

“Quel farmaco che ha preso la mia amica...”

I rischi dell'automedicazione

**Quando il consiglio di un conoscente sostituisce la prescrizione medica
il pericolo è dietro l'angolo, ma non sempre ne siamo consapevoli**

La scena è familiare.
«Buongiorno dottore, mi hanno detto di prendere questo farmaco... me lo può dare?»
«Chi glielo ha prescritto?»
«Nessuno, ma la mia amica l'ha usato per gli stessi sintomi ed è guarita!».

Chi lavora in farmacia, ma anche il personale medico in generale, conosce bene questo copione. E, in fondo, chi non ha mai parlato di sintomi e rimedi tra amici, parenti o sui social? Eppure, partire dal “passaparola terapeutico” è uno degli errori più diffusi e più rischiosi: assumere un farmaco senza conoscere i motivi per cui è indicato (o sconsigliato) può avere conseguenze serie.

Ogni medicina è pensata per agire su un preciso meccanismo biologico. Se funziona in un paziente, non è detto che sia adatta a un altro. Sembra un concetto ovvio, eppure molti assumono farmaci senza consapevolezza, fidandosi di esperienze altrui o di informazioni trovate online. Spesso i farmacisti si trovano davanti a pazienti che non hanno ben chiaro il motivo della terapia prescritta: una confusione che può tradursi in errori, interruzioni premature dei trattamenti o, peggio, effetti indesiderati.

Il ruolo del farmacista Informare e proteggere

Il farmacista non è solo “colui che dispensa”, ma un professionista sanitario che conosce i meccanismi di azione dei farmaci e ha il compito di spiegare in modo comprensibile ed esauriente come e perché un farmaco agisce. Tale conoscen-



za approfondita è essenziale per ridurre i rischi e potenziare i benefici. Come ci ricorda la fisica “a ogni azione corrisponde una reazione” e, nel caso dei farmaci, ogni sostanza che entra nel corpo provoca una serie di effetti, alcuni desiderati e previsti, altri indesiderati e spesso non prevedibili. Nessuna sostanza che abbia un’azione farmacologica (indipendentemente dal fatto che sia di origine naturale o di derivazione chimica) è totalmente innocua e solo un uso consapevole può minimizzare le conseguenze negative e massimizzare quelle desiderate.

Criticità

Nel mondo delle terapie farmacologiche, due problemi ricorrono costantemente, uno riferito

alle terapie croniche e l’altro a quelle occasionali per disturbi acuti.

- **Scarsa aderenza terapeutica** (la cosiddetta “compliance”): molti pazienti interrompono o modificano la cura senza consultare il medico. Questa è una forte tendenza, tanto che è considerata tra le principali cause di fallimento delle terapie croniche.
- **Scorte a casa:** quando avanzano farmaci prescritti per terapie ormai concluse, vi è la tentazione di utilizzarli in automedicazione per altri disturbi, il che a volte avviene in modo opportuno, ma non sempre, nonostante i foglietti illustrativi siano pieni di informazioni.

Ricetta non fa rima con burocrazia

Spesso il paziente vive la richiesta della ricetta come un ostacolo burocratico. In realtà, la prescrizione è una garanzia poiché serve a evitare abusi e

a tutelare chi assume il farmaco. “Abuso” non significa solo quantità eccessiva, ma anche uso improprio. Per questo il farmacista è tenuto a rifiutare la vendita di alcuni medicinali senza ricetta, anche a costo di sembrare inflessibile: è un dovere ontologico, non un capriccio. Le limitazioni su farmaci come ansiolitici o ipnotici, per esempio, esistono proprio per ridurre il rischio di dipendenza e garantire la sicurezza terapeutica.

I veri rischi dell’uso improprio

L’automedicazione sbagliata può generare conseguenze gravi e spesso sottovalutate.

- **Interazioni con terapie in atto:** assumere più medicinali contemporaneamente implica un’interazione che può essere positiva, quindi si parla di azione sinergica dove cioè gli effetti si potenziano reciprocamente, oppure negativa nel caso in cui l’efficacia di un farmaco viene ridotta.
- **Ritardo diagnostico:** curare un sintomo “a intuito” può mascherare la causa reale, il che impedisce di intraprendere prontamente il percorso terapeutico più idoneo. E’ evidente che ciò porta con sé una notevole potenzialità di provocare danno.
- **Malattie iatrogeni:** è l’insieme dei sintomi e/o degli stati di malattia provocati dall’assunzione di un farmaco. Alcune cure errate provocano nuovi disturbi noti, come gastriti da an-

tinflammatori o disbiosi da antibiotici o ancora diabete da terapie cortisoniche. Altri sono invece meno noti e meno prevedibili e proprio per questo sono potenzialmente più pericolosi.

- **Dipendenza e tolleranza:** i farmaci che agiscono sul sistema nervoso possono creare bisogno psicologico o fisico, spingendo a dosi sempre più alte. Il nostro organismo, infatti, è regolato da una miriade di processi tra cui quelli di autoregolazione volti a “risparmiare” risorse. Perché, per esempio, produrre Endorfine (che sono “antidolorifici” fisiologici) se gli antidolorifici giungono dall’esterno? Alla dipendenza, si può poi sommare il fenomeno della tolleranza che, per una serie di meccanismi che si generano nell’organismo, porta il paziente ad alzare i dosaggi del farmaco per ottenerne la

stessa efficacia.

- **Resistenza antibiotica:** argomento molto dibattuto e di estrema attualità. Innanzitutto, dato che non è scontato che le cause dei malanni invernali siano per forza dei batteri e non dei virus e che gli antibiotici siamo indicati solo in caso di infezioni batteriche, bisogna fare molta attenzione prima di assumerli. Il rischio è quello di ingerire un farmaco inutile e di non trarre nessun effetto benefico. Inoltre, esistono svariate famiglie di farmaci appartenenti alla grande categoria degli antibiotici, ciascuna delle quali efficaci verso diverse tipologie di infezione e diversi organi bersaglio. Ciò significa che non tutti gli antibiotici sono “per tutti” (i diversi pazienti) e “per tutto” (lo spettro dei diversi malanni). Infine, ogni assunzione non necessaria, specialmente se ripetuta nel tempo, accelera il processo di resistenza che i batteri possono sviluppare, riducendo l’efficacia delle nostre “armi” contro le infezioni batteriche. Il rischio di sviluppare la temuta “antibiotico-resistenza” può portare a un domani senza cure efficaci.

**La regola d’oro
Fidarsi dei professionisti**

In sintesi: i farmaci sono strumenti preziosi, ma vanno usati con criterio. Affidarsi al consiglio di un amico o a un post online può sembrare più semplice, ma la salute merita un ben altro livello di attenzione. Il medico prescrive, il farmacista spiega e vigila e insieme garantiscono che la terapia sia sicura, efficace e davvero utile. Quindi: farmaci sì, ma solo nei modi, nei casi e nei tempi indicati da chi ne sa davvero.

■ Dott. Michele Visini



**Farmacia
VISINI**

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma
LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI