



**DICA 33**  
**O TACCIA 33**  
**PER SEMPRE.**



FARMACI e CATTIVE ABITUDINI

## **Indice**

[Basta Farmaci](#)  
[Integratori e Vitamine](#)

[Antibiotici](#)

[Pastiglietta](#)

[Farmaci Naturali](#)

[Muscoli](#)

[Dimagrire](#)

[Bambini](#)

[Compro online](#)

[Autodiagnosi](#)

# Sto bene: basta farmaci. Sto male: ne prendo di più.



Molti pensano di poter smettere di prendere le medicine quando vogliono. O di poterne prenderne di più, perché gli sembra che non facciano effetto.

**È' una pessima idea. Segui sempre le indicazioni del medico.**

***“Oggi sto meglio, mi sento guarito. Potrei smettere di prendere le pastiglie. Così evito di imbottirmi di farmaci che mi fanno male...”***, ci capita di pensare.

Oppure, al contrario, se vediamo che continuiamo a star male, che le medicine non funzionano, prendiamo qualche pastiglia in più. Oppure cambiamo medicina, o ancora peggio ne prendiamo più di una, senza nessuna indicazione dal medico.

Inventarsi le terapie, cambiarle o personalizzarle secondo il proprio intuito è sbagliato, dannoso e pericoloso. Se vuoi la massima efficacia, segui sempre le indicazioni del medico. Se ti sembra che potresti interrompere la cura o al contrario che il farmaco non funzioni come ti aspettavi, chiamalo e chiedi a lui.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato non seguire le indicazioni del medico.

### Se smetto prima.

Mi sento bene e smetto di prendere le pastiglie, credendo di fare un favore alla mia salute perché prendo meno medicine. È sbagliato perché se smetti prima potresti:

- rendere inutile o inefficace la cura che hai iniziato;
- avere una ricaduta e dover ricominciare da capo;
- creare una resistenza. Molti farmaci, come gli antibiotici, se li prendi per un tempo minore di quello indicato dal medico curante, iniziano a creare delle possibili resistenze. Questo vuol dire che, dopo un po', non ti fanno più nessun effetto.

### Se prendo più pastiglie.

Prendo le medicine che mi hanno prescritto ma continuo a stare male. Mi vien voglia di prenderne di più per guarire prima. **È sbagliato perché:**

- l'eccesso di farmaci può provocare gravi effetti collaterali;
- puoi peggiorare, invece che migliorare;
- troppi farmaci possono intossicarti, con conseguenze anche gravi sul tuo corpo. Il modo migliore per guarire prima è seguire le indicazioni del medico. E se ti sembra che la cura non ottenga l'effetto sperato, consultati con lui.

### Se mescolo più medicinali.

Prendo le medicine che mi hanno prescritto ma continuo a stare male. Mi vien voglia di prendere altre medicine, oltre a quelle che mi hanno prescritto.

È sbagliata l'assunzione arbitraria di farmaci non prescritti dal medico curante perché:

- mescolare farmaci differenti può essere molto pericoloso perché in molti casi ci sono interazioni ed effetti collaterali, anche gravi;
- l'azione contemporanea di più farmaci può vanificare l'efficacia di quello prescritto dal medico;
- non è vero che più farmaci si prendono, più forte è l'effetto positivo sull'organismo. La cura non si "inventa", si segue!

### Se cambio medicina.

Prendo le medicine che mi hanno prescritto ma continuo a stare male. Mi vien voglia di cambiare medicina e prenderne una che mi sembra più efficace. **È sbagliato perché:**

- mescolare farmaci differenti può essere molto pericoloso perché in molti casi ci sono interazioni ed effetti collaterali, anche gravi;

- interrompere una cura e iniziarne una nuova può rendere inutile quanto fatto fino a quel momento e può causare effetti collaterali;
- prendere farmaci senza il consiglio del medico è sempre rischioso e spesso inutile e controproducente. Se vogliamo curarci al meglio, la strada è solamente una: seguire le indicazioni del medico.

## Se la prendo a un'ora a caso.

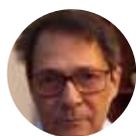
Le mie giornate sono piene di cose da fare e non sempre riesco a rispettare l'orario che mi è stato indicato per prendere le medicine, oppure me ne dimentico, ma penso che l'importante non è quando prendere un farmaco, ma prenderlo. **È sbagliato perché:**

- le indicazioni del medico garantiscono la migliore efficacia possibile della cura;
- se lasci passare troppo tempo tra una pastiglia e l'altra rischi di rendere l'effetto della medicina inutile;
- se lasci passare troppo poco tempo tra una pastiglia e l'altra rischi di sovraccaricare l'organismo di sostanze che possono creare effetti collaterali, anche gravi. Se dovesse capitare di dimenticarti di prendere la medicina, chiedi al tuo medico se prenderla in ritardo o se, eventualmente, non prenderla. Non fare di testa tua.

## Se la prendo a stomaco pieno, o vuoto.

Anche se il medico mi ha detto di prendere la medicina a stomaco vuoto, mi capita di prenderla anche se ho già mangiato. Tanto penso che non cambi molto. **È sbagliato perché:**

- molti farmaci, se presi insieme a del cibo, diminuiscono il loro effetto o favoriscono delle interazioni indesiderate, o anche pericolose;
- nel caso di medicine da prendere a stomaco pieno invece il problema è legato all'effetto che il farmaco può avere sullo stomaco, provocando dolore o danneggiandolo;
- in altri casi, se non segui le indicazioni del medico, la terapia semplicemente non funziona. Poi non possiamo lamentarci se il dolore non passa...



## I consigli dell'esperto: Dr. Andrea Moreschi

1. **Segui le indicazioni del medico se vuoi guarire prima e meglio.**
2. **Se hai dubbi, chiedi una volta in più al medico o al farmacista.**
3. **Non cercare le risposte su internet e non fare di testa tua. La medicina è una scienza.**

Il medico è la persona che meglio può guidarti e consigliarti per guarire il prima possibile. Ricorda: non sempre gli effetti dei farmaci sono immediati, intuitivi o sono come ci aspetteremmo. Diamo quindi ascolto al medico, che prescrive la posologia tenendo conto dell'età, dello stato di salute, di altre eventuali terapie che assumi o di altre patologie di cui sei affetto. Qualunque cosa può interagire con il farmaco e modificarne gli effetti. Fidati di noi. logie di cui sei affetto. Qualunque cosa può interagire con il farmaco e modificarne gli effetti. Fidati di noi.

# Integratori e vitamine: così non mi ammalo.



Molti pensano che per stare meglio e rafforzare l'organismo, la soluzione migliore sia prendere vitamine e integratori alimentari (che contengono più tipi di vitamine, minerali e altre sostanze).

**È un'idea sbagliata cercare di integrare a caso o per sentito dire. Gli integratori alimentari, come dice la parola, servono ad integrare una corretta alimentazione quando vi sono delle carenze specifiche (es. dopo una malattia) o generali (es. cambi di stagione) e, sia integratori che vitamine presi in eccesso, possono essere un danno per la salute.**

**“Se la mia alimentazione è sbagliata o carente, posso prendermi un po’ di integratori vitaminici e dare così al mio corpo tutto quello di cui ha bisogno”,** ci capita di pensare. **“Odio le verdure, mangio poca frutta. Mi prendo un po’ di vitamine e sono a posto!”**, sembra essere la soluzione più semplice per qualcuno. Oppure ci sentiamo deboli, esposti all’influenza e ai mali di stagione, e pensiamo di poter affrontare il problema con gli integratori, che **“tanto male non fanno”**.

Vitamine e integratori alimentari non sono la soluzione a una cattiva alimentazione e nemmeno alla debolezza dell’organismo. **Possano essere utili, nella giusta quantità, e scegliendo accuratamente il tipo di integratore, solo e solamente insieme a delle buone abitudini alimentari.** Per capire se possono esserti utili, basta chiedere al tuo medico o al tuo farmacista che saprà consigliarti al meglio. Se fai di testa tua, rischi solo di buttar via dei soldi inutilmente o, ancora peggio, di farti del male.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato abusare di vitamine e integratori alimentari.

### Se prendo tanti integratori.

Prendere integratori alimentari per sentito dire, o seguendo indicazioni generiche su internet, oppure a caso, tutte le volte che mi sento debole o per qualsiasi altro motivo pensando che non possono fare male e senza indagare sulle cause di questi malesseri, **è sbagliato perché:**

- gli integratori non sono tutti uguali, in commercio si trovano migliaia di integratori contenenti diverse sostanze e quindi con diversa azione;
- gli integratori, pur non essendo medicinali, contengono sostanze ad azione biologica (come le vitamine) anche indispensabili al nostro corpo ma se assunti nella giusta dose. Se ne assumi troppi il fegato e i reni devono smaltire le quantità in eccesso: rischi di affaticarli per niente;
- se esageri, puoi danneggiarli anche in modo significativo perché tutte le sostanze che hanno un’attività biologica agiscono sul nostro corpo possono avere reazioni avverse;
- inoltre alcune delle sostanze contenute negli integratori possono interferire con farmaci o con altre cure che stai facendo, rischiando di ridurre o rendere eccessivo l’effetto delle terapie.

### Se prendo tante vitamine.

Se invece degli integratori, prendo solo alcune vitamine specifiche, in grande quantità, il problema resta. Anche troppe vitamine, infatti, possono essere dannose per la tua salute. **È sbagliato esagerare perché:**

- troppe vitamine possono far male invece che far bene;
- la vitamina D, che fa bene alle ossa, se presa in eccesso può provocare l’indebolimento delle ossa, la calcificazione di tessuti molli o anche la formazione di calcoli;

- la vitamina C, che fa bene al sistema immunitario, se presa in eccesso può generare problemi ai reni (con formazione di calcoli), o sintomi quali mal di testa, bruciori di stomaco, vomito, diarrea ma anche debolezza, vertigini e vampate improvvise di calore;
- la vitamina A, che fa bene alla vista, se presa in eccesso può causare danni permanenti a fegato e milza.

Il modo migliore per aiutare il tuo corpo a rimanere in salute e favorire il tuo benessere personale è mangiare frutta e verdura in abbondanza, che funziona molto meglio di alcune pastiglie.

## Se li compro online.

Comprare vitamine o integratori alimentari online è molto facile, e può anche essere economico (ma non è detto). Se li compri di testa tua, senza seguire il consiglio del medico, del farmacista o di un nutrizionista professionista, **rischi di sbagliare perché:**

- puoi prendere sostanze di cui non hai bisogno;
- puoi prendere sostanze che potrebbero crearti delle allergie, intolleranze o delle reazioni inaspettate nel tuo organismo;
- puoi prendere sostanze alterate durante il trasporto: troppo caldo o troppo freddo alterano i principi attivi, per es. nelle stive degli aerei la temperatura può raggiungere i - 30°C
- puoi prendere integratori e vitamine da società non autorizzate o riconosciute che potrebbero fornirti prodotti contraffatti, inutili o ancora peggio dannosi. Per approfondire questo punto, consulta la sezione sui farmaci online di questo sito;
- puoi prendere i prodotti in modo istintivo, stimolato dalla pubblicità, ma senza averne realmente bisogno e senza il parere diretto di un medico, di un farmacista o di un professionista.

Per qualunque problema di salute, è sempre meglio chiedere al tuo medico, o al tuo farmacista.



## I consigli dell'esperto: Dr. Paolo Vintani

1. **Se pensi di aver bisogno di integratori alimentari e vitamine, chiedi al tuo medico, oppure al farmacista o a un nutrizionista professionista.**
2. **Se acquisti integratori alimentari e vitamine, non superare le dosi consigliate, poiché l'eccesso provoca effetti negativi sul tuo organismo.**
3. **Se acquisti integratori alimentari e vitamine online, verifica di acquistarli presso rivenditori autorizzati e certificati poiché esistono diverse truffe.**

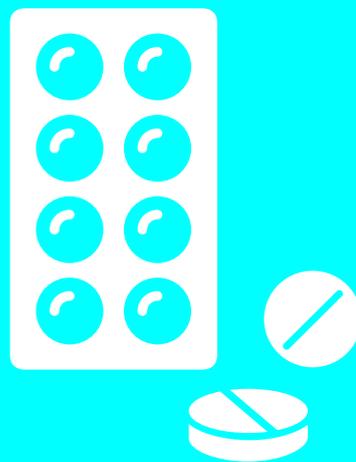
Molti integratori alimentari sembrano caramelle: hanno un buon sapore e si mangiano

volentieri. Ricorda però che si tratta di sostanze biologicamente attive che possono, se usate male o in eccesso, essere dannose o controproducenti. Ricorda anche che si chiamano “integratori” perché possono contribuire, se necessario, a integrare il tuo fabbisogno personale di vitamine e altre preziose sostanze ma mai potranno sostituire il valore di una buona alimentazione.

Prima di acquistare e consumare integratori alimentari o singole vitamine, chiedi sempre un consiglio al tuo medico, al farmacista o a un nutrizionista professionale. Ci sono troppi articoli online basati su luoghi comuni, false verità o leggende metropolitane che rischiano di suggerirti comportamenti sbagliati.

Ci sono molte pubblicità che stimolano il consumo generico di integratori o vitamine, mostrandoti sintomi nei quali è facile riconoscersi. Ricorda però che non sempre gli integratori sono la soluzione al problema. Non sottovalutare i rischi. E non buttare via soldi, se non ne hai necessità.

# Un bell'antibiotico... e passa tutto.



Molti pensano che gli antibiotici possano curare tutte le malattie. Così li prendono spesso, senza particolare attenzione.

**È sbagliato! Gli antibiotici servono solo per malattie causate da batteri.  
Per tutte le altre, non servono proprio a nulla.**

**“Non mi sento bene. Mi serve qualcosa di potente per far passare presto i sintomi... non posso stare a casa da lavoro, scuola o università...mi prendo un bell'antibiotico...”**, ci capita di pensare. E così prendiamo gli antibiotici a caso.

Anche se serve la ricetta del medico, magari abbiamo ancora qualche pastiglia avanzata... Altre volte l'antibiotico ce lo prescrive il medico ma smettiamo di prenderlo quando iniziamo a stare bene.

Non va bene! È dannoso, controproducente e pericoloso.

L'antibiotico cura solamente le infezioni batteriche. **Non può fare nulla contro i virus**, come quello del raffreddore o dell'influenza. Peggio: può fare male!

**Devi sempre chiedere al medico**, che può aiutarti a capire quando e se prendere un antibiotico e, nel caso, quale tipo di antibiotico ti serve, perché non sono tutti uguali.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato non seguire le indicazioni del medico.

## Se prendo antibiotici contro mal di gola e influenza.

“Prendo antibiotici per curare malattie fastidiose, come mal di gola, influenza, raffreddore. Sono convinto che siano potenti e che possano avere un buon effetto sulla mia salute”.

### È sbagliato perché:

- gli antibiotici servono solo a combattere le malattie causate da batteri. Influenza e raffreddore, ad esempio, sono causate da virus. Il mal di gola a volte da virus, a volte da batteri;
- se prendo gli antibiotici per malattie che non sono causate da batteri, non c'è nessun effetto positivo, al contrario, fanno male all'organismo e per questo vanno sempre limitati ai casi in cui ce n'è davvero bisogno;
- alcuni sintomi, come la febbre o il raffreddore, sono il segnale di una malattia che può essere causata sia da batteri che da virus. Come faccio a capirlo? Non ci sono scorciatoie: è necessario che sia il medico a individuare le cause e a prescrivere i farmaci più adatti. Se sbagli diagnosi e sbagli farmaco, non ti stai curando. Non puoi proprio fare di testa tua.

## Se prendo antibiotici che avevo già preso.

**“Prendo gli stessi antibiotici che avevo già preso. Mi conosco meglio del mio medico...è lo stesso problema che ho già avuto e quindi mi curo allo stesso modo”.**

### È sbagliato perché:

- molti sintomi sono comuni a diverse malattie. Non è possibile farsi una diagnosi da soli, basata su sensazioni o intuizioni. Per capire, ci serve per forza il medico;
- se sbagliamo la diagnosi, sbagliamo la cura. E non facciamo altro che prolungare il

periodo di malattia;

- anche se fosse lo stesso problema che ho avuto in precedenza, non è detto che la cura sia la stessa o che l'antibiotico sia necessario. Troppi antibiotici, e mal utilizzati, possono creare forme di resistenza. In altre parole, a lungo andare, gli antibiotici non ci faranno più nessun effetto... Un rischio assolutamente da evitare: ancora oggi infatti gli antibiotici sono l'unica cura per molti tipi di malattia e quindi sono insostituibili.

## Se prendo antibiotici che mi avanzano.

***“Mi sono avanzati degli antibiotici dall'ultima cura che ho fatto. Potrei prenderli ancora per curarmi, ora che non sto bene...”***

**È sbagliato per diversi motivi:**

- se per caso hai antibiotici che ti avanzano, non puoi essere sicuro che siano adatti al problema che hai al momento. Potrebbe essere diverso, meno grave o più grave. Non puoi inventarti la cura. Devi sempre chiedere al medico;
- se alla fine si rivelasse l'antibiotico più adatto a curarti, sarebbe comunque un “avanzo” non sufficiente per l'intera cura e dovresti comunque rivolgerti al medico per una nuova ricetta. Gli antibiotici infatti si assumono sempre per “cicli” (non bastano tre pastiglie come le pillole contro il mal di testa) perché ci mettono un po' ad agire e vanno comunque presi per diversi giorni, per evitare ricadute o peggio creare resistenza. Non si prendono mai a caso.

## Se ne prendo più del dovuto.

***“Ho finito il ciclo di antibiotici prescritti dal medico e il problema non è ancora passato. Continuo con gli antibiotici!”***

**È sbagliato perché:**

- solo il medico può suggerirti se continuare, cambiare o smettere la cura per garantirti la più rapida ed efficace guarigione;
- se prendi più antibiotici di quanti te ne servono, rischi di stressare il tuo corpo e di alterarne l'equilibrio.
- L'uso massiccio e sconsiderato di antibiotici aumenta anche la loro dispersione nell'ambiente (acqua, suolo, vegetazione) con il rischio che i loro residui interagiscano con i batteri normalmente presenti in natura, creando nuove forme di batteri resistenti.

## Se ne prendo meno del dovuto.

***“Sto bene, e smetto di prendere gli antibiotici, anche se il medico mi ha prescritto una cura di qualche giorno”.***

**È sbagliato perché:**

- un ciclo di antibiotici di solito dura almeno tra i cinque e i sette giorni. La durata del trattamento, suggerita dal medico, garantisce la massima efficacia e preserva

- l'organismo dal problema della possibile resistenza agli antibiotici;
- quando vedo segni di miglioramento, non è detto che l'antibiotico abbia debellato completamente l'infezione batterica. Se qualche batterio è sopravvissuto, questo può tornare a moltiplicarsi e favorire, nel tempo, la resistenza agli antibiotici. Questo significa che quell'antibiotico non ti potrà più essere d'aiuto per curarti. E purtroppo sono sempre di più i batteri che hanno sviluppato resistenza a qualche tipo di antibiotico.
  - Combattere infezioni dovute a batteri resistenti è molto difficile: occorre trovare antibiotici efficaci perché quelli usati solitamente non hanno nessun effetto e questo, oltre che essere complicato, può ritardare la cura e avere conseguenze anche molto gravi, fino alla morte.



## I consigli dell'esperto: Dr. Andrea Moreschi

- 1. Prendi antibiotici solo se te li prescrive il medico.**
- 2. Prendi esattamente le dosi suggerite dal medico se non vuoi creare resistenza.**
- 3. Non fare di testa tua: i batteri resistenti agli antibiotici sono difficili da sconfiggere.**

Troppe volte si pensa che l'antibiotico sia potente e utile per diversi problemi di salute. In realtà gli antibiotici sono molto specifici e agiscono solo e solamente sui batteri. Se non hai infezioni batteriche, non servono a nulla. Influenza e raffreddore sono causati dai virus. Il mal di gola solo alcune volte è di origine batterica e necessita di antibiotici. Solo il medico può darti l'antibiotico giusto per la durata giusta del trattamento. Non rischiamo di creare batteri resistenti agli antibiotici, perché ancora oggi questi farmaci sono un'arma troppo importante contro le malattie e nessuno di noi può farne davvero a meno.

# Mangio, bevo, fumo e prendo una pastiglietta.



Molti pensano che i farmaci possa sostituire, nella prevenzione delle malattie, uno stile di vita sano e una dieta equilibrata. Così, contro il colesterolo, contro la glicemia, per i problemi di cuore e altro ancora, si ricorre alle pastiglie consigliate dal medico, piuttosto che correggere le proprie abitudini quotidiane potenzialmente dannose.

**È sbagliato! Le medicine possono aiutare, ma se si continua a bere, a fumare, a fare poco movimento e a seguire cattive abitudini alimentari, le conseguenze sulla salute possono essere anche molto gravi. Le abitudini salutari sono alla base di uno stile di vita sano.**

***“Piatto ricco mi ci ficco...chi me lo fa fare di rinunciare a mangiare tutto quello che mi piace? Tanto prendo le pastiglie contro il colesterolo...”***, ci capita di pensare. ***“Perché dovrei rinunciare al dolce? C’è una pastiglia contro la glicemia...”***. ***“Frutta e verdura non mi piacciono! Con qualche integratore è come se la mangiassi”***. Spesso preferiamo seguire una vita sedentaria, tanto poi con una pastiglia pensiamo di controllare tutto: la pressione, il colesterolo, i trigliceridi e la salute del cuore.

**I farmaci non bastano:** non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e devono essere utilizzati nell’ambito di uno stile di vita sano. I farmaci da soli non sono sufficienti a combattere le cattive abitudini che possono trasformarsi nelle principali cause di morte in Italia: ictus, infarto, tumori. La vera differenza la puoi fare tu, con il tuo stile di vita, limitando ogni comportamento dannoso e le buone pratiche. La buona salute si costruisce giorno per giorno.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato non seguire le indicazioni del medico.

## Se ho il colesterolo alto

***“Ho il colesterolo alto. So che è pericoloso ma prendo tutti i giorni una pastiglia che lo tiene sotto controllo. Problema risolto!”***. No.

### È sbagliato perché:

- le pastiglie possono limitare o contenere l’aumento del colesterolo. In generale il modo migliore per evitare di accumulare colesterolo è seguire una dieta equilibrata e fare movimento.
- se non aiutiamo il nostro organismo a limitare l’accumulo di colesterolo, anche grazie ad uno stile di vita sano e ad una buona alimentazione, le nostre arterie nel tempo tenderanno a occludersi, aumentando il rischio di ictus e infarto;
- anche quando il colesterolo è favorito da fattori ereditari, la buona alimentazione è il primo rimedio, il modo migliore per limitare il colesterolo e le sue gravi conseguenze. Le pastiglie, da sole, non bastano.
- non dimenticare poi che le pastiglie contro il colesterolo sono comunque farmaci che in quanto tali hanno specifiche controindicazioni. Chiedi al medico come e se prenderle. E aiutati con i buoni comportamenti che sono la migliore assicurazione sulla vita.

## Se ho la glicemia alta

***“Mi hanno detto che ho la glicemia un po’ alta ma a me piacciono i dolci...Un bell’integratore alimentare e tutto dovrebbe essere sotto controllo...”***.

### È sbagliato perché:

- anche la glicemia alta, come il colesterolo, può causare problemi molto gravi. Ad

esempio il diabete, una tra le principali cause di morte al mondo e, nelle forme meno gravi, una quotidiana “schiavitù” alimentare che costringe a limitare notevolmente diversi tipi di alimenti;

- gli integratori alimentari possono rappresentare un supporto per ridurre la glicemia ma il modo migliore per farlo è mangiare bene: fatti consigliare dal tuo medico la dieta più corretta e adatta alla tua salute;
- anche il movimento può rappresentare un utile rimedio contro la glicemia alta. A volte può bastare una passeggiata giornaliera, a passo spedito, di almeno 30 o 40 minuti oppure corsa, palestra e attività sportiva, in assenza di altre controindicazioni, sono utili e benefiche.
- benché l’integratore alimentare non abbia bisogno dell’impegnativa medica, se hai la glicemia alta evita le cure fai da te e rivolgiti al tuo medico.

## Se sono sovrappeso

***“Ho messo su troppi chili. È il momento di fare una dieta. O forse, anche più facile, di prendersi una pastiglia dimagrante...”***

**È sbagliato per diversi motivi:**

- la via più naturale per dimagrire è fare una dieta, seguendo i consigli di un professionista del settore;
- pillole, polverine, alghe, barrette e pasti sostitutivi a volte possono essere di aiuto ma, se decidi di prenderle, fallo sempre e comunque sotto le indicazioni di un professionista;
- alcune pillole dimagranti, in particolare, possono essere davvero dannose. Funzionano accelerando il metabolismo e aumentando il lavoro cardiaco così da aumentare il consumo di calorie. Possono far perdere peso ma al contempo rischiano di produrre un pericoloso affaticamento cardiaco, muscolare e nervoso. Altre pillole possono contenere anfetamine, psicofarmaci e diuretici che, utilizzati in modo improprio, provocano effetti collaterali;
- per dimagrire meglio e in modo più naturale può esserti d’aiuto anche l’esercizio fisico, che stimola il metabolismo e aiuta il tuo corpo a bruciare grassi. Sport, corsa, palestra, ginnastica, bicicletta o semplice movimento quotidiano sono salutari per dimagrire ma anche per rimanere in salute.

## Se ho la pressione alta

***“Fumo, bevo e ho cattive abitudini alimentari che innalzano pericolosamente la mia pressione. Con una pastiglia al giorno ho risolto tutti i miei problemi!”***

**È sbagliato perché:**

- contro la pressione alta devi impegnarti anche tu: puoi mangiar bene, fare movimento e in ogni caso seguire i consigli personalizzati del tuo medico;
- se il medico ti prescrive dei farmaci, è comunque importante aiutare l’organismo a ridurre la pressione in modo naturale. Le conseguenze di una pressione fuori controllo sono purtroppo molto gravi e possono portare a ictus e infarto.



## I consigli dell'esperto: Dr.ssa Mina Gonnella

1. **Uno stile di vita sano è un investimento per il futuro ma anche una piacevole sensazione di benessere nel presente.**
2. **Mangia di tutto, con equilibrio, evita gli eccessi, non ingrassare e fai movimento.**
3. **Bevi molta acqua , preferendola a bibite zuccherate o a bevande energetiche.**
4. **Riposa il giusto e rilassati.**
5. **I farmaci non devono sostituire stili di vita sani e corretti che sono il primo e più importante fattore di prevenzione per tante patologie.**

Una buona abitudine è quella di abituarsi a uno stile di vita sano! E sappiamo tutti che questo non include fumare, bere tanto, mangiare troppo e fare vita sedentaria. A volte però vivere bene non è sufficiente: se qualcosa nel tuo corpo non va come dovrebbe, i farmaci, presi secondo le indicazioni del medico, possono esserti utili e aiutarti a mantenerti in salute il più a lungo possibile.

Ma ricorda che sono pur sempre farmaci e vanno presi seguendo sempre le prescrizioni del medico. E soprattutto, quando li prendi, non pensare che possano fare miracoli. Il tuo aiuto e il tuo impegno sono sempre preziosi e insostituibili: è il tuo stile di vita che, alla fine, può fare la differenza, oggi e domani. **Il tuo benessere dipende anche da te!**

# Se è naturale, non può far male.



Molti pensano che i rimedi naturali, come i farmaci omeopatici e i fitofarmaci, non possono far male. Per questo li prendono senza dirlo al proprio medico o contemporaneamente ai farmaci che il medico ha loro prescritto.

**È una convinzione sbagliata e un'idea pericolosa. I rimedi naturali contengono principi attivi che possono interferire con le medicine che prendi. E non solo: ci possono essere interazioni meccaniche tra integratore e farmaco, per es. l'Aloe che è un gel interferisce con i farmaci se presi insieme.**

**Chiedi sempre al medico o al farmacista se si può fare.**

***“I farmaci tradizionali sono una “bomba” per il nostro corpo, meglio un bel rimedio naturale...”*** qualcuno crede. ***“La medicina complementare e alternativa funziona più e meglio dei farmaci imposti dalle multinazionali farmaceutiche...”***, qualcun'altro pensa.

Altri ancora invece credono in entrambe le soluzioni e combinano farmaci e medicina naturale come capita, perché pensano che non ci siano interferenze.

Altri ancora usano rimedi naturali e non informano né chiedono consigli al medico, perché pensano che sia contrario a ogni forma di medicina alternativa...

**La medicina ufficiale occidentale e quella tradizionale (come la medicina cinese, o la fitoterapia) o quella alternativa (come l'omeopatia) non sono e non devono essere in competizione.**

Per molti problemi quella ufficiale occidentale è necessaria e insostituibile.

Per altri quella tradizionale o quella alternativa possono bastare, possono aiutare offrendo effetti benefici.

Solo il medico può dirti se hai bisogno di un farmaco oppure no. Se un prodotto alternativo può aiutarti oppure no. E se una medicina alternativa può essere associata ad un farmaco ufficiale senza effetti collaterali. **Chiedi sempre consiglio al medico e al farmacista**, piuttosto che fare di testa tua o cercare risposte su internet.

**Ci sono troppe fake news in giro.**

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato non seguire le indicazioni del medico.

## Se li prendo senza controllo

Anche i rimedi naturali possono avere delle controindicazioni. I medicinali omeopatici funzionano con modalità differenti dai farmaci tradizionali e comunque necessitano di un professionista sanitario (medico o farmacista) per essere scelti, i rimedi fitoterapici invece contengono principi attivi veri e propri, esattamente come i farmaci tradizionali, e per questo non vanno sottovalutati.

Per questo vanno seguite le indicazioni del medico, del farmacista o dell'erborista.

**Prenderli senza regole è sbagliato perché:**

- anche i farmaci naturali possono avere effetti collaterali, come ad esempio diarrea, nausea, disturbi del sonno, disturbi dell'umore e altro ancora;
- i rimedi naturali, contenendo principi attivi possono essere tossici e creare danni all'organismo (se usati male o in quantità eccessive), quindi vanno dosati e assunti sotto controllo medico.
- Per essere efficace qualunque medicinale deve essere assunto in modo corretto. Segui sempre le indicazioni del medico o del farmacista

## Se li combino con altri farmaci

Come detto, bisogna sempre tenere conto che anche i rimedi naturali contengono dei principi attivi che hanno effetto sull'organismo, altrimenti sarebbe inutile prenderli. Per questo motivo è importante sapere se, e quando, possono essere associati ai farmaci della medicina ufficiale.

### Se non chiedi al medico, è pericoloso perché:

- se un farmaco e un rimedio naturale hanno lo stesso effetto, ad esempio eccitante, la somma degli effetti può essere nociva, eccessiva e fuori controllo;
- se un farmaco e un rimedio naturale hanno effetto opposto, ad esempio rilassante ed eccitante, la loro somma può rendere inutile la terapia;
- se stai prendendo un farmaco per una patologia importante, e lo associ con un rimedio naturale che interferisce con l'azione del tuo farmaco, rischi di farti davvero male. Chiedi, sempre, al medico.

## Se li preferisco alle medicine tradizionali

Molti medici concordano sul fatto che la medicina complementare e alternativa possa essere utile, in alcuni casi, per affrontare determinati problemi di salute.

Se un medico ti prescrive una terapia, è per curarti in modo sicuro ed efficace. Ecco perché è necessario seguire le sue indicazioni.

## Se li scelgo online, leggendo le recensioni

Su molti siti web vengono proposti rimedi naturali che promettono effetti miracolosi. E' facile cadere nella tentazione di crederci o di dare ascolto a persone che alimentano false speranze. **I rimedi naturali possono essere utili ma evita il faidate, perché:**

- scegliere un rimedio sulla base di recensioni, commenti o suggerimenti di persone non competenti può essere inutile o dannoso;
- se un rimedio naturale ha un effetto positivo su una persona che l'ha provato, non è detto che ce l'abbia su tutti. Meglio ascoltare i consigli del medico e chiedere il parere di un esperto.



### I consigli dell'esperto: Dr. Paolo Vintani

1. **Non affidarti esclusivamente alla medicina complementare e alternativa, se non è il medico o il farmacista a suggerirlo;**
2. **Se scegli di fare uso della medicina complementare e alternativa, consulta degli specialisti/ affidati ai professionisti.**
3. **Se affianchi la medicina ufficiale occidentale alle medicine complementare e/o alternativa, chiedi sempre il parere del medico o al farmacista.**

La tragica esperienza del coronavirus ci ha insegnato che la scienza è l'arma più efficace che abbiamo per sconfiggere le malattie. Dietro a un farmaco c'è sempre una grande quantità di studi, dati e ricerche.

Dietro al consiglio del medico, del farmacista e dell'esperto c'è sempre competenza, esperienza e professionalità.

Se decidi di utilizzare la medicina alternativa e complementare, ascolta i consigli di un professionista e informa sempre il tuo medico che è l'unico a sapere se esistono delle controindicazioni. Fidati della scienza, non dei luoghi comuni, né dei complottisti.

La medicina è una comunità scientifica fatta da milioni di esperti.

Se decidi di affidarti alla medicina alternativa e complementare/ se decidi di usare farmaci omeopatici e fitoterapici, per la tua sicurezza confrontati sempre con il tuo medico o con il farmacista per conoscere i possibili effetti collaterali ed eventuali interazioni con le terapie che magari stai già assumendo. Fidati della scienza, non dei luoghi comuni, né dei complottismi. La medicina è una comunità scientifica fatta da milioni di esperti.

# Fisico scolpito in tre mosse, e due pastiglie.



A chi non piacerebbe avere un fisico perfetto? Spalle, addominali, tartaruga, belle gambe...il classico fisico "da copertina"...

Un fisico perfetto richiede allenamento, tempo e costanza nell'esecuzione dell'attività fisica. Molti invece vorrebbero modellare il proprio corpo con l'aiuto di pastiglie, barrette e beveroni per gonfiare i muscoli in maniera rapida.

**Spesso questi rimedi sono bufale o palliativi, inutili o dannosi. Nulla può sostituire l'esercizio fisico, la buona alimentazione e la vita sana.**

**“Sono mesi che mi alleno ma sono ancora troppo magro”** capita di sentire. **“Dopo un anno il mio fisico ha una forma, ma i muscoli dove sono?”** si lamentano in molti. **“Mi piacerebbe far crescere i muscoli senza fare sforzi, la palestra non fa per me”** ammettono molti altri.

Spesso si incontrano difficoltà nel modellare il proprio corpo come si vorrebbe. E per questo si cercano delle scorciatoie per ottenere risultati in breve tempo e senza fatica. Allora chiediamo consigli a palestre, personal trainer, consulenti o compriamo online delle sostanze che sembrano miracolose.

Non va bene! **I muscoli vanno allenati con pazienza e costanza: è l'unico modo per ottenere risultati buoni e duraturi.**

Alcune sostanze possono integrare gli allenamenti e favorire in modo naturale la crescita dei muscoli ma vanno prese con moderazione e solo dietro consiglio del medico o di un professionista. Anabolizzanti, proteine, amminoacidi possono essere anche molto pericolosi e comunque sono meno efficaci di un'attività fisica costante e di un'alimentazione mirata.

I miracoli non esistono. Ascolta il tuo medico.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché può essere rischioso utilizzare sostanze per far crescere i tuoi muscoli.

## Steroidi anabolizzanti

Gli steroidi anabolizzanti sono tra le sostanze più pericolose che si possano prendere. Sono utilizzati per far crescere i muscoli e per migliorare le prestazioni sportive e sono, in alcuni casi illegali (quello che comunemente chiamiamo doping). Alcune volte sono usati anche per perdere peso nelle diete dimagranti.

**Gli anabolizzanti hanno effetti collaterali devastanti, anche alla prima assunzione:**

- interferiscono con la produzione di testosterone e mettono a rischio l'equilibrio ormonale di chi li assume;
- negli uomini aumentano il rischio di sviluppare tumori maligni e infarto. Possono creare problemi alla prostata, sterilità, calvizie. Possono anche portare alla deformazione innaturale dei capezzoli, all'aumento dei peli e della barba e allo sviluppo di fastidiose dermatiti;
- anche per le donne può aumentare il rischio di infarto e, oltre a questo, gli anabolizzanti possono rendere la voce roca e ingrossata, provocare la caduta dei capelli, la crescita di peli e l'ingrossamento del clitoride;
- in molti casi, sia negli uomini che nelle donne, vi sono conseguenze anche sull'umore, come aumento dell'ansia, mal di testa, depressione e altri effetti negativi sul comportamento.
- Assumere anabolizzanti, in qualunque quantità, è pericoloso, dannoso, oltre che illegale per lo sportivo agonista. Sono accettati, solo in alcuni casi, per la cura di alcune patologie, sotto la stretta osservazione del medico.

## Proteine

Le proteine, che assumiamo quando mangiamo, sono utilizzate in modo naturale dall'organismo per "costruire" i muscoli. Quando ci alleniamo con intensità e soprattutto in particolari condizioni, il nostro corpo brucia proteine che vengono "sottratte" ai muscoli, inibendone in parte la crescita.

Per questo motivo alcuni sportivi decidono di assumere proteine in aggiunta, che possono essere considerate degli anabolizzanti naturali, senza però i gravi effetti collaterali degli anabolizzanti chimici.

Le proteine (assunte in polvere o in compresse) vanno a "rimpiazzare" quelle consumate nel gesto sportivo, in particolari condizioni metaboliche, così da favorire l'aumento della massa muscolare.

Una piccola quantità di proteine, se consigliate dal medico o da uno specialista e per un breve periodo, può essere funzionale ad integrazione dell'attività fisica.

Se però assumiamo proteine in eccesso, otteniamo l'effetto opposto:

- si trasformano in grasso (e non in muscoli);
- causano perdita di calcio, indebolendo le nostre ossa;
- possono causare disidratazione, crampi e diarrea.

Allenarsi, in casa o in palestra, fare sport va benissimo e anche seguire un'alimentazione ricca di proteine dopo ogni allenamento sportivo aiuta a sviluppare i muscoli, ma è sempre meglio consultare uno specialista.

## Amminoacidi e creatina

Anche gli amminoacidi sono integratori alimentari utilizzati per favorire la crescita di massa muscolare. A differenza delle proteine sono più rapidi ad essere assorbiti dall'organismo e non apportano calorie. Sono, in altre parole, più "leggeri".

Tra gli amminoacidi è inclusa anche la creatina, più indicata nel caso di sforzi particolarmente intensi ma di breve durata.

### **Gli effetti collaterali degli amminoacidi sono più contenuti:**

- possono favorire l'affaticamento dopo la loro assunzione;
- possono ridurre la capacità di coordinazione;
- la creatina, in particolare, se assunta in dosi massicce, favorisce l'aumento di peso e può creare diarrea, disidratazione, ritenzione idrica e altri problemi gastrointestinali. L'uso di amminoacidi e creatina, per essere efficace, deve essere attentamente dosato, per questo è sempre necessario chiedere indicazioni ad uno specialista.

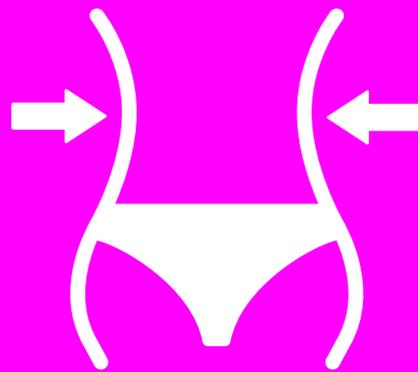


## I consigli dell'esperto: Dr.ssa Mina Gonnella

1. I muscoli crescono in modo naturale con un allenamento continuativo ed equilibrato.
2. Se vuoi aiutarti con qualche integratore alimentare, chiedi al medico.
3. Se segui un'alimentazione mirata ed equilibrata, ricca di proteine, l'uso di integratori può essere inutile o anche controproducente.
4. Cogli ogni occasione per muoverti: lascia l'auto, vai a fare la spesa a piedi, sali le scale invece di prendere l'ascensore.
5. Fai ogni giorno un breve allenamento fisico anche a casa.

**Vuoi prenderti cura del tuo corpo? Bene!** Fissa degli obiettivi e seguili con costanza: la tua salute sarà migliore e... ti guarderai allo specchio con più soddisfazione. I risultati migliori li ottieni attraverso il tuo impegno, non con pastiglie o sostanze che possono essere dannose, ma facendo attività fisica e seguendo un'alimentazione equilibrata. E se vuoi raggiungere degli obiettivi specifici, chiedi consiglio ad un professionista.

## Barrette e beveroni per un corpo snello.



Un peso corporeo corretto ci aiuta a rimanere in buona salute. Molte persone in sovrappeso desiderano dimagrire senza fare rinunce: dimagrire richiede fatica e spesso ricorrono a farmaci antifame, barrette e beveroni che possono essere inutili, dannosi o addirittura controproducenti se assunti senza alcun controllo medico.

**Per dimagrire bisogna controllare l'alimentazione e fare movimento seguendo i consigli di un dietologo o di un medico nutrizionista, infatti una dieta sbagliata può essere dannosa tanto quanto prendere dei farmaci per dimagrire senza consultare uno specialista.**

L'idea di molti è che iniziare una dieta corrisponda a mangiar meno.

**Alcuni desiderano così tanto dimagrire velocemente e senza troppi sacrifici, che decidono di provare i prodotti per dimagrire “miracolosi” pubblicizzate in televisione o su internet: pilloline magiche che promettono risultati incredibili, veloci e senza effetti collaterali. Peccato però che pillole così non esistono!**

Altre persone decidono di seguire “diete fai da te” squilibrate o di sottoporsi a ferrei digiuni con conseguenze gravi sugli equilibri fisiologici dell'organismo e con il rischio di riacquistare il peso perso.

**Il metodo migliore per perdere peso non è altro che quello naturale: mangiare meno, mangiare bene e fare movimento. Chiedi sempre aiuto al medico nutrizionista, al dietologo o a un professionista. Dimagrirai bene e meglio.**

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché non serve prendere farmaci per dimagrire.

### Pillole antifame

Esistono delle pillole a base di anfetamine, utilizzate per dimagrire, che sono diventate illegali perché hanno effetti collaterali gravi. Gli integratori antifame attualmente in commercio invece sono a base naturale, ma possono presentare diversi effetti come ad esempio:

- assuefazione: una volta abituati agli integratori diventa difficile farne a meno;
- spesso i risultati sono di breve durata, in quanto la maggior parte delle persone riprende i chili persi;
- in molti casi sono causa di nervosismo, insonnia e stati d'ansia.

Una dieta sana ed equilibrata e tanto movimento sono indispensabili se vuoi davvero dimagrire.

### Beveroni diuretici e drenanti

Quante volte, soprattutto dopo le feste natalizie, abbiamo avuto il desiderio di “disintossicarci” o di perdere quei due chili di troppo? E allora ci affidiamo a diete detox improvvisate a base di beveroni drenanti e diuretici, senza considerare che:

- fanno promesse esagerate;
- i loro effetti non sono provati scientificamente;
- i benefici, anche in questo caso, sono di breve durata.

Nelle diete dimagranti si consiglia di bere molta acqua. Spesso per ottenere risultati rapidi si consumano tisane più piacevoli da bere, ma il cui abuso può alterare l'equilibrio dell'organismo a causa dei principi attivi contenuti in esse. Infine i diuretici, che

vengono utilizzati per espellere più liquidi tramite l'urina, possono provocare effetti indesiderati lievi (cefalea, diarrea, vertigini) o gravi (nausea, crampi muscolari, confusione mentale).

## Barrette sostitutive

Senza pensare a farmaci veri e propri, in molte diete si consiglia l'uso di barrette, sostitutive del pasto. Di certo aiutano ad assumere meno calorie ma non saranno mai un sostituto del pasto perché:

- non offrono i nutrienti di un pasto sano e variegato (come ad esempio frutta, verdura, cereali);
- hanno un potere saziante inferiore rispetto agli alimenti, pertanto si rischia l'abbuffata al pasto successivo
- contengono additivi, che possono nuocere alla salute. Possono funzionare se indicati da un nutrizionista che li inserisca in una dieta bilanciata. Sostituire i pasti non educa a uno stile di vita sano.

## Non mangio

Si pensa erroneamente che saltare uno o più pasti possa far perdere peso. Se si vuole dimagrire è importante seguire una dieta equilibrata in ogni momento della settimana. **Un digiuno intermittente può provocare:**

- abbuffate nei pasti successivi;
- effetto yo-yo (perdita e riacquisto di peso);
- stanchezza, disidratazione, stress.

Meglio seguire uno schema alimentare senza scompensi e chiedere aiuto a uno specialista.

## Dieta fai da te

Una dieta sbagliata può essere dannosa, tanto quanto assumere farmaci senza il parere del medico.

Per perdere peso è necessario seguire il percorso suggerito dallo specialista ed evitare il fai da te. Non esistono i miracoli e un cambiamento drastico delle abitudini alimentari è altamente sconsigliato, soprattutto per chi ha già dei problemi di salute. Inoltre, seguendo le "diete fai da te", esiste il rischio concreto di riprendere in poco tempo, e con gli interessi, i chili persi.



## I consigli dell'esperto: Dr.ssa Mina Gonnella

- 1. Dimagrire è faticoso e lento e richiede tanta determinazione e volontà ma, proprio per questo, raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti dà tantissima soddisfazione.**
- 2. Se scegli di dimagrire, segui i consigli di un professionista.**
- 3. Non esiste alcun metodo alternativo per perdere peso che non comporti una dieta equilibrata e sana e il giusto esercizio fisico, due rimedi naturali e salutari.**

Ci sono persone che passano la vita a dieta. Alcune persone iniziano, dopo un po' smettono e poi ricominciano. Altre sembrano avercela fatta ma, dopo un po', riprendono i chili di sempre. La dieta è un tira e molla faticoso e spesso i risultati si vedono in negativo: farmaci, beveroni, barrette o diete stagionali sono purtroppo rimedi che si rivelano provvisori. Per dimagrire davvero dobbiamo affidarci ad un professionista che saprà indicarci la soluzione più efficace.

## Un bambino, metà dose.



Molti pensano che per curare i bambini non sia sempre necessario chiedere il parere del pediatra. Così danno loro le stesse medicine usate dagli adulti, e ne adattano semplicemente le dosi: un bambino, mezza dose.

**È una pessima idea. Medicine e dosi non possono essere improvvisate, anche se ci sembra di usare il buonsenso. Chiedi sempre il parere del medico. Costa solo una telefonata.**

**“Questa medicina l’ho sempre usata, funziona bene! Andrà bene anche per mio figlio...”** capita di pensare. **“Devo solo adattare la quantità...”**.

Altre volte proponiamo a nostro figlio quello che abbiamo già fatto per un altro figlio: **“Se andava bene per Marco, andrà bene anche per Chiara”** crediamo sia giusto pensare.

La scelta delle medicine e dei loro dosaggi è legata a molti fattori e non dipende solamente dall’età, dal peso o dalla capacità dell’organismo di assorbirle.

Inventarsi le terapie è sbagliato, oltre che pericoloso, specie per un bambino. La medicina potrebbe non funzionare o provocare reazioni inaspettate o allergie. Non fare mai di testa tua. Chiedi al medico. Sempre.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché è sbagliato non seguire le indicazioni del medico.

## Stesso farmaco, metà dose

Il ragionamento che facciamo sembra di buonsenso: **“stesso farmaco, mezza dose...è un bambino”**. Ma purtroppo non è così. Ogni persona reagisce in modo diverso ai farmaci. Anche se il principio attivo del farmaco è lo stesso, potrebbe non funzionare. Anche se potrebbe essere ragionevole ridurre le dosi, non è detto che la quantità che decidiamo, senza chiedere al medico o al pediatra, sia corretta. Dare una medicina a nostro figlio e decidere da soli la dose, sulla base della nostra esperienza, è un errore.

### I rischi sono evidenti:

- il farmaco può non essere adatto: potrebbe non funzionare, o funzionare meno, o funzionare troppo, creando pericolosi effetti collaterali;
- potrebbero esistere dei farmaci dello stesso tipo di quelli usati da noi ma pensati apposta per i bambini. Quindi più adatti, più leggeri e anche più facili da ingerire. Molte medicine per bambini hanno un gusto diverso, dimensioni diverse, colori, profumi e formati diversi;
- la dose che hai scelto potrebbe essere sbagliata. Ad esempio potrebbe essere troppo poca per tuo figlio, e quindi non avere alcun effetto. Oppure potrebbe essere troppa, e causare danni, allergie e nuovi problemi.

## Stesso farmaco, doppia dose

**“Metà, il doppio, un quarto”**. La dose consigliata non è un gioco, né una scommessa. Il principio di adattare la dose a seconda delle persone e dell’intensità dei sintomi è sempre e comunque sbagliato. Quello che va bene a me, non è detto che vada bene a mio figlio. Così come quello che va bene al figlio maggiore non è detto che vada bene al figlio minore.

Lattanti, bambini e adolescenti sono in fasi differenti della crescita e il loro metabolismo è diverso, e quindi è diverso anche il modo in cui il loro organismo assorbe e interagisce con il farmaco. Aumentare o diminuire le dosi, modificare o adattare una cura, senza il parere del medico, è sbagliato oltre che pericoloso e i motivi sono ancora gli stessi:

- una dose troppo alta può causare reazioni inaspettate, anche pericolose;
- una dose troppo bassa può risultare inutile (e quindi non li stai curando);
- improvvisare la cura può peggiorare la situazione, invece che migliorarla.

## E tra adulti? Se va bene a me va bene anche a te

Quello che si è detto per i bambini vale anche per gli adulti.

Replicare o adattare le cure fatte da altri, amici o conoscenti, senza chiedere il parere del medico può essere pericoloso.

***“Mi sono trovata molto bene con questa medicina...”***, a volte ci racconta un’amica. Non è un buon motivo per “copiare” la cura. In medicina non si dovrebbero accettare consigli dagli “sconosciuti”, ma nemmeno dalle persone che conosciamo.

Come potrebbe reagire il tuo organismo ad un farmaco consigliato da un amico, o trovato su internet? Ci potrebbero essere controindicazioni? Possibili reazioni allergiche? Ci potrebbero essere farmaci più adatti al mio corpo o al mio stato di salute? Un errore di valutazione può rendere la cura inutile o dannosa. Chiedi al tuo medico, o al farmacista, prima di iniziare una cura.



### I consigli dell’esperto: Dr. Andrea Moreschi

- 1. Ricordati che i bambini non sono adulti in miniatura. Se non stanno bene affidali alle cure del pediatra.**
- 2. Non adattare farmaci e dosi a seconda dell’età dei tuoi figli, basandoti su esperienze passate.**
- 3. Non usare mai dei farmaci seguendo il passaparola, anche se a consigliarteli è un amico o un vicino di casa.**

Tutti i farmaci, anche quelli che non richiedono la ricetta medica, interagiscono con il corpo e possono avere un effetto positivo o negativo, legato al nostro stato di salute, ad altre terapie che seguiamo, ad eventuali allergie. Anche farmaci comuni, come ad esempio il paracetamolo, possono provocare emorragie pericolose a chi soffre di ulcera gastrica. E la valeriana, il preparato fitoterapico che si trova anche al supermercato, nelle persone che hanno una frequenza cardiaca ridotta, può causare un pericoloso rallentamento del ritmo cardiaco. Quando hai bisogno di una medicina, per te o per i tuoi figli, o di indicazioni sul dosaggio, chiedi sempre consiglio al medico o al tuo farmacista di fiducia.

# Compro online perchè costa meno.



Molti pensano che comprare i farmaci online sia una grande furbata. ***“Costano meno, non serve la ricetta del medico e posso comprare tutto quello che voglio, senza che nessuno lo sappia”.***

1. Non è garantito che costi di meno – verifica prima
2. Fare “scorta” di farmaci perché costano poco, è negativo poiché ne incentiva l’uso: questo per i farmaci è negativo (i farmaci si usano solo in caso di necessità)
3. Comprare farmaci su ricetta online è illegale

**Se compri online, assicurati che il sito dove acquisti sia ufficiale, con il logo del circuito delle farmacie autorizzate. Se non lo è, potrebbero essere farmaci fake.**



**“Risparmio almeno il 20%, perché dovrei andare in farmacia?”** è una domanda che sembra ragionevole. **“Online trovo quasi tutto e non devo andare dal medico a farmi fare la richiesta”.** Tutto più comodo vero?

E cosa dire di quei farmaci che può essere imbarazzante comprare? **“Se li compro online, la privacy è garantita...”.**

Pensaci bene.

E' illegale l'acquisto online dei farmaci su ricetta medica, per tutelare la salute dei pazienti.

Se li compri senza ricetta è più comodo, ma è anche pericoloso: l'autoprescrizione è un rischio e solo il tuo medico può dirti se hai bisogno o meno del farmaco.

Se compri online farmaci imbarazzanti, come quelli che aiutano l'erezione, non devi chiedere nulla a nessuno. Ma sei sicuro di conoscere tutti i possibili effetti collaterali o le eventuali interazioni con farmaci che già assumi?

Se compri prodotti su siti stranieri, di paesi lontani, fai attenzione, poiché anche i metodi di produzione possono influenzare la qualità del prodotto, con la presenza di inquinanti o con la riduzione della quantità del principio attivo.

Se sei abituato a comprare online può essere una scelta ragionevole però: verifica sempre attentamente da che sito stai comprando e **soprattutto non fare a meno del medico.** Chiedigli consiglio, chiedi la ricetta (se necessaria) e assicurati di scegliere un sito affidabile. Il web è pieno di truffe.

Anche per i farmaci da banco, che si possono comprare online, è importante leggere bene i componenti, i principi attivi: i nomi commerciali si somigliano ma non sono tutti la stessa cosa.

## Quali sono gli effetti più pericolosi?

Scopri perché può essere rischioso fare acquisti online, senza il consiglio del medico.

### Pillola blu

Chiedere al medico di prescriverci alcuni farmaci può essere davvero imbarazzante. Come nel caso della famosa pillola blu... Qualcuno la vorrebbe perché ne ha davvero bisogno. Qualcuno la vorrebbe per aumentare le prestazioni. Comprarla online sembra proprio molto più facile.

**Ma, in molti casi, può essere davvero pericoloso:**

- i siti che propongono “pillole blu” sono moltissimi, la maggior parte falsi (nessuno legale in Italia);
- usare la “pillola blu” senza le indicazioni del medico è molto rischioso;
- I suoi effetti collaterali sono importanti: infarto, ictus, battito cardiaco irregolare, calo della vista (fino alla perdita totale), emorragie cerebrali o polmonari, pressione alta e morte improvvisa. Non si può proprio fare a meno del medico e dei suoi consigli,
- attenzione ai falsi e non solo: sui farmaci fake venduti online, non solo ci può essere

l'assenza del principio attivo, ma sono state trovate anche sostanze tossiche (stricnina, arsenico...) all'interno di queste pillole.

## Senza ricetta

Comprare senza ricetta può essere molto comodo. Ma lo si può fare solo con i farmaci "da banco", che si trovano nelle farmacie, nelle parafarmacie, e anche on line. A volte puoi trovare on line (su siti stranieri) anche farmaci che normalmente sono venduti solo con la ricetta del medico. Se li trovi però sappi che:

- in Italia è illegale comprarli ed è illegale venderli senza ricetta;
- è possibile e anche probabile che siano in vendita su siti non affidabili, che nascondono possibili truffe;
- non avendo certificazione, i farmaci che vengono venduti potrebbero essere falsi o contraffatti. Quindi inutili, dannosi (oltre che illegali). Non farti imbrogliare;
- se compri senza ricetta metti a rischio la tua salute. Se è necessaria la ricetta vuol dire che si tratta di farmaci con molte controindicazioni e pericolosi effetti collaterali. Chiedi sempre al tuo medico.

## Farmaci fake

Sul web esistono molti siti poco affidabili. Riconoscerli è abbastanza semplice: non riportano il logo europeo collegato con la lista delle farmacie ufficiali e vendono farmaci che non sarebbe possibile acquistare senza ricetta. A volte vendono solo farmaci autorizzati ma se non riportano il logo vuol dire che c'è qualcosa di strano.

### I rischi sono molti:

- il farmaco ordinato potrebbe non arrivarti mai;
- il sito potrebbe nascondere delle truffe digitali per rubarti del denaro dalla carta di credito;
- Il farmaco potrebbe non aver seguito correttamente l'intera filiera che va dalla produzione alla vendita (ad esempio corretta conservazione) e quindi potrebbe risultare non sicuro;
- i farmaci potrebbero essere contraffatti. Questo significa che potrebbero avere una composizione diversa dall'originale, che rischia di rendere il farmaco inutile o, peggio, dannoso. Oppure che potrebbero non contenere nemmeno il principio attivo. E in questo caso la sua efficacia sarebbe nulla. Avresti comprato un farmaco per curare un problema, ma non avresti alcun effetto positivo;
- se un farmaco "è contraffatto bene", esternamente sembrerà tutto uguale all'originale. La scatola, la confezione, le pastiglie. Ma il problema è dentro. Se è un farmaco fake non funziona o peggio ancora;
- infine il farmaco potrebbe essere semplicemente scaduto, e quindi probabilmente inefficace, o meno efficace del dovuto.

## Rimedi miracolosi

On line è anche semplice cadere in tranelli costruiti molto bene per truffare il consu-

matore e fare soldi. Si possono facilmente trovare finti esperti che consigliano rimedi privi di validità.

Finti esperti che scrivono articoli, rispondono a domande, offrono consigli. Finti esperti che propongono cure, sostanze e prodotti miracolosi.

Le truffe legate ai medicinali sono moltissime: ogni anno la Guardia di Finanza sequestra quintali di medicinali contraffatti che, diversamente sarebbero entrati nel mercato illegale dei farmaci. Dalle pillole per l'erezione ai farmaci comuni, dagli integratori alimentari ai finti farmaci senza alcun principio attivo.

Quando abbiamo un problema, è molto facile lasciarsi ingannare, perché vorremmo risolverlo bene e subito. Quando la guarigione sembra lontana, siamo tentati di dare ascolto a persone che affermano di avere la soluzione che fa per noi. Ma in medicina, tutto quello che non è scienza, è credenza. Prima di acquistare un farmaco o un rimedio -anche on line- chiedi un parere al tuo medico.

**Non vergognarti a chiedere! La salute e la prevenzione iniziano proprio dall'ascolto del professionista.**



## I consigli dell'esperto: Dr. Paolo Vintani

- 1. Se compri on line, fallo solo sui siti ufficiali, che riportano il logo europeo con le strisce verdi e la croce in bianco. [Clicca qui per vederlo.](#)**
- 2. Se compri on line, ricordati che i siti "seri e certificati" possono vendere solo farmaci da banco, ossia quelli che non richiedono la ricetta del medico.**
- 3. Se on line ti propongono un farmaco alternativo, un rimedio miracoloso o un integratore di cui non conosci il contenuto, stai attento: le pillole magiche non esistono. Esistono, invece, i truffatori che speculano sulla tua salute.**

Quando compri on line un farmaco è bene fare ancora più attenzione del solito. Evita il faidate, non fidarti delle occasioni imperdibili, non fidarti di farmaci o integratori che non sai cosa contengono e come sono stati fatti. Farmaci e integratori se usati scorrettamente possono anche fare molto male. Se hai un problema di salute non avere vergogna di chiedere un consiglio al medico o al farmacista. Risolvere i problemi, anche quelli imbarazzanti, è il nostro lavoro.

# Non sto bene. Guardo internet. Sono spacciato.



La tentazione è forte. Ogni volta che ci sentiamo poco bene, ci viene da “chiedere” a internet, prima ancora che al medico. È così pratico...e poi ci sono le risposte a tutte le domande del mondo...

È un'idea, ma non sempre una buona idea. Sul web si trova l'elenco completo delle possibili diagnosi a qualunque problema. È così che un piccolo disturbo si trasforma facilmente in un possibile cancro.

Quando hai un problema chiedi prima al medico. E se proprio non resisti, cerca su internet ma abituati a non allarmarti perché è possibile che, se ascolti il web, rischi di crederci gravemente malato.

***“Ho una brutta tosse da giorni che mi fa dormire poco, vediamo cosa potrei fare...”***

E vai su internet cercando rimedi e possibili cause. Così puoi scoprire che puoi curarla con un po' di sciroppo ma anche che potresti avere un cancro ai polmoni. E sei pure fumatore...

È sempre così: se guardi internet, devi sempre prepararti al peggio. ***“Ho un dolore al torace...”***, potresti avere un infarto. ***“Che noia questa febbre che non passa...”***, potresti avere l'AIDS. ***“Questo mal di testa mi tormenta...”***, potresti avere un principio di ictus. Internet è un patrimonio di conoscenze, ma le diagnosi che ci facciamo da soli, tra siti e forum, non sono per nulla affidabili. C'è sempre qualcuno che ha avuto i tuoi stessi sintomi, e tra questi qualcuno che è guarito e qualcuno che si è ammalato. Molte malattie presentano sintomi comuni e non si possono diagnosticare senza una visita o il parere di un medico.

**Quando non stai bene, evita di cercare risposte su internet. E se proprio vuoi farlo, affidati a medici o farmacisti “seri” che se anche offrono un primo supporto online, ti invitano a comunque a confrontarti direttamente con il tuo medico.**

## Quali sono i rischi maggiori?

Scopri perché è rischioso cercare di farsi una diagnosi su internet.

## Se va bene, hai un cancro

Fai una prova. Vai su internet e cerca “tosse forte che non passa”. Troverai un numero infinito di siti che propongono soluzioni, rimedi e medicine. E poi troverai fiumi di parole che suggeriscono possibili cause. Troverai blog, siti, forum. Troverai persone comuni che scrivono, raccontano e commentano. Troverai pareri di medici ma anche di persone non esperte.

Tutto assieme, confuso e difficile da interpretare.

### Tutto questo è rischioso perché:

- molti sintomi sono comuni. Senza il parere di un medico, che spesso ha bisogno di visitarti, non puoi determinare le cause del tuo problema;
- quando non stiamo bene, spesso ci sentiamo fragili e spaventati e siamo portati a pensare al peggio. Se poi troviamo per iscritto che potrebbe essere anche qualcosa di grave, è ancora più facile farsi condizionare. Ma stai tranquillo, è solo internet;
- non ti stiamo consigliando di sottovalutare i sintomi ma solo di chiedere il parere del medico. Non chiedi forse al meccanico, quando hai un problema al motore della tua macchina?

## Cura fai da te

Se può essere rischioso farsi una diagnosi frettolosa on line, lo è ancora di più se ci convinciamo di averla fatta in modo corretto. I pericoli sono molti:

- se hai sbagliato la diagnosi, rischi di sopravvalutare o sottovalutare i sintomi di una malattia e, di conseguenza, di non prendere le decisioni più adatte;
- se hai sbagliato la diagnosi (e ti convinci che sia giusta), stai solo perdendo tempo e sbaglierai così anche nella cura;
- se oltre a fare un'autodiagnosi, ti prescrivi da solo anche i farmaci, starai curandoti in modo sbagliato, dannoso o controproducente. O forse non starai nemmeno curandoti. Quando si parla di salute, non si può proprio fare a meno del medico.

## Sono tutti esperti

Cercare su internet non è per forza sbagliato. Ma bisogna essere prudenti. Se decidi di farlo, non limitarti a leggere articoli e blog ma cerca di parlare con un esperto. Un esperto vero: un medico, un farmacista, uno specialista. Non puoi paragonare il parere di un professionista con quello di un blogger o di un qualunque cittadino. Il web è pieno di persone convinte di essere esperte. Non c'è nulla di peggio che fidarsi delle persone sbagliate.

### Se ti consigliano nel modo sbagliato:

- sbagli la diagnosi
- sbagli la cura
- rischi di non guarire, di peggiorare o di trascurare un problema serio.

Ci sono i medici apposta, per aiutarti a stare bene.

## Farmaci fake

Su internet non si trovano solo falsi esperti ma anche falsi farmaci. Ci sono moltissimi siti che vendono farmaci senza autorizzazione. Se compri on line da un sito qualunque i rischi sono tantissimi:

- potresti comprare farmaci contraffatti, che sembrano uguali agli originali ma che non lo sono. Farmaci quindi che non funzionano o che possono causare effetti collaterali o peggiorare la tua salute;
- potresti comprare farmaci scaduti, venduti illegalmente con la promessa di essere ancora efficaci;
- potresti anche illuderti di comprare farmaci da un sito che non te li manderà mai, che clonerà la tua carta di credito o inventerà scuse per la mancata consegna. Se compri on line, scegli solamente i siti con il logo ufficiale del Ministero della Salute. [Clicca qui per vedere il logo;](#)
- Se compri un farmaco da un sito non certificato e ricevi il farmaco come promesso, non illuderti. Quello che cambia, in un farmaco di origine non affidabile non è quello che c'è fuori, la confezione, ma quello che c'è dentro, ovvero la composizione chimica del farmaco.



## I consigli dell'esperto: Dr. Paolo Vintani

- 1. Evita di cercare informazioni sulla tua salute su internet. La salute è un sistema complesso fatto di equilibri che solo un vero professionista è in grado di “calibrare”.**
- 2. Se cerchi informazioni su internet, scegli almeno i siti più autorevoli e cerca di entrare in contatto con un medico, un farmacista o un professionista, che può aiutarti a capire meglio il tuo problema. Non fidarti di uno qualunque;**
- 3. Se proprio non sei riuscito a fare a meno di chiedere al “Dott. Internet”, subito dopo, rivolgiti al tuo medico per avere una diagnosi affidabile e per iniziare una cura, se sarà necessaria.**

Il medico è la persona che meglio può guidarti e consigliarti per guarire il prima possibile. Ricorda: per formare un farmacista o un medico, occorrono almeno 5 o 6 anni. Non è possibile in 10 minuti valutare le informazioni e neanche capire se sono corrette. Quindi evita di fare autodiagnosi on line: dai ascolto al medico, che è l'unico in grado di valutare il tuo stato di salute, analizzare i sintomi, fare una diagnosi e darti la cura giusta. Fidati di noi.

Progetto promosso da:



Con la collaborazione in qualità di soggetti terzi di:

**Federfarma Lombardia, FROMCEO.**

Con il contributo di:

