

# Dieci “sì” e dieci “no” per vivere sani

Serve un'informazione corretta, che ci aiuti a scegliere quello che davvero ci fa stare bene. E a evitare i colpi bassi della pubblicità.

La pubblicità, ma più in generale la cultura dominante, oggi ha un messaggio univoco: se vuoi stare bene, spendi di più. Compra integratori, mangia alimenti speciali, buttati sull'ultimo farmaco appena lanciato sul mercato.

E non finisce qui: si moltiplicano i test e i check up, l'influenza si previene col gel lavamani, aller-

gie e intolleranze con screening fantasiosi, il sovrappeso con diete lampo... il mercato dei miracoli sembra non avere confini.

Il problema è che siamo, per l'appunto, di fronte a un mercato. Il cui scopo non è - come la pubblicità si sforza di farci credere - tutelare la nostra salute: ma fare profitti, vendendoci illusioni.

E sarebbe un male minore, se i danni si limitassero soltanto al nostro portafoglio. Ma non è così: oggi siamo costantemente invitati a fare scelte che danneggiano la nostra salute. Pensiamo solo alla pressione pubblicitaria delle aziende farmaceutiche: ogni giorno dell'anno, a seconda della stagione, veniamo



incessantemente spinti a curare disturbi, che possono risolversi da soli nel giro di qualche giorno, ricorrendo a prodotti di ogni tipo. Tra i farmaci più venduti ne sono presenti molti di efficacia dubbia e capaci di scatenare effetti indesiderati anche gravi: eppure i produttori possono bombardarci di spot in cui sono presentati come rimedi miracolosi, in grado di restituirci l'efficienza nel giro di poche ore. Perché l'idea di consentire al nostro organismo di recuperare la salute nel tempo necessario è ormai vista come un'intollerabile costrizione. Questo stile contagia i medici, sui quali si esercita la pressione dell'industria: se così non fosse, per scegliere un solo esempio, nel nostro Paese non si registrerebbe una prescrizione di anticoncezionali tutta spostata verso i prodotti più recenti, benché gli studi mostrino che presentano un maggior rischio di effetti indesiderati rispetto a quelli di generazione precedente. Per non parlare del moltiplicarsi di test clinici, anche quando non servono.

### Vai controcorrente

Di fronte ai danni legati a questa deriva, c'è chi resiste. E naviga controcorrente. Noi lo facciamo, da sempre. Ma non siamo soli. Vi abbiamo già parlato su queste pagine (*TS 86, giugno 2010*) delle esperienze di gruppi di medici che si organizzano per far fronte insieme, anche culturalmente, alla pressione del mercato. Un esempio è il gruppo "No grazie pago io", che rifiuta ogni finanziamento e omaggio dalle aziende farmaceutiche. Un altro è il movimento "Slow medicine" (vedi a pagina 24). In queste pagine, trovate dieci "no" con cui rispondere alle sirene del mercato e dieci "sì", scelte semplici, ma che possono davvero aiutarci a mantenere la salute. Il tutto rigorosamente basato su studi autorevoli e indipendenti. Il festival di Altroconsumo a Ferrara (vedi a pagina 24) è una buona occasione per riparlarne. ❤️

*Le nostre "dritte" importanti per stare bene: e tu, a che punto sei?*

### PREVENIRE NELLA VITA QUOTIDIANA

## POCHI GESTI, SEMPLICI E UTILI



Ci sono gesti quotidiani che stanno soltanto a te: non rendono ricco nessuno, nessuno ti spinge a farli. Eppure, sono più utili di prodotti pubblicizzati ovunque. Così come due "no" quotidiani ti mettono al riparo da gravi rischi per la salute.

- ✔ Sì all'igiene. Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone, senza bisogno di disinfettanti né di gel di alcun tipo, è il modo migliore di prevenire raffreddore, influenza e altri disturbi più gravi, tra cui, per chi frequenta un ospedale, le temibili infezioni ospedaliere; lavarsi i denti per almeno due minuti mattina e sera è il modo migliore di prevenire la necessità di future cure, costose e sgradevoli.
 

**Sì a igiene e attività fisica, no a fumo e abuso di alcol**
- ✔ Sì al movimento. Trenta minuti di attività fisica ogni giorno (almeno 3.000 passi a buon ritmo, per chi ama camminare, oppure trenta minuti di bici, ballo, corsa...) riducono significativamente il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, tumori e depressione.
- ✘ No al fumo. Il primo regalo alla propria salute che si possa fare è proprio non fumare o smettere il prima possibile; è ormai al di fuori di ogni possibile dubbio che il fumo aumenta enormemente il rischio di malattie tumorali e cardiovascolari. Non importa da quanto tempo si fuma: smettere il prima possibile fa sempre e comunque bene e i primi benefici iniziano a vedersi addirittura dopo pochi minuti.
- ✘ No all'abuso di alcol. L'alcol etilico, presente in ogni bevanda alcolica, è una sostanza estranea all'organismo e per molti versi tossica; non superate 2-3 bicchieri di vino al giorno per l'uomo, 1-2 per la donna, 1 per gli anziani.

**ALIMENTAZIONE: SEMPLICE IL SEGRETO**  
**DIETA VARIA ED EQUILIBRATA**



“Tu sei quello che mangi”, dice il proverbio. Un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura, in cui le proteine di origine animale non siano in eccesso è il lasciapassare per la salute. Mentre nessuno è mai riuscito a dimostrare che gli integratori di sali e vitamine possano giovare a una persona sana.

✓ Sì a una dieta varia ed equilibrata. La dieta giusta è ricca di frutta e verdura (almeno cinque porzioni al giorno), privilegia i cereali integrali, non dimentica i legumi, non eccede con le proteine e i grassi di origine animale e limita i dolci.

✓ Sì al controllo del peso. Senza trasformarsi in un'ossessione, il controllo regolare del peso (indicativamente pesarsi una volta al mese) serve a prevenire sovrappeso ed obesità: potete calcolare l'indice di massa corporea e il fabbisogno calorico sul nostro sito [www.altroconsumo.it/alimentazione](http://www.altroconsumo.it/alimentazione).

✗ No alle restrizioni non motivate. Oggi va di moda eliminare intere categorie di alimenti, anche senza motivo: chi scarta tutti i latticini, chi i prodotti a base di farina, chi quelli lievitati; impazzano diete che propongono regimi monotoni, dove si eliminano quasi completamente i carboidrati (nei casi peggiori persino la frutta); state alla larga da queste scelte: se non ci sono motivi precisi sono ingiustificate e dannose.

✗ No agli integratori alimentari. Lasciate perdere le pillole e le bustine: non è mai stato dimostrato né che giovino a una persona che non abbia problemi di salute specifici né che possano sostituire una dieta equilibrata o prevenire malattie né disturbi di alcun tipo.

**Sì a una dieta varia e al controllo del peso, no a restrizioni immotivate e integratori alimentari**

**FARMACI E TERAPIE: CON CALMA**  
**NON INSEGUIRE LE NOVITÀ**



I farmaci: solo quando sono davvero necessari. Evita il farmaco “appena uscito”: raramente è più efficace o sicuro di quello già in uso. Anzi, effetti indesiderati gravi, sfuggiti alla fase sperimentale, possono emergere solo dopo, quando il farmaco è in commercio. Di un farmaco vecchio si sa di più.

✓ Sì ai farmaci in uso da molto tempo. Abbiamo maggiori informazioni sulla loro sicurezza rispetto a quelli appena immessi sul mercato. Un esempio: gli antinfiammatori coxib, appena lanciati, furono prescritti massicciamente. In seguito l'emergere di effetti indesiderati gravi portò addirittura ad alcuni ritiri.

**Sì ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio**

✓ Sì ai farmaci generici o equivalenti. Consentono di risparmiare, alle famiglie e al servizio sanitario, senza alcuna differenza per la salute. Sono controllati dalla stessa autorità che garantisce qualsiasi farmaco venduto nel nostro paese, sono prodotti da grandi case farmaceutiche, a volte le stesse che producono i farmaci di marca.

✗ No al farmaco se non è davvero necessario. I farmaci pubblicizzati agiscono soltanto sui sintomi: che spesso è meglio non reprimere (è il caso di febbre o tosse) o possono passare da soli, modificando lo stile di vita. Meglio non assumere un farmaco al primo problema, per “tornare in forma” in fretta, anche per il rischio di effetti indesiderati.

✗ No all'abuso di farmaci, anche se utili. Farmaci come gli antibiotici stanno perdendo efficacia proprio perché sono usati in modo scorretto o per motivi sbagliati. Risultato: migliaia di morti ogni anno e terapie più costose.

## ESAMI E SCREENING

### SOLO SE UTILI E NECESSARI



Fare gli screening utili è importante quanto evitare quelli inutili. Moltiplicare i test e gli esami clinici, quando non ci sono prove della loro utilità, rappresenta uno spreco di denaro, un rischio e uno stress immotivato per i pazienti.

✓ Si ai test di utilità accertata per la diagnosi precoce dei tumori. Al momento, i test consigliati alla popolazione sana senza fattori di rischio particolari sono tre: mammografia, Pap test, esami relativi al tumore del colon; è bene non trascurarli, perché consentono una diagnosi precoce che offre maggiori probabilità di guarigione; anche il controllo periodico dal dentista, prima del dolore, previene disturbi e cure costose e sgradevoli.

✓ Si a controlli tempestivi in caso di sintomi specifici: non bisogna trascurare i controlli necessari in caso di sintomi particolari (dolori inspiegabili, sanguinamenti, gonfiore...), sentito il parere del medico.

✗ No a check up generalizzati e screening di utilità non accertata. Un controllo generale ogni tanto non porta vantaggi e determina uno spreco di risorse; screening di efficacia non accertata, come la misura del Psa nell'idea di diagnosticare precocemente il tumore alla prostata negli uomini sani, o la MOC per tutte le donne in menopausa non solo costituiscono uno spreco di risorse, ma rischiano di fare più danni che altro.

**Sì agli screening di utilità accertata, no a check up periodici ed esami clinici non appropriati**

✗ No a esami clinici quando non servono, per consuetudine: per esempio i dati dimostrano che per il mal di schiena senza complicazioni non è utile il ricorso sistematico a radiografie e altra diagnostica per immagini.

## INFORMAZIONE: SCEGLILA BENE

### DECIDI DI CHI PUOI FIDARTI



La pressione dell'industria della salute non si esplica soltanto attraverso le pubblicità vere e proprie, che almeno sono riconoscibili: articoli di giornale, siti internet, persino campagne di prevenzione apparentemente meritorie possono avere in realtà alle spalle gli interessi delle aziende. **Imparare a selezionare l'informazione è fondamentale.**

✓ Si a sviluppare un sano spirito critico.

Bisogna imparare a non credere a tutto quanto si legge: né a farmaci miracolosi, né

**Sì ad acquisire un sano spirito critico, no alla pubblicità di cibi poco sani rivolta ai bambini**

a cure spettacolari, soprattutto se costano. Di ogni notizia, bisogna imparare a vagliare la fonte, verificare su quali dati è basata, valutare non solo l'autorevolezza e l'indipendenza di chi la riporta, ma anche se ci sono sponsor o pubblicità a finanziare l'attività editoriale.

✓ Si a chiedere al medico tutte le informazioni di cui sentite il bisogno, fino a che non siete convinti di avere capito davvero. Se non siete convinti di un farmaco o di un intervento che vi prescrive, se non avete capito bene quanto vi ha detto, non esitate a chiedere ancora.

✗ No a confondere la pubblicità con informazione: la pubblicità non informa, promuove e va valutata con molto spirito critico. È da respingere la pressione delle aziende che vorrebbero poter rivolgere anche al pubblico la promozione dei farmaci da vendere con ricetta medica (oggi è vietato), sulla scia del cattivo esempio di altri Paesi.

✗ No a esporre i bambini a pubblicità di cibi ricchi di grassi e zuccheri, che dovrebbero essere limitate su qualsiasi tipo di canale: televisione, internet, canali indiretti come i giochi online e i siti, cartoni animati.

## Intervista

Sandra Venero, Slow Medicine, Bologna

# Il tempo di capire

Una medicina "sobria, rispettosa e giusta". Una rete di medici convinti che più qualità significhi risparmiare.



**Il manifesto della Slow Medicine propone una medicina "sobria, rispettosa e giusta". Vuole spiegarci meglio?**

Chi partecipa alla nostra "rete di idee in movimento", aperta ai professionisti della salute e ai cittadini ([www.slowmedicine.it](http://www.slowmedicine.it)), condivide un'idea di fondo: che in medicina un miglioramento della qualità può consentire di risparmiare risorse. La non qualità, contrariamente a quanto si può pensare, non costa di meno, ma di più. Evitare interventi non appropriati - inutili o addirittura dannosi - porta a una sanità che non solo usa meno risorse, ha anche esiti clinici migliori. I dati sugli sprechi in sanità parlano chiaro: fino al 40% i farmaci non necessari, fino al 25% gli esami radiologici inutili. Con medicina "slow" vogliamo parlare non tanto di una medicina "lenta", quanto riflessiva, non

precipitosa: perché lascia al medico il tempo di ascoltare il paziente e visitarlo attentamente, prima di procedere alla prescrizione di esami; perché consente di riflettere sull'intervento più adatto a quella singola persona e di comunicare; il tempo di creare relazioni tra medici, anche, per collaborare e prendere in carico il malato nella sua globalità, anche psicologica; infine, perché il tempo della riflessione è anche quello necessario per stabilire quando è il caso di non intervenire.

**La Slow Medicine porta in primo piano la relazione tra medico e paziente.**

Questo è un tassello importantissimo: parliamo di mettere sullo stesso piano il "mondo della medicina" e il "mondo della vita", anche attraverso una valorizzazione del ruolo del medico di base.

Per questo svolgiamo anche un'azione di divulgazione, in modo che concetti basati su pubblicazioni scientifiche diventino patrimonio per i cittadini.

**Il vostro prossimo progetto?**

Abbiamo lanciato "Fare di più non significa fare meglio": sull'esempio di *Choosing Wisely*, nato in Usa, vogliamo giungere, con la collaborazione delle società scientifiche, alla identificazione delle cinque più comuni pratiche inappropriate - che rappresentano uno spreco di risorse e non offrono benefici ai pazienti - nei diversi settori della medicina. Anche per far capire che il medico migliore non è quello che prescrive più analisi.



## Discutiamone a Ferrara

È arrivato il momento di incontrarci.

◆ Giornalisti, esperti e consulenti di Altroconsumo saranno a Ferrara da venerdì 7 a domenica 9 giugno per la prima edizione di Ferrara Altroconsumo Festival.

◆ Risponderemo di persona alle tue domande, ti mostreremo in assoluta trasparenza come lavoriamo.

◆ Vogliamo capire dalla tua viva voce quali sono i bisogni più urgenti, le

risposte che cerchi in questo momento di crisi.

◆ Potrai essere protagonista di molti eventi interessanti, che riguardano i temi di cui da sempre ci occupiamo per facilitarti la vita di ogni giorno: l'alimentazione, la salute, il risparmio, i diritti, la sicurezza, l'energia...

◆ Tra questi, sabato 8 giugno alle ore 17 parleremo insieme dei "Dieci sì e dieci no per vivere sani", con esperti, giornalisti e con chi vorrà esserci.

> [www.altroconsumo.it/ferrara](http://www.altroconsumo.it/ferrara)