breve dovrebbe essere eliminato da tutte confezioni.

L'esclusione dei parabeni, inoltre, non è di

per sé garanzia di maggiore sicurezza perché in alcuni casi ha favorito il ricorso ad altri conservanti potenzialmente dannosi per la salute, come ad esempio il *triclosan*, un antimicrobico ritenuto responsabile di dermatiti da contatto, oppure gli isotiazolinoni (nell'INCI: *methylisothiazolinone* e *methylchloroisothiazolinone*, meglio conosciuto come Kathon CG), riconosciuti come cause scatenanti di numerose reazioni allergiche da contatto.

In generale, quindi, il consiglio soprattutto per chi ha tendenza a sviluppare allergie è quello di leggere attentamente tutta l'etichetta del cosmetico con l'aiuto del farmacista o di un professionista competente. Per creme, sieri e fluidi, inoltre, è preferibile acquistare confezioni *airless* o con dispenser che, rispetto al classico vasetto, contengono meno conservanti e sono meno soggette a contaminazioni esterne. Infine, è bene conservare tutti i cosmetici in luoghi freschi e asciutti al riparo dalla luce e dalle temperature elevate, temperare spesso le matite per gli occhi e lavare periodicamente pennelli e spugnette per il trucco.

I PRODOTTI NON TESTATI SUGLI ANIMALI LO SONO DAVVERO?

Sì. In Europa dal 2004 vige il divieto di testare sugli animali i prodotti cosmetici finiti; dal 2009 il divieto è stato esteso anche agli ingredienti e infine dal 2013 non è più consentito neppure commercializzare nel territorio comunitario i cosmetici testati su animali nei paesi extra-UE. Al di fuori dell'Europa la maggior parte dei Paesi consente la sperimentazione animale e recentemente il Parlamento Europeo ha approvato una mozione per estendere il divieto a livello globale.



DONARE IL MIDOLLO OSSEO

UN GESTO DI GENEROSITÀ

Torniamo a distanza di qualche anno su questo argomento per far sì che quante più persone possibile siano a conoscenza dell'importanza della donazione che può dare una speranza di vita a molti pazienti, spesso bambini, che vivono il dramma di una grave malattia.

Quanto sia importante diffondere la conoscenza lo dimostrano i dati: nel 1990, anno di nascita dell'ADMO, l'Associazione Donatori Midollo Osseo, nata allo scopo di sensibilizzare la popolazione alla donazione e al trapianto del midollo osseo, i donatori italiani iscritti erano 2.500. A fine 2018 sono saliti a 450.000!

PERCHÉ DONARE IL MIDOLLO OSSEO?

Il trapianto di midollo osseo spesso è l'unica soluzione per salvare la vita di persone con gravi malattie del sangue, come leucemia, linfomi, mielomi, disordini congeniti dell'età pediatrica, tumori

solidi, malattie autoimmuni e malattie rare. Tuttavia, per garantire un buon esito di trapianto di midollo osseo è essenziale che vi sia la maggiore compatibilità tra paziente e donatore.

La compatibilità è spesso elevata tra fratelli, ma nel caso in cui non ci sia tra consanguinei, l'unica alternativa rimane la ricerca di compatibilità tra non consanguinei. Purtroppo, solo in 1 persona su 100.000 si può trovare la necessaria compatibilità genetica. Quindi tanto più numerosi sono i potenziali donatori, tanto maggiori saranno le possibilità di trovare una compatibilità e la speranza di sopravvivenza di tanti pazienti in attesa.



CHI PUÒ DIVENTARE DONATORE?

Possono dare la loro adesione a diventare donatori persone con una età compresa tra i 18 e 35 anni compiuti, con un peso corporeo di almeno 50 kg e senza malattie infettive o croniche ai principali organi. L'iscrizione rimane valida fino ai 55 anni.

COME SI DIVENTA DONATORI?

Innanzitutto occorre effettuare un colloquio informativo e anamnestico, nel rispetto della normativa della privacy, con un medico o sanitario dell'associazione e firmare il "consenso informato" per accettare l'iscrizione al Registro Italiano dei Donatori di Midollo Osseo (IBMDR) collegato telematicamente ai Registri Internazionali.

Successivamente, per verificare la compatibilità con un eventuale paziente ricevente, il medico esegue una delle due procedure finalizzate alla "tipizzazione", ovvero:



- un prelievo di una piccola quantità di sangue, la cui analisi fornirà dati specifici sul codice genetico del donatore (HLA),
- oppure
- un prelievo di alcune cellule dalla mucosa dell'interno guancia, mediante l'utilizzo di un semplice kit salivare.

COS'È IL MIDOLLO OSSEO?

Il midollo osseo è la sede naturale delle cellule staminali emopoietiche cioè di quelle cellule che svolgono la funzione di produrre globuli bianchi, globuli rossi e piastrine. Oltre che nel midollo osseo, le cellule staminali emopoietiche si trovano anche nel cordone ombelicale e in quantità limitata, nel sangue periferico.

Con l'adesione formale si entra a far parte del gruppo di potenziali donatori di tutto il mondo. Tuttavia non si tratta di un vincolo irreversibile ma di un impegno morale. Infatti, il potenziale donatore può ritirare il proprio consenso anche nel caso in cui venga contattato la prima volta. Solo se in questa occasione rinnova la propria volontà di essere un **donatore effettivo** comincerà a seguire la procedura per salvare la vita al suo "gemello genetico" malato.



sanguigno del donatore. Questa procedura, della durata di circa tre ore, viene effettuata presso il Centro Trasfusionale e non richiede anestesia.

Ulteriori e più approfondite informazioni si possono reperire sul sito:

www.admoemiliaromagna.it

o contattando le sedi provinciali operative dell'ADMO. Volontari e operatori dell'Associazione, oltre a fornire agli interessati tutte le informazioni sulla donazione del midollo osseo e seguire i potenziali donatori in tutto il percorso, continuano ad informare ed educare i giovani e la popolazione presso scuole, università, circoli sportivi, aziende, piazze, eventi per far sì che il numero delle adesioni continui ad aumentare e, con questo, le speranze dei pazienti in attesa.

COME AVVIENE LA DONAZIONE?

Insieme al medico si sceglie la modalità di donazione:

- il prelievo di midollo dalle creste iliache del bacino che prevede anestesia parziale o generale in sala operatoria e un breve ricovero in ospedale per osservazione;

oppure

- l'aferesi, cioè il prelievo da sangue periferico: viene somministrato un farmaco che promuove la crescita delle cellule staminali emopoietiche nel midollo osseo e il loro passaggio nel sangue circolante. Attraverso un separatore cellulare le cellule staminali emopoietiche vengono raccolte, mentre gli altri componenti vengono rimessi nel circolo





ALIMENTAZIONE E ALLATTAMENTO

LA DIETA PER LA MAMMA CHE ALLATTA

 A cura della Dott.ssa Chiara Luppi - Dietista Servizio Igiene Alimenti Nutrizione- AUSL RE

Finalmente è nato! Archiviati i nove mesi della gravidanza, piene di gioia per il piccolo arrivato, tante mamme si pongono la faticosa domanda: "cosa devo mangiare durante l'allattamento per nutrire al meglio il mio bambino?" Leggendo questo articolo si scoprirà che la dieta della mamma che allatta non è molto diversa da quella del resto della famiglia.

COME DEVE MANGIARE LA MAMMA CHE ALLATTA?

La buona notizia è che la dieta della mamma che allatta non è molto diversa da quella del resto della famiglia: dovrà solamente prevedere un piccolo surplus energetico, proteico e idrico utile a produrre il latte. Quindi non dovrà seguire una dieta speciale!

Anche per chi allatta vige la regola sempre attuale del "di tutto un po'", secondo il modello della dieta mediterranea, facendo attenzione alla qualità degli alimenti assunti, come del resto tutta la popolazione, prediligendo alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali (meglio se integrali) e legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e soia).

La dieta mediterranea prevede di consumare tutti i giorni almeno 5 porzioni tra frutta e verdura per il loro pre-

zioso contenuto in vitamine e sali minerali, accompagnandole con cereali integrali e legumi, questi ultimi alternati a piccole porzioni di cibi di origine animale; il tutto condito con olio extravergine d'oliva. Per gli spuntini sono consigliati anche latte e yogurt, da aggiungere alla frutta.

Parlando di fonti proteiche animali (carne bianca, carne rossa, uova, pesce e formaggi) è importante alternarne il consumo, prediligendo il pesce, meglio se azzurro, e includendo i pesci "grassi" e "semigrassi" di piccola/media taglia (come sardine, alici, merluzzo, sgombro). Sono invece da ridurre salumi e carni rosse, ricchi in sale i primi e in colesterolo entrambi.

Per quanto riguarda l'apporto di grassi, è importante controllare sia la quan-



tità che la qualità; è raccomandata l'assunzione di DHA (acido docosaesaenico) al fine di promuovere un corretto sviluppo cognitivo e visivo nel bambino. Il fabbisogno di DHA aumenta in gravidanza ed allattamento, per cui si consiglia di incrementare l'assunzione di alimenti che lo contengono (come il pesce, soprattutto azzurro, ma anche le noci) e di consultare il medico per valutare la necessità di eventuali integrazioni.

Stesso discorso vale per i fabbisogni dei micronutrienti (calcio, iodio, ferro...): la composizione del latte materno risente infatti delle abitudini alimentari della mamma, perciò eventuali carenze in micronutrienti materni si ripercuoteranno in modo più o meno evidente sul neonato, e per tale motivo potrebbe essere necessario ricorrere anche ad integratori, ma sempre sotto l'attento controllo dello specialista.

La giornata alimentare dovrebbe essere composta da tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), intervallati da due spuntini, uno a metà mattina ed uno a metà pomeriggio. Attenzione invece ai fuori pasto: dolci e snack dovrebbero essere consumati saltuariamente, in quanto ricchi in grassi (spesso idrogenati o saturi) dannosi per la nostra salute, e zuccheri semplici. Uno snack ogni tanto non fa male a nessuno, ma l'abitudine a consumare pasti in modo disordinato potrebbe avere conseguenze negative sia sulla salute della mamma che sull'introduzione dei vari nutrienti, provocando carenze in sali minerali e vitamine ed eccessi in zuccheri e grassi.



TUTTI I GIORNI 500 KCAL IN PIÙ... CIOÈ?!

La mamma che allatta necessita di un fabbisogno calorico maggiore rispetto a chi non allatta, ma attenzione a non farsi prendere dall'entusiasmo: introdurre 500 Kcal è più facile di quanto si pensi! Mantenendo la giusta ripartizione dei pasti, per aumentare l'introito calorico è sufficiente uno spuntino:

una merenda composta da un bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt intero + una porzione da 30 grammi di frutta secca fornisce già circa 330 Kcal; se aggiungiamo un paio di fette di pane le 500 Kcal saranno raggiunte, e forse anche superate!

SERVONO ANCHE 21 GRAMMI DI PROTEINE IN PIÙ. COME OTTENERLI?

Anche il fabbisogno proteico aumenta durante l'allattamento: secondo le tabelle alimentari occorrono 21 grammi di proteine in più rispetto al fabbisogno giornaliero normale. Ma a cosa corrispondono? Non è difficile assumere questa quota proteica in più: bastano circa 150 grammi di pesce, 200 grammi di legumi freschi o surgelati, poco più di 50 grammi di formaggio stagionato o 100 di formaggio fresco, 2 uova o 100 grammi di carne bianca o rossa. E non dimentichiamo che tutti gli alimenti

contengono, anche se in minore quantità, una quota di proteine: ad esempio un vasetto di yogurt e la porzione di frutta secca sopra citati ne contengono in tutto ben 9 grammi!

FRUTTA, VERDURA, PANE E PASTA... COME SI TROVA IL TEMPO PER PREPARARE UN PASTO SANO, E MAGARI ANCHE GUSTOSO?

I primi mesi per la mamma sono sempre molto impegnativi e il tempo a disposizione è scarso, perciò parecchie

Non è necessario "mangiare per 2": è sufficiente incrementare un po' la porzione del secondo piatto ed aggiungere uno spuntino per coprire le aumentate esigenze proteiche e caloriche. Questo vale nei primi sei mesi di vita del bambino, ovvero per il periodo di allattamento esclusivo, dal momento che dopo i sei mesi inizia la fase di svezzamento, in cui il bambino incomincia gradualmente ad introdurre altri alimenti oltre al latte materno e le esigenze caloriche per la madre diminuiscono.



mamme ricorrono a pasti frugali, spesso non molto sani (biscotti, snack salati) magari mangiati velocemente mentre il bambino dorme.

Il consiglio perciò è quello di prediligere pasti di rapida preparazione, ma che contengano sempre anche la verdura (es. insalatone con verdure miste e legumi, uova in padella con spinaci, tacchino alla piastra con peperoni, branzino al forno con pomodorini, insalata di pasta o riso...).

Un altro consiglio è quello di preparare (o farsi preparare dai familiari) frutta e verdura pulita e tagliata da tenere in frigorifero; sarà più facile consumarla se già pronta!

BROCCOLI E AGLIO... E IL LATTE CHE SAPORE AVRÀ?

Se la mamma ha seguito la dieta mediterranea anche in gravidanza, ovvero ha mangiato un po' di tutto, prediligendo alimenti di stagione e di origine vegetale (compresi broccoli e aglio), il bambino è già venuto "a contatto" con questi sapori perciò la mamma potrà consumare tutti i cibi che gradisce senza preoccuparsi del sapore che potrebbero dare al latte materno.

"BEVI BIRRA CHE FA LATTE"... OPPURE NO?

La produzione di latte necessita di un buon apporto idrico da parte della mamma.

Il consiglio è quindi di bere a sufficienza, anche quando non si avverte lo stimolo della sete. La bevanda migliore è, come sempre, l'acqua: se ne dovrebbe be-

re 700 ml al giorno in più rispetto alla popolazione adulta per un totale di quasi 3 litri al giorno!

Non hanno alcun fondamento scientifico le credenze popolari che associano l'assunzione di alcolici (vino o birra) alla produzione di latte! Anzi, è bene ricordare che l'alcol è tossico per il bambino, perciò è meglio evitare di bere alcolici quando si allatta.





CANNABIS MEDICA

FACCIAMO IL PUNTO

Mentre continua il dibattito sulla cannabis light, l'impiego ad uso medico si va consolidando, anche se per un numero molto ristretto di "indicazioni".

Il tema "*cannabis*" è recentemente tornato all'attenzione dell'opinione pubblica sostenuto sia dal dibattito politico che dal pronunciamento della Corte di Cassazione: mentre l'oggetto del contendere in sede giudiziaria è la "*cannabis light*" e la sua vendita nei negozi specializzati, i cosiddetti "*cannabis shop*", lo scontro politico è invece di ben più vasta portata, essendo incentrato sulla eventuale liberalizzazione tout court dell'uso ricreativo di tutti i tipi di cannabis e della sua coltivazione "per uso personale".

Non è questa la sede per entrare nel merito delle posizioni delle diverse parti sui pro e contro della liberalizzazione della cannabis.

Cannabis: nome scientifico della pianta della canapa. Se ne conoscono diverse specie e moltissimi ibridi. La "droga" è costituita dalle infiorescenze femminili in cui sono presenti oltre 600 diverse sostanze. Quelle più importanti sono il cannabidiolo (CBD) e il tetraidrocannabinolo (THC). Solo quest'ultimo è dotato di effetti stupefacenti. La cannabis **ad uso medico** può essere venduta solo nelle farmacie su prescrizione di un medico.

Cannabis light: varietà di cannabis a contenuto di THC non superiore allo 0,2%, di libera vendita. Una recente sentenza della Corte di Cassazione ne ha però decretato la non commerciabilità.

La cannabis per uso medico è ben diversa da quella presente nel mercato illegale (marijuana), essendo la sua origine controllata e certificata per composizione e purezza così come avviene per tutte le sostanze medicinali, a tutela del paziente.

Vale piuttosto la pena di cogliere l'occasione del recente dibattito per una informazione mirata al contesto medico, per evitare il rischio che un tema importante per la salute finisca col non essere compreso o, peggio, banalizzato: anche in questo ambito devono essere le conoscenze scientifiche a guidare le scelte, piuttosto che ragioni economiche o contrapposizioni ideologiche.





CANNABIS: DALLA STRADA ALLA CLINICA

Dalla strada infatti si è partiti per arrivare *faticosamente* all'impiego terapeutico della cannabis! Sono occorsi molti anni per superare la messa al bando che la comunità internazionale aveva decretato per questa "droga" agli inizi degli anni '60 del secolo scorso, spaventata dai dirompenti effetti sociali delle tossicodipendenze.

Per molti anni, a livello internazionale, la ricerca medica sulla cannabis è stata di fatto impedita da leggi troppo restrittive, nonostante il suo impiego si andasse diffondendo, pur se illegalmente, per trattare una moltitudine di malattie. Anche chi voleva valutarne l'efficacia terapeutica doveva farlo illegalmente, arrangiandosi in proprio, acquistando marijuana di strada o coltivando personalmente le piante di cannabis. In mancanza di studi condotti in condizioni controllate, tuttavia, non era possibile una valutazione scientificamente corretta dell'efficacia e della sicurezza

za della cannabis e, come sempre, quando mancano dati affidabili, finiscono per prendere il sopravvento i miti: è stato così che la cannabis ha acquisito **fama immeritata di panacea** contro tanti e troppi malanni. Questi movimenti spontanei favorevoli all'uso medico della cannabis hanno avuto però il merito di sollecitare le autorità sanitarie internazionali affinché consentissero l'esecuzione di studi clinici per arrivare a definire con maggiore affidabilità i possibili impieghi terapeutici della cannabis.

Impieghi della cannabis "approvati" dal Ministero della Salute*

- **Trattamento del dolore in malattie con spasticità, come la sclerosi multipla o lesioni al midollo spinale.**
- **Trattamento del dolore cronico di varia origine (tumore, artrite reumatoide, muscolo scheletrico, chemioterapia).**
- **Trattamento della nausea e del vomito causati da chemioterapia, radioterapia, terapie per HIV.**
- **Stimolazione dell'appetito nella cachessia, anoressia, perdita dell'appetito in pazienti oncologici o affetti da AIDS e nell'anoressia nervosa.**
- **Glaucoma.**
- **Sindrome di Gilles de la Tourette (raro disturbo neurologico).**

** In tutte le condizioni indicate, l'impiego della cannabis è giustificato quando i trattamenti standard non hanno prodotto gli effetti desiderati, o hanno provocato effetti secondari non tollerabili, o necessitano di incrementi delle dosi che potrebbero determinare la comparsa di effetti collaterali.*

CANNABIS AD USO MEDICO

Per superare le limitazioni normative esistenti e la carenza di farmaci a base di cannabis, nel 2015 il Ministero della Salute italiano ha emanato un decreto che consente la prescrizione da parte dei medici di preparazioni allestite in farmacia, dette **preparazioni galeniche** (vedi box), a partire da tipologie di cannabis ben definite, prodotte in Italia dallo Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare o importate dall'estero. Si tratta di varietà di cannabis coltivate in condizioni standard, ben caratterizzate per il contenuto dei due principali componenti attivi (THC e CBD) ed esenti da pesticidi e contaminanti.

UN ASPETTO CRITICO: L'INFORMAZIONE AL PAZIENTE

Le preparazioni galeniche allestite dalle farmacie mancano di alcuni importanti elementi che caratterizzano invece i medicinali industriali.

Innanzitutto, per legge, non possono riportare le indicazioni di impiego. A questo proposito vale la pena di sottolineare tuttavia che è lo stesso Ministero della Salute ad affermare che *"l'uso medico della cannabis non può essere considerato una terapia propriamente detta, bensì un trattamento sintomatico di supporto ai trattamenti standard"*. In altre parole: i dati a oggi disponibili, ancora molto limitati, ci dicono che la cannabis può essere utile per ridurre i sintomi (dolore, vomito, inappetenza...) di alcune specifiche malattie ma questi benefici non possono essere generalizzati.

In secondo luogo, le preparazioni galeniche non sono accompagnate da un foglietto illustrativo per il paziente, il quale tuttavia

ha diritto di conoscere le caratteristiche di ciò che gli viene prescritto, gli effetti benefici attesi, i possibili effetti indesiderati, le modalità di assunzione ecc. Fornire ai pazienti queste informazioni è soprattutto responsabilità del medico prescrittore ma, anche se le norme non lo prevedono esplicitamente, il farmacista può essere di grande aiuto, rafforzando con i suoi consigli le informazioni date dal medico.

Le norme predisposte dal Ministero della Salute consentono un buon monitoraggio dell'impiego della cannabis ad uso medico sul territorio nazionale: il sistema di sorveglianza degli effetti indesiderati non ha prodotto, a oggi, segnali particolari di allarme, come testimoniano le periodiche relazioni fatte al Parlamento dall'Istituto Superiore di Sanità. È auspicabile che dalla raccolta obbligatoria dei dati delle prescrizioni possano scaturire informazioni positive sugli esiti dei trattamenti, tali da sciogliere i dubbi che ancora restano sull'impiego terapeutico della cannabis.

Le preparazioni galeniche sono formulazioni che il farmacista prepara direttamente in farmacia su prescrizione del medico o secondo le indicazioni della Farmacopea.

I laboratori situati all'interno delle farmacie sono in grado di realizzarle, nel rispetto delle Norme di Buona Preparazione, che garantiscono l'impiego di materie prime certificate ed il costante aggiornamento professionale dei farmacisti preparatori.

A Reggio Emilia la Farmacia Centrale, nel suo moderno laboratorio di preparazioni galeniche, è in grado di allestire numerose preparazioni destinate al trattamento di molteplici problemi di salute.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



Carta Benessere

Il Programma Fedeltà che
ti **premia** a ogni acquisto!



Accedi a **promozioni e vantaggi**
riservati ai soli Titolari di Carta Benessere



Accumuli **Punti Benessere**
1 punto per ogni acquisto di prodotti di parafarmaco, sanitari
o usufruendo dei Servizi offerti dalle tue Farmacie Comunal



Ottieni **Buoni Sconto** per i tuoi acquisti
convertendo i tuoi punti a soglie progressive



Valida in tutte le **Farmacie Comunal**
Accumula punti e vantaggi su tutta la rete FCR

NOVITÀ

+50
PUNTI
BENESSERE
DI BENVENUTO!

**ORA ACCUMULI PUNTI
ANCHE CON L'ACQUISTO DI
INTEGRATORI**

RICHIEDILA SUBITO È
GRATUITA!



Carta **Benessere**
MOBILE APP

Scarica l'**app gratuita**, usufruisci
di vantaggi esclusivi e accumula
Punti Benessere anche sul tuo
smartphone!



Riprendi il QR Code con
il tuo smartphone per
scaricare l'app



- ✓ Saldo punti aggiornato
- ✓ Lista dei tuoi movimenti
- ✓ Richiedi Buono Sconto
- ✓ Gestisci i tuoi Buoni
- ✓ La tua Area Riservata
- ✓ Notifiche promozioni
- ✓ Trova la tua farmacia

Farmacie Comunal
il Benessere che conviene.