

sanigⁱⁿ&forma

A cura della Redazione di Informazioni sui Farmaci e Saninforma • Direttore Responsabile: Gian Franco Nasi • Grafica: Richard Poicdomani • Registrazione presso il Tribunale di Reggio E. n. 1080 del 17/09/02



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

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

Antibiotici
Guida ad un uso consapevole

La ricetta medica
Un documento importante

Farmaci e cibo
Quando non vanno d'accordo

Bisfenolo e alimenti

anno 9 n.2 dicembre 2010

COPIA OMAGGIO

SOMMARIO

EDUCAZIONE SANITARIA

La Giornata Europea degli Antibiotici

3

L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) lancia la terza campagna sull'impiego corretto degli antibiotici dal titolo "Antibiotici: Difendi la tua difesa. Usali con cautela". Un'occasione per sapere cosa fare per contrastare il preoccupante fenomeno della resistenza batterica agli antibiotici.

Il cittadino la FARMACIA & la legge

La ricetta medica: un documento importante

8

Le norme di legge disciplinano in modo stringente la vendita dei farmaci, indicando quelli vendibili solo su ricetta. Una recente normativa consente, in casi molto particolari, qualche deroga.

Il cittadino E i FARMACI

Prima, dopo o lontano dai pasti?

11

Una piccola guida per comprendere le ragioni che stanno alla base del consiglio di assumere un farmaco prima, dopo o lontano dai pasti. Il medico e il farmacista devono comunque fornire le istruzioni del caso al momento della prescrizione o della dispensazione del farmaco.

Le risposte di SANI & IN FORMA

Bisfenolo e alimenti

14

Negli ultimi mesi sulla stampa si sente molto discutere di una sostanza chimica chiamata bisfenolo A. A che cosa serve? Perché se ne parla tanto?

ANTIBIOTICI:

Un'occasione
per saperne
di più e per
tutelare meglio la
nostra salute

Dal 2008, il 18 novembre di ogni anno ricorre la **Giornata Europea degli Antibiotici**, che si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'uso consapevole degli antibiotici. La data probabilmente non è stata scelta a caso, ma a

ridosso della stagione invernale in cui solitamente si assiste ad un incremento del loro utilizzo.

L'AIFA, l'agenzia italiana del farmaco, ha riproposto anche quest'anno una campagna informativa sull'uso corretto degli antibiotici, preoccupata, come tutte le autorità sanitarie mondiali, del diffondersi del fenomeno della *resistenza* a questi farmaci.

Scopo di questo articolo è quello di offrire un piccolo contributo alla conoscenza del problema e incoraggiare comportamenti individuali "virtuosi".

Cosa sono gli antibiotici

Sono farmaci in grado di combattere le infezioni dovute a batteri. La maggior parte degli antibiotici utilizzati in terapia sono sostanze naturali prodotte da microorganismi allo scopo di eliminare altri microorganismi loro concorrenti, una sorta di guerra biologica per la sopravvivenza. La loro azione è rivolta nei confronti dei batteri ma non hanno alcun effetto sui virus (vedi box).



I batteri sono cellule viventi autonome, in grado di riprodursi nell'ambiente. Sono visibili al microscopio ottico e hanno misure dell'ordine del micron (millesimo di millimetro). Vengono uccisi (o inibiti nella riproduzione) dagli antibiotici. Esempi di malattie dovute a batteri sono la scarlattina, la pertosse e la maggior parte delle infezioni delle vie urinarie. Le malattie dovute a batteri sono meno frequenti di quelle dovute a virus e sono meno facilmente trasmesse da un individuo ad un altro.

I virus hanno una struttura completamente diversa dalla normale cellula vivente, sono 100 volte più piccoli dei batteri e sono perciò visibili solo con microscopi elettronici. Si riproducono solo all'interno di una cellula vivente, dalla quale prendono le sostanze necessarie per la loro replicazione. Non vengono uccisi, né inibiti nella riproduzione, dagli antibiotici. Esempi di malattie virali sono l'influenza, il raffreddore, il morbillo, le epatiti, la varicella.

Microbi, microorganismi e germi sono termini generici usati per indicare forme di vita invisibili ad occhio nudo, senza distinzione della loro natura (virus, batteri, funghi, ecc).

Quanti sono gli antibiotici?

A partire dagli inizi degli anni '40 del secolo scorso, quando si impiegò per la prima volta la penicillina, sono stati scoperti molti antibiotici. L'industria farmaceutica li ha moltiplicati apportando modifiche alla loro struttura o, addirittura, producendo nuove sostanze (es. sulfamidici) ad azione simile a quella degli antibiotici di partenza. Oggi, in Italia, sono autorizzate per l'impiego terapeutico almeno 150 sostanze ad azione antibiotica. L'industria farmaceutica ha sviluppato un numero così elevato di antibiotici per diversi motivi:

a) la ricerca e la competizione commerciale tra le aziende hanno portato nel corso degli anni ad avere antibiotici con minori effetti indesiderati rispetto ai capostipiti e di più facile impiego: ad esempio, la prima penicillina si poteva somministrare solo per iniezione mentre oggi disponiamo di penicilline attive anche dopo somministrazione per bocca;



b) ogni antibiotico è attivo su determinate specie batteriche (spettro di azione); anche quelli definiti ad "ad ampio spettro" sono attivi su molte più specie ma non su tutte;

c) il fenomeno della resistenza batterica agli antibiotici ha spinto a cercare sempre nuove sostanze efficaci contro i batteri.

Cos'è la resistenza batterica agli antibiotici?

Si parla di **resistenza batterica** quando un batterio, che prima era sensibile ad un determinato antibiotico, non lo è più e continua a vivere e a moltiplicarsi anche in presenza del farmaco. In altre parole, l'antibiotico, che in precedenza era in grado di contrastare la moltiplicazione o la vitalità di batteri di una determinata specie, cessa di essere efficace anche quando somministrato a dosi elevate e le infezioni causate da quei batteri non possono più essere curate con quel particolare antibiotico. Inoltre, quando un batterio ha acquisito la resistenza ad un antibiotico può trasferirla ad altri batteri di specie diversa, amplificando così il fenomeno. L'impiego massiccio di antibiotici in medicina e negli allevamenti animali è stata la causa che ha provocato il diffondersi di molti

ceppi di batteri resistenti ai più comuni antibiotici, sia in ospedale che fuori.

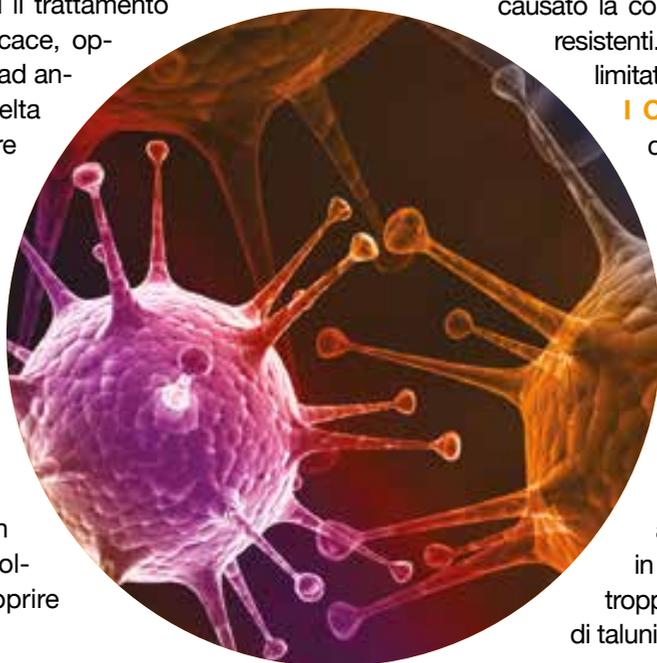
Nei paesi economicamente più ricchi questo fenomeno sta assumendo proporzioni allarmanti ed è causa di forte preoccupazione delle autorità sanitarie mondiali, perché è l'umanità intera a correre il rischio di trovarsi impotente nei confronti di molte infezioni, proprio come nell'era pre-antibiotica. Nei paesi più poveri gli antibiotici sono meno disponibili, ma l'impiego spesso approssimativo comporta ugualmente lo sviluppo di fenomeni di resistenza. È della scorsa estate la scoperta di batteri resistenti a tutti gli antibiotici, dapprima individuati in India poi via via in Europa e in America.

Quali sono le conseguenze della resistenza batterica agli antibiotici?

Da quanto detto è facile capire che lo sviluppo della resistenza agli antibiotici ha pesanti ricadute sulla salute individuale. La resistenza batterica infatti è la causa di molti decessi: nell'Unione Europea si stimano 25.000 morti all'anno per infezioni sostenute da batteri resistenti. La resistenza comporta anche un aumento rilevante dei costi per la sanità pubblica.

Le persone più danneggiate sono proprio quelle rese più vulnerabili da una malattia acuta o cronica (es. diabete, tumori, trapianti d'organo) e/o dai trattamenti medici o chirurgici cui sono sottoposte (es. emodialisi, terapie immunosoppressive, interventi chirurgici maggiori). Tuttavia, la resistenza antibiotica può complicare il decorso e la terapia anche di infezioni più banali, come le infezioni delle vie urinarie in persone giovani e sane o in pazienti con il catetere vescicale. In questi casi il trattamento può non risultare efficace, oppure si deve ricorrere ad antibiotici di seconda scelta che potrebbero essere meno tollerati di quelli normalmente utilizzati e non sempre è possibile debellare l'infezione.

La cosa più preoccupante è che a fronte di questo aumento della resistenza batterica non si riesce più, da molti anni ormai, a scoprire nuovi antibiotici.



Cosa si può fare per contrastare la resistenza batterica agli antibiotici?

Tutti possono fare qualcosa per contenere la resistenza agli antibiotici!

I MEDICI dovrebbero prescrivere gli antibiotici soltanto quando effettivamente utili, secondo le indicazioni contenute nelle linee guida più autorevoli.

GLI ALLEVATORI. Le enormi quantità di antibiotici utilizzate in passato in zootecnia hanno causato la comparsa di molti ceppi resistenti. Il loro uso andrebbe limitato ai soli casi necessari.

I CITTADINI dovrebbero cessare la cattiva abitudine di pretendere dal loro medico la prescrizione di un antibiotico per curare malattie o sintomi che non lo richiedono (ad esempio per l'influenza, il raffreddore o la tosse), o di acquistare antibiotici senza ricetta in farmacia, grazie, purtroppo, alla compiacenza di taluni farmacisti.



Ecco a questo riguardo, i suggerimenti dati dall'AIFA:

1. Non usare antibiotici in caso di raffreddore e influenza

Raffreddore e influenza sono malattie virali, non batteriche. Gli antibiotici, quindi, che possono curare solo le infezioni batteriche, sono inutili nei casi di raffreddore e influenza.

2. Assumere antibiotici solo dietro prescrizione medica

Non è facile distinguere tra una infezione virale e una batterica. Il medico può farlo in base ai sintomi presenti e alla sua esperienza e, se necessario, può prescrivere l'antibiotico giusto.

3. Prendere gli antibiotici per il tempo e nelle dosi indicate dal medico

Gli antibiotici funzionano solo se sono presi nelle dosi giuste, nei tempi stabiliti e per la durata prevista. Questo contribuisce anche a minimizzare il rischio di effetti indesiderati e di insorgenza di antibiotico-resistenza.

In genere l'uso scorretto di un qualsiasi farmaco (perché inutile o sbagliato nelle dosi) causa problemi solo al soggetto che lo assume. Nel caso degli antibiotici, l'insorgenza di antibiotico-resistenza non riguarda solo il soggetto che assume l'antibiotico, ma si diffonde nella comunità. I batteri non conoscono barriere, perciò se diventano resistenti in un individuo, si diffondono tra individui diversi e nell'ambiente. Per questo il problema dell'antibiotico-resistenza è un problema di sanità pubblica e **l'uso corretto degli antibiotici è un comportamento socialmente ed eticamente responsabile.**

Per approfondimenti, si consiglia la consultazione del sito: <http://www.iss.it/anti/>

Insegnanti ed educatori potranno trovare spunti per inserire il tema degli antibiotici e della resistenza batterica nell'attività didattica in questo sito: www.e-bug.eu/

RICETTA MEDICA: un documento importante

La richiesta da parte di un cittadino di un medicinale vendibile solo dietro presentazione di ricetta medica senza esserne in possesso è a volte motivo di “contrasto” con il farmacista. Una normativa abbastanza recente ha introdotto alcune novità che mirano a superare molte incomprensioni tra farmacista e clienti.



Molte persone ritengono che la ricetta sia indispensabile solo per ottenere gratuitamente i farmaci dal Servizio Sanitario Nazionale e che, di conseguenza, se il farmaco lo si paga, lo si possa ottenere anche senza ricetta. Questa convinzione fa pensare che da parte del cittadino vi sia una insufficiente considerazione della natura e della pericolosità dei farmaci. In realtà la ricetta medica non è un inutile incombenza burocratica inventata per indispettire le persone o far perder tempo nell'ambulatorio medico, né un retaggio di un'epoca in cui il medico indicava i componenti di una formulazione che il farmacista preparava in farmacia.

La ricetta è un documento importante, un ordine preciso che il medico di fiducia del paziente fa pervenire al farmacista affinché consegni al paziente il farmaco che gli serve ed è perciò uno strumento indispensabile per assicurare che il farmaco giusto arrivi alla persona giusta. Il medico è il solo professionista in possesso delle competenze necessarie per identificare correttamente un disturbo ed è il solo autorizzato alla prescrizione di farmaci. Il farmacista non può sostituirsi al medico ma può integrare la prescrizione con consigli sul corretto uso del medicinale.

Il farmacista, dal canto suo, può consigliare e vendere senza ricetta medica i farmaci destinati al trattamento di piccoli disturbi, che si risolvono di solito nel giro di pochi giorni. Sono i cosiddetti farmaci da automedicazione o da consiglio: ad esempio certi antidolorifici, i decongestionanti nasali, i farmaci per la tosse e i lassativi.



I tipi di ricetta

A seconda della loro “pericolosità” i farmaci sono soggetti a diversi tipi di ricetta.

La **ricetta ripetibile** è utilizzata per medicinali che, pur richiedendo una sorveglianza medica della terapia, non presentano particolari rischi per la salute, se *utilizzati in modo corretto*.

Sono identificati dalla dicitura presente sulla confezione “*Da vendersi dietro presentazione di ricetta medica*”.

Se non diversamente stabilito dal medico, la ricetta può essere utilizzata per **10 volte nell'arco di 6 mesi** dalla data di rilascio. Tuttavia, se la prescrizione contiene più di una confezione (es. 3 scatole del farmaco X), la ricetta non può più essere utilizzata. Inoltre, per tutti i medicinali ad azione ansiolitica e ipnotica (es. *Tavor, En, Halcion, Valium...*), la ricetta vale solo **30 giorni** e può essere utilizzata per non più di **3 volte**. Il farmacista ha l'obbligo di timbrarla e di annotare, ad ogni consegna del farmaco, la data di spedizione e il prezzo praticato.

La **ricetta non ripetibile** ovviamente serve per medicinali più “pericolosi”. Dovendo essere rinnovata ogni volta, implica che il paziente si rechi dal medico, il quale rivaluta l'effettiva necessità del farmaco in relazione alle condizioni del paziente. Questi medicinali sono identificati dalla dicitura presente sulla confezione “*Da vendersi dietro presentazione di ricetta medica utilizzabile una sola volta*”.

La ricetta deve obbligatoriamente contenere il nome del paziente cui il farmaco è destinato, può essere utilizzata entro 30 giorni dalla data di prescrizione, viene trattenuta dal farmacista e conservata per 6 mesi.



Anche i farmaci ad azione **stupefacente** (es. morfina) sono soggetti a ricetta medica non ripetibile e, per alcuni di essi, devono essere rispettate altre formalità (es. indirizzo del paziente, annotazione del nome della persona che ritira il farmaco, modello particolare di ricetta, ecc.). Possono essere considerate “non ripetibili” anche tutte le ricette “rosse” del Servizio Sanitario in quanto vengono trattenute dal farmacista, che le inoltrerà a fine mese alla ASL per ottenere il rimborso del costo del medicinale. Hanno sempre validità **30 giorni**.

Quando si può derogare

Un decreto ministeriale del 2008 consente al farmacista, in particolari casi e in situazioni di urgenza, di consegnare anche senza ricetta medica farmaci che la richiederebbero. Si è voluto così superare un inutile elemento di contrasto fra farmacista e cliente quando il farmacista è posto nelle condizioni di potersi accertare della effettiva necessità del farmaco e sia in grado di conoscerne con certezza forma farmaceutica e dosaggio.

La consegna è ammessa in tre situazioni generali:

1) qualora si debba assicurare la prosecuzione di un trattamento per una persona affetta da patologia cronica (es. diabete, ipertensione, asma...).

2) qualora il paziente necessiti di non interrompere un trattamento, quale ad esempio la corretta prosecuzione di una terapia antibiotica in caso di rottura accidentale di un flacone.

3) se viene presentata una documentazione di dimissione ospedaliera emessa nello stesso giorno o nei due giorni immediatamente precedenti dalla quale risulti prescritta o, comunque, raccomandata la prosecuzione della terapia intrapresa in ospedale.

La consegna del medicinale è possibile a condizione che siano disponibili per il farmacista elementi che confermino che il paziente è in trattamento con il farmaco (ad es. precedenti ricette con il farmaco prescritto, l'esibizione di un documento attestante la patologia da cui il paziente è affetto e il relativo trattamento). Può essere un elemento valido per la consegna del medicinale anche la conoscenza diretta da parte del farmacista dello stato di salute del paziente e del trattamento in corso.

La ricetta medico-veterinaria

Sia per l'acquisto di farmaci destinati ad animali allevati per fini alimentari che per animali da compagnia è necessaria la ricetta rilasciata da un Medico Veterinario. In particolare, per l'acquisto di alcune classi di medicinali destinati agli animali da allevamento sono previste formalità molto precise che devono essere osservate sia dal veterinario che compila la ricetta sia dal farmacista che la spedisce che dall'allevatore che usa i farmaci. Ciò a garanzia di una distribuzione controllata di questi farmaci

e di un loro impiego corretto, per il benessere dell'animale e per la tutela dei consumatori.

E in futuro?

Pur senza perdere di vista la sicurezza, si potrebbero ipotizzare alcune soluzioni per consentire un accesso "agevolato" al farmaco.

- La de-regolamentazione di medicinali oggi soggetti a prescrizione medica quando tale classificazione non è dovuta a ragioni di tutela della salute ma è voluta dalla ditta produttrice per poter mantenere il medicinale nella lista dei farmaci erogabili a carico del SSN.

- La disponibilità, per medicinali ben selezionati e destinati a situazioni di emergenza, di confezioni ridotte vendibili anche senza ricetta, utili a superare situazioni del tutto transitorie.

- Per farmaci erogabili a carico del SSN e destinati a terapie croniche, una soluzione adottata già in altri paesi è quella di prevedere "carnet" di prescrizioni utilizzabili nell'arco di un più lungo periodo di tempo, ad es. 12 mesi. Questa soluzione richiede tuttavia un alto grado di coscienza "sanitaria", oltre che civica, da parte di pazienti, farmacisti e medici per evitare abusi e sprechi.

Infine se l'evoluzione dei processi di informatizzazione della sanità consentirà al farmacista di accedere ad informazioni on-line sulla terapia farmacologica dei pazienti e di scambiare rapidamente e agevolmente informazioni con il medico curante, molti di questi problemi potranno essere facilmente e rapidamente risolti con evidenti benefici anche per il rapporto tra farmacista e paziente.



PRIMA, DOPO O LONTANO DAI PASTI?

Quando cibo e farmaci non vanno d'accordo

Quante volte questo interrogativo ci ha reso dubbiosi al momento di assumere un farmaco! Il cibo può influenzare in tanti modi l'efficacia dei farmaci che assumiamo, perciò le interazioni fra farmaci e alimenti sono numerose e di diverso tipo. Ovviamente non possono essere ricomprese in un articolo come questo che ha il solo scopo di portare l'attenzione sull'argomento. La "faticosa" domanda: "Questa medicina va presa prima dopo o durante i pasti?" va posta e deve trovare una risposta puntuale nelle sedi opportune: l'ambulatorio del medico e/o la farmacia.

Quando la presenza di cibo rallenta o riduce l'assorbimento di un farmaco

I farmaci assunti per bocca possono interagire col cibo durante il transito comune nel tratto gastrointestinale. In generale assumere un farmaco a stomaco vuoto consente una più rapida comparsa dell'effetto atteso perché il cibo presente nello stomaco rallenta l'assorbimento del farmaco anche se questo non significa necessariamente ridurre l'efficacia. La velocità di assorbimento diventa importante però quando è richiesta una rapida attenuazione dei sintomi come ad esempio quando si assume un analgesico per un dolore acuto (es. paracetamolo - *Tachipirina*, *Efferalgan*). Alcuni farmaci inoltre sono particolarmente sensibili all'acidità dello stomaco e possono venire inattivati, vedendo così ridursi il loro effetto. Siccome l'acidità aumenta ogni volta che si mangia, è preferibile assumerli a stomaco vuoto. Rientrano in questo caso alcuni antibiotici della famiglia delle penicilline, in particolare l'ampicillina (es. *Amplital*), e dei macrolidi [es. roxitromicina (es. *Assoral*) e rokitamicina (es. *Rokital*)]. Ricordiamo che con l'espressione "a stomaco vuoto" non si intende semplicemente prima del pasto, bensì un'ora prima o due ore dopo l'assunzione del cibo.



Quando la presenza di cibo migliora la tollerabilità o favorisce l'assorbimento

Esistono per contro farmaci che conviene assumere a stomaco pieno perché possono dare effetti collaterali a carico dello stomaco, ad esempio dolore, pesantezza, eruttazioni e persino lesioni ulcerose. Esempi ben noti sono l'aspirina, gli antiinfiammatori non steroidei [es. piroxicam (*Feldene*), ibuprofene (*Moment*), diclofenac (*Novapirina*), naproxene (*Aleve*)] o i sali di ferro. In altri casi è consigliabile assumere i farmaci ai pasti perché la presenza di cibo nello stomaco ne favorisce l'assorbimento come nel caso dell'antifungino griseofulvina (*Grisovina*), o della nitrofurantoina, un farmaco per le infezioni urinarie (es. *Neofuradantin*).

Facciamo alcuni esempi...

Attenzione a latte e derivati, fibre e integratori

Un motivo per cui il cibo a volte non va d'accordo con certi farmaci è la possibilità che alcune sostanze presenti negli alimenti si leghino ai farmaci impedendone l'assorbimento. Ad esempio la tetraciclina e la ciprofloxacina (due antibiotici) vengono "intrappolati" dal **calcio** presente soprattutto nel latte e nei latticini perdendo così parte della loro efficacia.

Anche i farmaci per l'osteoporosi, come l'etidronato (es. *Etidron*) devono essere assunti a stomaco vuoto e non con latte o prodotti contenenti calcio: questa informazione è particolarmente importante perché spesso chi assume questi farmaci per l'osteoporosi ha anche una dieta ricca in latte o impiega integratori contenenti calcio.

Bisogna fare attenzione anche a certi integratori alimentari che possono contenere sali di ferro, calcio, magnesio e alluminio, che possono essere responsabili dell'inattivazione di diversi farmaci.

La **fibra** contenuta negli alimenti, ma soprattutto in alcuni integratori a base di psyllium (es. *Plan-*

ten, Psyllogel), può inibire l'assorbimento di certi farmaci come la digossina (es. *Eudigox* - un farmaco per il cuore), la lovastatina (es. *Rexat* - un farmaco per abbassare il colesterolo nel sangue) e la carbamazepina (es. *Tegretol* - un farmaco usato soprattutto nell'epilessia e nella nevralgia del trigemino).

Della numerosa famiglia dei cosiddetti ACE-inibitori, solo il capostipite captopril (*Capoten*), deve essere assunto a stomaco vuoto. Quando si assumono questi farmaci tuttavia non si devono condire gli alimenti con i sostituti del sale (es. *Novosal*) che sono a base di potassio né utilizzare integratori salini contenenti potassio (es. *Polase, Mg K Vis*), per il rischio che questa sostanza raggiunga nel sangue concentrazioni pericolose. Lo stesso vale per lo spironolattone (es. *Aldactone* - un farmaco che aumenta l'eliminazione di urina). I segni di un eccesso di potassio sono battiti irregolari del cuore, affaticamento o debolezza muscolare (ad es. nelle gambe).



Attenzione all'alcool!

Anche se non è un alimento nel senso stretto del termine, l'alcool è comunque un componente usuale della dieta di molte persone che bevono vino a tavola. L'accoppiata alcool-farmaci è imprevedibile e pericolosa. Andrebbe perciò sempre evitata. Questo suggerimento diventa un vero e proprio divieto quando si assumono farmaci che agiscono sul Sistema Nervoso Centrale (es. tranquillanti, antidepressivi, anti-staminici) in quanto l'alcool ne potenzia gli effetti sedativi.

L'interazione più nota fra cibo e farmaci è forse quella che riguarda i farmaci antidepressivi chiamati **MAO-inibitori**. Nel nostro paese sono in commercio solo due rappresentanti di questa classe di farmaci (tranilcipromina e fenelzina) per cui si tratta di una eventualità abbastanza rara, ma è opportuno ricordarla per le reazioni anche gravi che ne derivano. Chi assume questi farmaci deve evitare gli alimenti particolarmente ricchi di una sostanza chiamata tiramina che può provocare pericolosi aumenti di pressione. Fra gli alimenti da evitare rientrano quindi i formaggi, i vini rossi e la birra, gli insaccati, il fegato di pollo e manzo, gli estratti di lievito. Carne, pesce o legumi trattati mediante processi di liofilizzazione, conservazione in scatola o sott'olio e affumicazione, possono contenere livelli elevati di tiramina. Anche cioccolato, caffè e fave possono rendersi responsabili di questa reazione. Le restrizioni dietetiche devono proseguire per tre settimane dopo la sospensione del farmaco. Un mal di testa pulsante può essere un sintomo precoce di allarme.

Per chi assume anticoagulanti orali

La vitamina K antagonizza l'effetto anticoagulante, riducendo la sua capacità di mantenere fluido il sangue. Nonostante non esistano proibizioni assolute, i pazienti che sono in trattamento con anticoagulanti orali (es. warfarin) devono sapere che esistono alimenti con contenuto di vitamina K maggiore rispetto ad altri. Fra questi alimenti rientrano i vegetali a foglia verde (cavoli, spinaci, lattuga, broccoli, cavolini di Bruxelles), i ceci, il fegato di maiale e di manzo. Perciò se questi alimenti vengono assunti in larga quantità o insieme, possono indurre temporanee variazioni dei parametri della coagulazione. Non occorre eliminare questi alimenti dalla dieta; basta assumerli in quantità limitata e costante. L'importante è non variare repentinamente e in modo drastico la propria dieta. È consigliabile consultarsi col medico e con il farmacista anche prima di assumere certi integratori o prodotti erboristici.

Con quale liquido è consigliabile assumere un farmaco?

Anche i liquidi hanno la loro importanza. Per evitare qualsiasi problema, l'**acqua naturale** è sempre la scelta più opportuna, meglio se a temperatura ambiente e in abbondante quantità, così da impedire che il farmaco aderisca alle pareti dell'esofago dove potrebbe produrre irritazione, talora anche grave. In nessun caso vanno usate bevande alcoliche. Meglio evitare anche le bevande calde (thè, caffè) che, oltretutto, se assunte in quantità elevate, oltre che irritare lo stomaco, potrebbero interferire con l'azione di certi farmaci per il loro

contenuto in caffeina (es. teofillina, ipnotici).

È bene infine evitare anche i succhi di frutta e soprattutto il succo di pompelmo (e anche il frutto in sé) perché contiene una sostanza amara chiamata naringina, che può ridurre l'eliminazione dall'organismo di certi farmaci. L'effetto permane per più di 24 ore, quindi non è sufficiente osservare la regola di distanziare il consumo di pompelmo e l'assunzione del farmaco di almeno due ore. Questa interazione riguarda numerosi farmaci perciò è sempre opportuno accertarsene.





? *Bisfenolo e alimenti*

Negli ultimi mesi sulla stampa si sente molto discutere di una sostanza chimica chiamata bisfenolo A. A che cosa serve? Perché se ne parla tanto?

Il **bisfenolo A (BPA)** è un composto chimico usato da oltre quarant'anni nella produzione del policarbonato, un tipo di plastica rigida con cui si fabbricano biberon, piatti, tazze, caraffe, stoviglie adatte al microonde e recipienti vari ad uso alimentare. Il bisfenolo viene utilizzato anche per produrre il materiale plastico che riveste internamente lattine, scatole metalliche (es. scatole per il tonno o la passata), serbatoi per acqua, etc.. È ricompreso nell'elenco delle sostanze idonee al contatto con gli alimenti e per questo è stato più volte oggetto di studi per poterne valutare l'effettiva sicurezza, soprattutto in considerazione del fatto che rientra tra le sostanze in grado di interagire con gli equilibri ormonali dell'organismo ("interferenti endocrini") e che è imputato di avere effetti sulla fertilità e la riproduzione. Neonati e bambini possono essere particolarmente sensibili all'effetto degli interferenti ormonali perchè si trovano in una fase di sviluppo critica e hanno sistemi di eliminazione e detossificazione delle sostanze estranee ancora immaturi. La possibilità che venga ingerito dipende dal



fatto che dai contenitori e dai rivestimenti il bisfenolo può migrare in piccole quantità nei cibi e nelle bevande e, come per altri composti, la normativa ha fissato un "limite di migrazione", ovvero la quantità massima di sostanza che il contenitore può cedere all'alimento. Nel 2006 l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), sulla base degli studi tossicologici, aveva concluso che, nonostante l'evidenza di effetti ormonali, era possibile fissare una quantità limite di esposizione giornaliera "sicura" nell'uomo, chiamata **dose giornaliera tollerabile (TDI), di 0,05 milligrammi per ogni chilogrammo di peso corporeo**. La dose giornaliera tollerabile è una stima della quantità di una sostanza, espressa in base al peso corporeo, che può essere ingerita ogni giorno per tutta la vita senza rischi apprezzabili. L'EFSA aveva constatato inoltre che l'assunzione di BPA da cibi e bevande è di gran lunga inferiore alla dose giornaliera tollerabile, persino per neonati e bambini. Poiché studi più recenti sugli animali sembrano indicare insidiosi effetti del BPA anche a dosi

basse, minori della dose giornaliera tollerabile sopra indicata, e nonostante permangano controversie nella comunità scientifica, le autorità sanitarie hanno espresso nuove preoccupazioni sulla sua sicurezza.

Alla luce di tutto ciò, il Comitato per la catena alimentare e la salute animale dell'Unione Europea ha deciso di mettere al bando dal prossimo anno il **bisfenolo A nella produzione di biberon per bambini: dal 1° marzo 2011 ne sarà vietata la fabbricazione e dal 1° giugno non sarà più possibile trovarli sul mercato (né importarli).**

In Italia alcune aziende (ad esempio Meby, Mam, Avent, Nuk, Chicco) vendono già da tempo, accanto a quelle tradizionali, linee di biberon in vetro o in plastica senza bisfenolo, talvolta con prezzo più elevato. In generale l'oggetto non contiene BPA solo se sulla confezione presenta la dicitura **BPA-free** o **0%BPA**; se non c'è nessuna dicitura potrebbe contenerlo o meno.

Un recente documento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), conferma inoltre che gli alimenti restano la principale fonte di esposizione al BPA (a causa della migrazione dai contenitori e imballaggi), mentre minimizza la rilevanza di altre fonti talvolta segnalate (come resine dentali, giocattoli, carta termica degli scontrini, polvere, terra, etc).



Ala redazione del sito www.saninforma.it possono essere inoltrati quesiti e richieste di informazioni sui prodotti venduti in farmacia. Le risposte date ai casi di interesse generale saranno pubblicate nel periodico **Sani & in Forma**.

In attesa che tali decisioni vengano implementate, si possono seguire alcune semplici indicazioni che consentono di ridurre l'esposizione al BPA, come quelle riportate dal Dipartimento della Salute americano (HHS):

1. Scartare i biberon e le tazze di plastica con graffi e abrasioni: se contengono BPA possono rilasciarlo più facilmente.
2. Non scaldare o mettere a contatto i contenitori in plastica con BPA con liquidi o cibi caldi o bollenti (acqua, latte artificiale), perché lo rilasciano più facilmente.
3. Tettarelle: la parte della tettarella che il bambino mette in bocca è fatta di lattice o silicone e non contiene BPA; la protezione in plastica dura di alcune tettarelle può contenere BPA; l'esposizione può derivare soltanto da questa parte e la migrazione del BPA è comunque trascurabile.
4. I giocattoli in plastica per bambini generalmente non sono fatti con BPA.
5. Controllare la marcatura di bottiglie e contenitori in plastica per avere ulteriori informazioni.

I contenitori in plastica per alimenti sono marchiati, solitamente sul fondo, con un Codice Internazionale di Riciclo che indica il tipo di plastica e la modalità di riciclaggio. In generale le plastiche marchiate col codice 1, 2, 4, 5, 6 (vedi sotto) non dovrebbero contenere BPA, mentre alcune plastiche marchiate col codice 3 o 7 potrebbero essere fatte con BPA.

	PET	polietilene tereftalato (bottiglie di acqua, di bibite, flaconi di shampoo, etc.)
	PE-HD	polietilene ad alta densità (contenitori degli yogurt, flaconi di detersivo, etc.)
	PVC	cloruro di polivinile (contenitori per alimenti, etc.)
	PE-LD	polietilene a bassa densità (sacchetti per cibi surgelati, bottiglie spremibili, etc.)
	PP	polipropilene o moplen (bottiglie di ketchup, etc.)
	PS	polistirene o polistirolo (bicchieri monouso, etc.)
	O	altre plastiche (policarbonato, polimetilmetacrilato, nylon, etc.)

Una linea di prodotti pensata per te



La nostra esperienza è la tua garanzia

In ANTEPRIMA dal 20 dicembre nelle Farmacie Comunali:
Centrale, Del Parco, Orologio (presso "Le Querce"),
Santa Croce (presso "le Vele"), Pappagnocca
e da gennaio 2011 in TUTTE le Farmacie Comunali di Reggio Emilia



Farmacie Comunali Riunite

