

# FARMACI, USALI BENE

**Giovedì 3 dicembre 2015**  
dalle ore 16,00 alle ore 18,00  
Presso sala riunioni, Via Garibaldi, 38/d  
Minerbio (sul retro del Palazzo Comunale)

L'incontro è il primo di una serie promossa dal Distretto Pianura Est dell'Azienda USL di Bologna e dal Comitato Consultivo Misto dello stesso Distretto.

È realizzato in collaborazione con il Comune di Minerbio ed è esteso ai cittadini residenti nei Comuni di Baricella, Granarolo e Malalbergo.

## programma

- 16.00 **Presentazione dell'iniziativa**  
e saluto dei rappresentanti del  
Comune e del Distretto
- 16.15 **Farmaci e stili di vita**  
dott. Angelo Masi  
medico di medicina generale, Azienda USL di Bologna
- 16.45 **Utilizzo corretto dei farmaci**  
dott. Francesco Miceli  
farmacista, Azienda USL di Bologna
- 17.15 **Vaccinazione antinfluenzale**  
dott.ssa Elena Dalle Donne  
Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna
- 17.30 **Discussione e chiusura dell'incontro**

# Farmaci, usali bene



- Il 18 novembre, come ogni anno dal 2008, si celebra la Giornata europea degli Antibiotici, un'iniziativa che ha come obiettivo la sensibilizzazione sulla minaccia rappresentata dalla **resistenza agli antibiotici** e dall'uso prudente degli antibiotici stessi.
- Dati recenti confermano che nell'Unione europea il numero di pazienti infetti da **batteri resistenti** è in aumento e che la resistenza agli antibiotici rappresenta una delle minacce più temibili per la salute pubblica.



# Farmaci, usali bene



## Reazioni avverse da farmaci(ADR): dimensione del problema

- 5-10% dei pazienti curati con farmaci ha una ADR
- 5% dei pazienti ricoverati in Ospedale lo sono a causa di una ADR
- 10% dei pazienti ospedalizzati ha una ADR
- nella Comunità Europea ci sono 197.000 morti ogni anno provocati da ADR



# Farmaci, usali bene



# Farmaci, usali bene



La nostra società si contraddistingue per un progressivo aumento della fascia di soggetti vecchi ed anziani.



Proprio in tali soggetti si concentrano maggiormente una serie di patologie, prevalentemente croniche, quali il diabete, le malattie cardiovascolari, le malattie osteoarticolari, etc.

Talora, pur non essendo presenti quadri patologici evidenti e clinicamente conclamati, è invece presente un insieme di condizioni al limite tra il fisiologico ed il patologico, tali, comunque, da condizionare negativamente la qualità di vita della persona. -

# Farmaci, usali bene



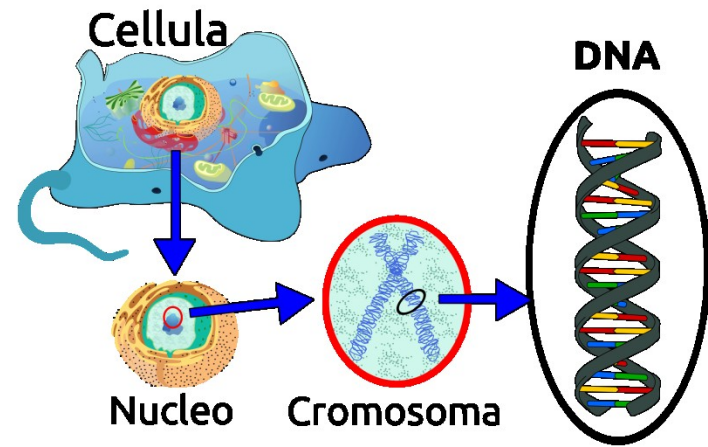
- L'invecchiamento, da un punto di vista biomedico, è un processo biologico, contraddistinto da progressivi **cambiamenti** che si realizzano nel corso della vita dell'individuo, caratterizzati da una sempre **minore capacità di adattamento** dell'organismo all'ambiente.
- Tali cambiamenti espongono la persona anziana ad un'aumentata **fragilità** nei confronti delle malattie.



# Farmaci, usali bene



- Tale processo naturale è “guidato” da fattori biologici geneticamente programmati, ossia il patrimonio genetico, su cui intervengono ed **interagiscono** fattori ambientali (sedentarietà, abitudini alimentari scorrette, esposizione a sostanze inquinanti, patologie, etc).



# Farmaci, usali bene



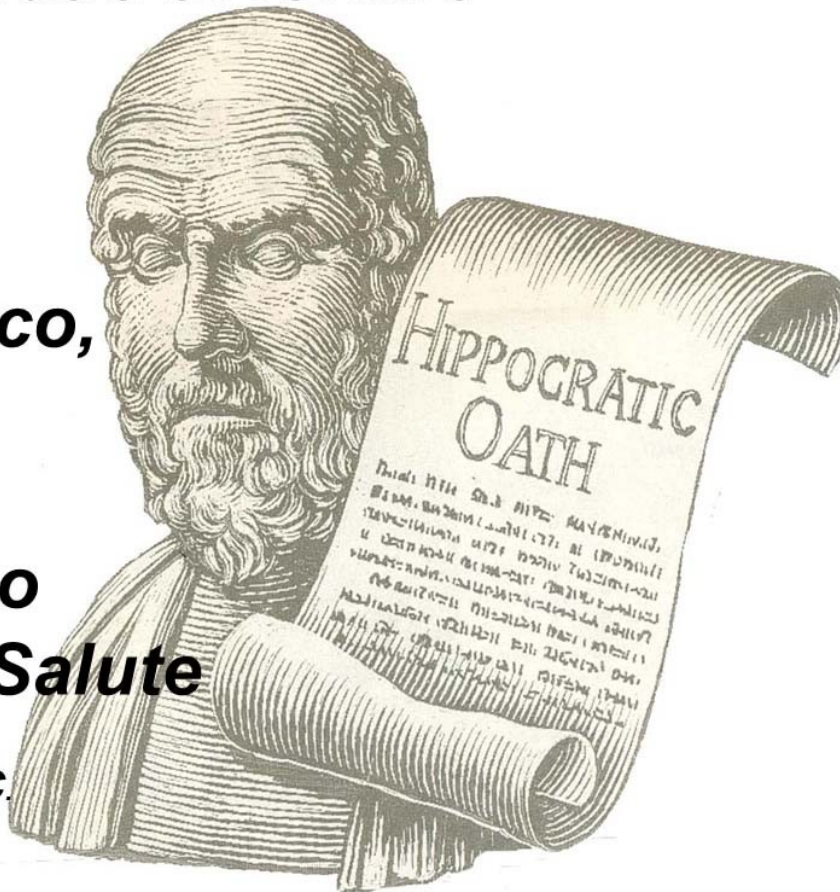
- Mentre il patrimonio **genetico** rappresenta un fattore non modificabile della persona, è risaputo che è possibile intervenire, invece, sui **fattori ambientali**, ritenuti, pertanto, di rischio modificabili → **PREVENZIONE**
- È ormai dimostrato che lo stato di salute e di autonomia funzionale dell'anziano non dipende esclusivamente dall'invecchiamento, come semplice dato cronologico, ma è influenzato, in misura importante, dallo stile di vita che questo segue → **EPIGENETICA**



# Farmaci, usali bene



***Se fossimo in grado di fornire  
a ciascuno  
la giusta dose  
di nutrimento  
ed esercizio fisico,  
ne' in eccesso  
ne' in difetto,  
avremmo trovato  
la strada per la Salute  
Ippocrate, 460-377 a.c.***



# Farmaci, usali bene



Un esempio ci è offerto da uno studio finlandese (nazione assai attenta alle politiche sanitarie preventive) pubblicato nel 2002 su una prestigiosa rivista:

Diabetes Prevention Program Reserach Group ha dimostrato in modo ineccepibile l'utilità e l'efficacia sulla prevenzione del diabete di una dieta controllata e di un'attività fisica regolare.

# Farmaci, usali bene



- Il campione dello studio era composto da 3234 adulti ad alto rischio di sviluppare un diabete conclamato, che sono stati assegnati per randomizzazione(a caso) a tre gruppi di intervento:
- al primo gruppo che ha mantenuto uno stile di vita standard è stato somministrato quotidianamente un farmaco ipoglicemizzante orale, la metformina, per due volte al giorno;
- il secondo gruppo ha mantenuto uno stile di vita standard più il trattamento con un placebo per due volte al giorno (ovvero un non farmaco, ovviamente ad insaputa dei soggetti);
- il terzo gruppo è stato invece coinvolto in un programma intensivo di modificazioni dello stile di vita finalizzato alla perdita di peso ed allo svolgimento di almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica.

# Farmaci, usali bene



- I maggiori risultati in termini di prevenzione del diabete di tipo 2 sono stati evidenziati proprio nel gruppo coinvolto nelle **modifiche dello stile di vita (dieta ed esercizio fisico)** e l'efficacia preventiva è stata notevolmente maggiore rispetto al gruppo trattato con il solo farmaco (58% contro 31%, quindi un'efficacia preventiva praticamente doppia). Ne consegue quindi che l'intervento intensivo sullo stile di vita può, come in questo caso, risultare clinicamente più efficace del solo trattamento farmacologico.



# Farmaci, usali bene



- "La spesa pubblica sanitaria nel 2012 è stata di poco superiore a 111 miliardi di Euro. Si è visto con uno studio durato circa 25 anni, che numerose patologie potevano essere limitate, o ridotte, attraverso un'attività fisica, se si facesse un'attività fisica regolare, ufficializzata, sparsa in tutta la Nazione, noi avremmo una **riduzione della spesa sanitaria del 30%**.
- (Roberto Verna, Patologo Clinico e Medico dello Sport, Università La Sapienza, Roma)

# Farmaci, usali bene



Uno studio della Università Bocconi fatto due anni fa circa ha dimostrato che **l'aumento dell'1% della mobilitazione, dell'attività fisica**, non parliamo di sport agonistico, parliamo di attività fisica, produce una riduzione di almeno tra le 2 e le 5 mila morti l'anno. Facendo un'attività fisica adeguata si migliora non soltanto l'apparato cardiovascolare, ma anche i sistemi di ossidazione e riduzione che praticamente sono quelli che determinano poi l'arteriosclerosi.





# Farmaci, usali bene



- **Invecchiare sani**

Cosa succede nell'anziano?

L'anziano in genere tende a non avere sete, a bere di meno e si rovina il rene, se non beve il suo corpo va piano, piano disidratandosi e diventa un problema per lui e per la società perché poi non sta bene.



L'anziano muovendosi di meno, determina una rarefazione delle fibre muscolari e quando queste fibre muscolari non sono più compatte, ci si infila il grasso, allora è l'invecchiamento che fa ingrassare o il grasso che fa invecchiare? Se noi mantenessimo il nostro fisico attento e abile quindi la nostra muscolatura senza esagerare ovviamente, perché bastano **30 minuti di camminata una-due volte al giorno**, è il modo migliore per poter invecchiare alla grande, ma al di là di questo, l'esercizio fisico migliora l'umore, fa sentire bene.

# Farmaci, usali bene



- **10 Buone Regole per la Salute**
  - 1. Controlla il peso e mantieniti attivo
  - 2. Varia spesso le tue scelte a tavola
  - 3. Il tempo per mangiare
  - 4. Grassi, limita la quantità scegli la qualità
  - 5. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
  - 6. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
  - 7. Il sale, meglio poco, preferendo quello iodato
  - 8. Equilibrio e moderazione
  - 9. L'alcool, se si con moderazione
  - 10. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate nei giusti limiti
- ***(linee Guida per una sana alimentazione INRAN 2003 mod, EUFIC 10 regole per una sana alimentazione mod.)***



# Farmaci, usali bene



## **CENTRI ANTIFUMO CORSI PER SMETTERE DI FUMARE**

### **BOLOGNA**

Centro Antifumo PNEUMOTISIOLOGIA TERRITORIALE  
Responsabile: dr. Vincenzo Zagà  
POLIAMBULATORIO TIARINI  
Via Tiarini, 10 - Bologna - tel. 051 706269/82  
pneumo.tiarini@ausl.bologna.it

Centro Antifumo Cardiologia  
Responsabile: dr. Marco Monti, dr.ssa Chiara Raimondi  
Ospedale Bellaria  
Via Altura 3 - Bologna - Tel. 051 6225241/2  
segreteria.morena.raspani@ausl.bologna.it

Centro Antifumo Angiologia - POLIAMBULATORIO MENGOLI  
Responsabile: dr.ssa Chiara Mussoni  
Via Mengoli 32 - Bologna Tel. 051 396133  
chiara.mussoni@ausl.bo.it

Corso Antifumo di gruppo c/o Biblioteca di Calderino di Monte S. Pietro (BO)  
Piazza della Pace 4  
(Responsabile dr.ssa Clara Squarcia - Ausl di Bologna)  
Cell. 3666581367 (Lun-Ven: ore 14-16)

### **ALTRE AZIENDE E ISTITUZIONI SANITARIE**

Centro Antifumo  
AUSL di Imola - Centro Antifumo  
(Responsabile: dr. Stefano Cifelli)  
Via Amendola, 8 - 40026 Imola - BO  
0542 604761 s.cifelli@ausl.imola.bo.it

Centro Antifumo  
ISTITUTI ORTOPEDICI RIZZOLI - CENTRO EDUCAZIONE ALLA SALUTE  
Via G.C. Pupilli, 18 - BOLOGNA - tel. 051 6366823; manuela.monti@ior.it

Centro Antifumo  
AZIENDA OSPEDALIERA SANT'ORSOLA-MALPIGHI - PNEUMOLOGIA  
e Terapia Intensiva Respiratoria  
tel. 051 6363253; fisioresp@aosp.bo.it

Centro Antifumo  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
Via Turati 67 - BOLOGNA - tel. 051 437977; bologna@lil.it

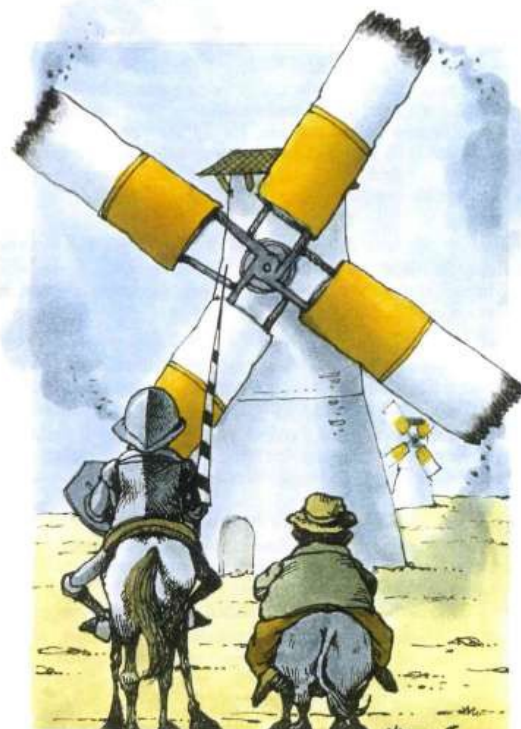
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA - ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



FUNGO VELENOVO

## **Smettere di fumare? Missione possibile**



# Farmaci, usali bene



- A questo punto per raggiungere questi **obiettivi** che strumenti utilizziamo?



# Farmaci, usali bene



- Edward Bordin, psicologo americano nel 1979 definisce **l'alleanza terapeutica** come *“un reciproco accordo riguardo agli obiettivi (Goal) del cambiamento e ai compiti (Task) necessari per raggiungere tali obiettivi, insieme allo stabilirsi dei legami (Bond) che mantengono la collaborazione tra i partecipanti al lavoro terapeutico”*.
- In questo contesto secondo Umberto Galimberti (inserto D di Repubblica, 26 novembre 2015) “bisogna curare le persone, non le malattie”.

Farmaci, usali bene



- Quindi .....  
**ALLEANZA TERAPEUTICA**  
come rapporto tra curante e  
assistito che cooperano nel  
raggiungimento **dell'obiettivo**  
**comune** corrispondente al  
mantenere o ristabilire lo  
stato di salute.



# Farmaci, usali bene



- Nemici dell'Alleanza

1. Eccessiva fiducia nella tecnologia



2. “Allontanamento” del medico dal paziente



# Farmaci, usali bene



- Amici dell'Alleanza
- Speranza:.....  
..... non semplicemente un premio di consolazione per le disgrazie della vita degli individui e della storia, ma piuttosto uno **sforzo** per vedere come le cose stanno in movimento, come si evolvono, una concreta forza di voler costruire, con precisione razionale, la realtà

(Ernst Bloch, filosofo)

# Farmaci, usali bene



- **CONOSCENZA e VERIFICHE**

- **Attività fisica diminuisce rischio mortalità**
- **Effettuare attività fisica almeno tre ore alla settimana è associato ad una diminuzione del 27 per cento nel rischio di mortalità.**  
Attualmente si raccomandano 30 minuti di attività moderata nella maggior parte dei giorni della settimana, il che è possibile per la maggior parte delle persone, ma non era stato finora completamente compreso se queste raccomandazioni siano correlate a benefici sulla mortalità. Il presente studio suggerisce che se ne potrebbero osservare anche con livelli di attività inferiori rispetto a quelli suggeriti, e che ogni tipo di attività fisica per i soggetti attualmente sedentari rappresenta un'importante opportunità di diminuire il rischio di mortalità. (*Arch Intern Med.* 2007; 167: 2453-60)



# Farmaci, usali bene



- **EDUCAZIONE:** tutto ciò che noi facciamo perché **l'intelligenza della nostra comunità** non perda dei pezzi per strada e venga usata completamente
- (Alessandro Baricco, Le parole esatte da cui ricominciare)





# Farmaci, usali bene

- Prima medicina...il medico



- Seconda medicina...i farmaci



- Terza medicina: l'alimentazione  
(Noi siamo quello che mangiamo)



# **CIBO SALUTARE**

- **VERO**
- **VITALE**
- **INTEGRO**
- **PURO**
- **ADATTO**

## VERO

Locale

Di stagione

Non manipolato

## VITALE

Fresco

Crudo o poco cotto

Ricco di energia solare

## INTEGRO

Non raffinato

Non manipolato

## PURO

Non inquinato

## ADATTO

Adatto all'individuo

