

LaBuonaVita

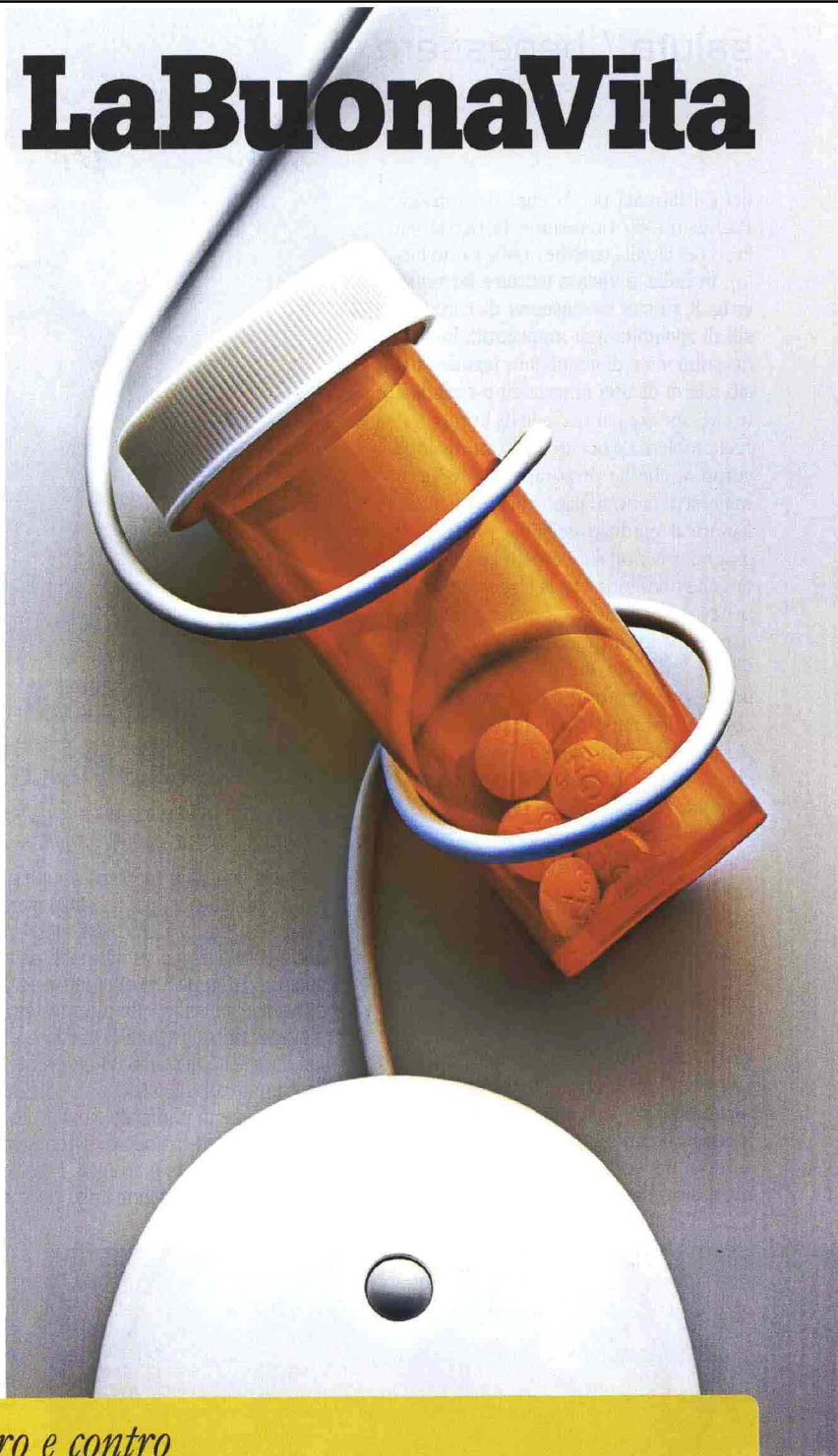
www.ecostampa.it

Farmaci online: occhio ai rischi

DI AGNESE FERRARA

Un clic del mouse e oltre settanta milioni di cittadini europei si procurano farmaci via Internet. In Italia si stima che siano almeno in 400mila ad avere acquistato almeno una volta medicinali online. L'appel delle farmacie virtuali è elevato: le terapie costano meno e si può accedere all'acquisto dei "generici", gli sconti sono elevati e le transazioni con le carte di credito sono più sicure di una volta. E poi, c'è la consegna a domicilio. Insomma, un business allettante in previsione delle nuove regole europee che prevedono la stesura delle ricette direttamente online da parte del medico.

Di pari passo, però, il traffico di farmaci contraffatti cresce del 50 per cento l'anno e il web è la strada maestra. Stando agli ultimi dati forniti dalla Commissione europea per l'ambiente e la salute pubblica, in oltre il 50 per cento dei casi di acquisto online, il consumatore riceve "falsi": dalla mancata consegna (si paga e non arriva niente) ai prodotti che contengono solo solventi e nessun medicamento o, al contrario, percentuali di farmaci troppo elevate o non sterili. I medicinali più commercializzati sono gli anabolizzanti, le pillole per combattere l'impotenza (a cui tocca il record di falsi), i cocktail dimagranti (con sostanze inquinate e di dubbia origine), gli antidolori-



Acquisti in rete: pro e contro

Risponde Domenico Di Giorgio, dirigente contraffazione per l'Aifa e segretario Impact Italia, task force per l'investigazione e l'informazione sui farmaci contraffatti.

Comprare in rete: sì o no?

Meglio evitare. La maggior parte dei siti che offrono medicinali sono truffe informatiche. In alcuni casi sono solo mezzi per clonare carte di credito, trasmettere virus al computer o rubare l'identità, anche solo visitandoli senza fare acquisti. Poi ci sono i siti illegali che vendono davvero farmaci nel mondo. Si tratta di organizzazioni complesse che si riforniscono di medicinali prodotti in Cina o in India a costi molto bassi. Qui si rischia di acquistare

prodotti tossici o molecole ignote.

Nessuna farmacia virtuale è legale, quindi?

Lo sono i siti del Regno Unito, quelli tedeschi e, adesso, quelli olandesi dove esistono leggi precise. Sono siti collegati con le farmacie, che vendono medicinali sul territorio, offrendo un servizio in più ai residenti. I farmaci però non possono essere esportati altrove.

In futuro sarà possibile acquistare farmaci sicuri da siti italiani?

La legge per ora non lo consente. Attendiamo le decisioni che la Commissione europea prenderà in questi mesi. Per saperne di più: (www.impactitalia.gov.it).

GETTY IMAGES

salute / benessere

fici e i farmaci per la cura dei tumori. Pochissimi siti richiedono la ricetta via fax o per email (sarebbe obbligatorio farlo). **In Italia, è vietato istituire farmacie virtuali, anche se nascono di continuo siti di rivendite non autorizzati. Inoltre, nessuno vieta di acquistare farmaci nei siti che si dicono americani o canadesi** (e che, spesso, hanno sede in Europa).

Del problema si occupa la Commissione europea, che ha preparato una legge in materia di contraffazione dei medicinali. Manca il giudizio dell'aula plenaria di giugno, ma non sono pochi i parlamentari che ritengono che la legge sia troppo benevola. Soprattutto perché il mercato nero è pieno di prodotti provenienti da Cina e India. «I controlli saranno cruciali. Ma saremo pronti a sanzionare i Paesi con cui abbiamo accordi commerciali per la produzione di medicine legali?», si chiede Dagmar Roth Behrendt, deputata tedesca dei Socialisti e Democratici.

«La legge dovrebbe essere più precisa anche in termini di distribuzione dei medicinali legali», spiega la portoghese Marisa Matias, di Sinistra Unita. «Proporre maggiori raccomandazioni obbligatorie e un "logo" di garanzia, per certificare il mercato autorizzato nel web».

In Italia l'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), con l'Istituto superiore di sanità e i Nas, ha avviato un campionamento dei siti sospetti per stilare una black list delle farmacie dedite alla truffa, con un occhio ai social network sportivi, anticamera di rivenditori di farmaci dopanti vietati. ■



Ritratto di Madame Aymon, o La belle Zélie, di Jean Auguste Dominique Ingres (1806).

SULLA NOSTRA PELLE DOMANDA E RISPOSTA DI **MAGDA BELMONTESI***

COUPEROSE, QUESTIONE DI (SUPER)SENSIBILITÀ

Ho sempre avuto una pelle fragile e sensibile. Oltre a rossore e prurito su zigomi e guance, oggi è comparsa la couperose. Come mai? Cosa posso fare?

La pelle sensibile reagisce a tutto e sopporta poco. Tra i fattori di reattività ci sono il tipo di cute (più a rischio quella secca), il fototipo (cioè il colore della pelle, specie se chiaro), particolare emotività psicologica, stimoli ormonali o patologie dermatologiche (come dermatite seborroica o atopica e rosacea). Poi, fattori esterni, come gli sbalzi di temperatura, e alimentari, come l'assunzione di alcolici, tè, caffè, cibi piccanti, ambientali come le acque "dure" (cioè con elevate concentrazioni di calcio e magnesio), ingredienti irritanti contenuti nei cosmetici (tensioattivi aggressivi, retinoidi, acido lattico o alfaidrossiacidi). La couperose (dilatazione di capillari e venule) può essere considerata l'evoluzione di uno stato ripetuto di infiammazione che, in soggetti con fragilità capillare, sotto l'azione di stimoli esterni o interni, può trasformarsi in condizione stabile e cronica: i capillari presenti nel derma, a causa della persistente congestione della pelle e della progressiva perdita di elasticità

dei tessuti, possono dilatarsi in modo permanente e diventare visibili. Tra i rimedi, uno stile di vita equilibrato, con alimentazione corretta e integrazione di vitamine C e P, che proteggono i capillari. Utile poi applicare cosmetici decongestionanti e anti arrossamento, ricchi di estratti e plancton termale, con bisabololo e azulene, estratti di calendula e malva, per proteggere la pelle da sole, variazioni di temperatura, vento e umidità. La couperose, però, non può essere eliminata del tutto con i cosmetici, che servono comunque a evitarne il peggioramento. Gli esiti si possono trattare con il laser. Il Lux G Starlux, in particolare, elimina i capillari in una seduta, con rossore per un paio di giorni: la pelle non deve essere abbronzata e non bisogna aver assunto anticoagulanti e fotosensibilizzanti.

* Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica-Università di Pavia



Con il riciclo, nuova vita per le scatolette

Nelle lattine di alluminio, brevettata 200 anni fa dagli inglesi, si conservano gli alimenti per periodi lunghi senza conservanti, proteggendoli dalla luce. Gli ecologisti, tuttavia, ammoniscono: i contenitori di alluminio hanno un costo ambientale molto alto. Ma la soluzione c'è, e si chiama riciclo. Grazie alla raccolta differenziata, infatti, quasi tutti i contenitori metallici vengono usati infinite volte. Secondo l'Associazione nazionale dei fabbricanti di imballaggi metallici (Anfima), nel 2009 in Italia è stato riciclato il 58 per cento dell'alluminio, evitando l'emissione di 400mila tonnellate di Co2. Con 37 lattine si fa una caffettiera, con 150 una bici e con 3 un paio di occhiali. **Gianna Melis** Info: (www.anfima.it).

salute



GINECOLOGIA & VITA DI ALESSANDRA GRAZIOTTIN*

COME GUARIRE DAL RIFIUTO DEL CIBO

“Mia figlia ha 20 anni, è una brava ragazza e all’università va benissimo. Ma ha l’ossessione della forma fisica. Fa jogging tutti i giorni, nuota e a tavola si tiene molto, mangiando quasi solo frutta e verdura. Da circa sei mesi, però, le si è bloccato il ciclo. Secondo me è colpa della dieta, lei invece dice di no, e non vuole saperne di andare dal medico. Ho il terrore che poco per volta possa diventare anoressica. Che cosa mi consiglia di fare?”

Luisa T. (Bergamo)

Gentile signora, fa bene a preoccuparsi: anche se la forma fisica è importante, un’attenzione così esagerata al peso può essere sintomo di un disturbo del comportamento alimentare, sino all’anoressia. E anche senza arrivare a tanto, può dare problemi sul piano della salute, a cominciare proprio dal blocco mestruale che sua figlia a torto minimizza: l’eccessiva magrezza, infatti, provoca un’alterazione del ciclo ovarico e poi il blocco delle mestruazioni (amenorrea), perché l’organismo debilitato non sarebbe in grado di affrontare una gravidanza. Ma questo blocco, interrompendo la produzione ovarica di estrogeni e progesterone, provoca gravi conseguenze per la salute.

Innanzitutto, se dura più di sei mesi, l’amenorrea provoca un’accelerata perdita di tessuto osseo, causando un’osteopenia che può evolvere in osteoporosi, se l’equilibrio ormonale non viene ripristinato tempestivamente. A livello vaginale, inoltre, può causare secchezza e dolore ai rapporti, con conseguente calo del desiderio. La carenza persistente di estrogeni e di sostanze nutritive può colpire anche il cervello, riducendo la sostanza bianca (che connette come un’“impalcatura” le cellule nervose) e la sostanza grigia (costituita dalle cellule nervose stesse). Questo è un rischio grave, perché il recupero del peso consente di ripristinare solo la sostanza bianca, mentre il danno causato ai neuroni sembra irreversibile. Gli estrogeni sono importanti per il cervello perché stimolano la neuroplasticità, ossia la capacità delle cellule nervose di riparare i danni causati dall’invecchiamento, dalla carenza di sonno, dalle sostanze tossiche (come alcol e droghe) e dall’alimentazione inappropriata; inoltre, aiutano le cellule nervose a formare le “spine dendritiche”, i collegamenti intercellulari che sono alla base dell’intelligenza e della creatività.

Il silenzio mestruale e l’ossessione per il peso vanno curati tempestivamente, a diversi livelli. Prima di tutto, finché persiste l’amenorrea, la ragazza deve assumere gli ormoni che l’ovaio non produce più: nella mia pratica clinica prescribo estrogeni “bioidentici”, ossia uguali a quelli prodotti dall’ovaio, e progesterone naturale. Solo così si restituisce al corpo l’equilibrio ormonale perduto. Non si tratta di contraccettivi: in caso di rapporti, bisogna usare il profilattico. Migliorando l’alimentazione, si dovrebbe risolvere il blocco mestruale. Una psicoterapia centrata sul disturbo del comportamento alimentare permetterà di affrontare il problema della distorta immagine di sé, che conduce a vedersi grasse anche quando il peso è nella norma. Un aiuto farmacologico può attenuare l’ossessività. E se la ragazza non ne vuole sapere di farsi visitare? È importante aiutarla a capire, con un dialogo affettuoso ma fermo, che il nostro corpo è un bene prezioso che va nutrito con amore, perché solo così si può essere in forma, e assaporare la vita. ■

Che cos’è l’anoressia?

L’anoressia è caratterizzata da dieta ossessiva e, spesso, esercizio fisico compulsivo. A volte può essere associata ad abuso di lassativi e/o vomito autoprovocato. Le donne che ne sono colpite hanno un’immagine di sé alterata e un desiderio inarrestabile di perdere peso: se questa pulsione non viene fermata, possono deperire fino alla morte. Le cause del disturbo sono molteplici: vulnerabilità genetica a depressione e obesità, personalità perfezionista e ossessiva, ansia di fondo. L’attenzione all’immagine può essere

esasperata dai modelli socioculturali. La persistente carenza di fattori nutritivi essenziali potenzia i problemi psicologici che contribuiscono al disturbo e può provocare depressione.

La situazione italiana

In Italia anoressia e bulimia sono un fenomeno allarmante: il 30 per cento delle donne è a dieta, il 20 per cento ha un disturbo alimentare di media gravità, il 2 per cento soffre di bulimia e l’1 per cento di anoressia. Questi disturbi colpiscono perlopiù adolescenti e giovani.

ATTENZIONE ALLE BAMBINE

Un numero crescente di bambine soffre di disturbi del comportamento alimentare di tipo restrittivo, specialmente in risposta a situazioni di disagio come la separazione dei genitori. I casi di anoressia nella fascia di età fra gli 8 e i 12 anni costituiscono il

10 per cento della totalità dei pazienti pediatrici dell’ospedale milanese Niguarda. L’anoressia in età precoce può rallentare il processo di crescita puberale, con blocco della crescita e ripercussioni a carico del cervello e dell’equilibrio psicoemotivo.

* Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia medica ospedale San Raffaele Resnati di Milano (www.alessandragraziottin.it).
Inviare le vostre lettere per Alessandra Graziottin all’indirizzo di posta elettronica (gioiaposta@hachette.it).

GETTY IMAGES