

FARE DI PIU' NON SIGNIFICA FARE MEGLIO

CHOOSING WISELY ITALY

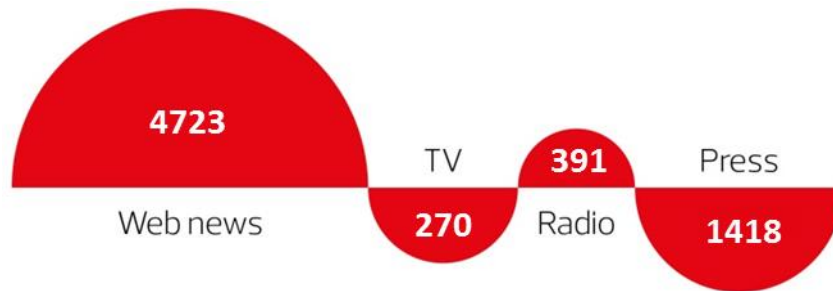
I° Congresso Nazionale

Franca Braga






Responsabile centro di competenza alimentazione e salute - Altroconsumo

Altroconsumo: la prima e più diffusa organizzazione italiana di consumatori

- Nata nel **1973**, oggi conta **400.000 soci**
- Informa e tutela i consumatori attraverso pubblicazioni, servizi di consulenza e azioni di advocacy a difesa dell'interesse generale a livello nazionale ed internazionale: membro di BEUC (organizzazione europea di consumatori) e di Consumers International (240 associazioni in 120 Paesi)
- Circa **1 mln di iscritti alla newsletter** mensile destinata ai non soci (approfondimenti, class action, ...)
- Oltre **23mln di visite** nel 2016 su altroconsumo.it
- Oltre **6.500 citazioni** sui media italiani e internazionali:



Altroconsumo sui social network

	> 410.000	like
	> 3.000.000	views
	> 30.000	followers
	> 60.000	followers
	> 8.600	followers

400.000 soci in Italia



Relazioni internazionali

Altroconsumo è membro di:

- ICRT - International Consumers Research & Testing (www.international-testing.org)
- BEUC - Bureau Européen des Unions de Consommateurs (www.beuc.eu)
- Consumers International (www.consumersinternational.org)



Altroconsumo e la salute

La nostra missione è da sempre informare, educare, rendere il cittadino più responsabile e in grado di fare scelte consapevoli.

Il tutto in maniera assolutamente indipendente e mettendoci sempre dalla parte del cittadino, guardando con la sua prospettiva i problemi quotidiani, fornendo consigli e soluzioni concrete.

E a prescindere dal tema: che si parli di tariffe elettriche o di problemi con la banca, ma anche di salute.



Dal 1995 Altroconsumo ha un supplemento dedicato alla salute

Altroconsumo e la salute

Fare informazione attendibile, perché indipendente e basata sulle prove

Educare il cittadino a comportamenti e scelte appropriate

Dire le cose come stanno

NON E' FACILE E NON E' POPOLARE

Non è popolare spiegare che riempirsi di integratori è inutile, non è popolare affermare che le diete miracolo non esistono, non è popolare sbugiardare le pubblicità, non è facile parlare di farmaci equivalenti o di screening inutili...

I farmaci «generici»

Nel 2001 Altroconsumo ha collaborato con il Ministero della Salute nella realizzazione di un opuscolo informativo sui farmaci generici, spedito a 15 milioni di famiglie

Dal 2001 abbiamo on line un bancadati sui farmaci che evidenzia le possibili alternative più convenienti

<http://www.altroconsumo.it/salute/farmaci/calcol-a-risparmia/banca-dati-farmaci>



Resta sano

senza troppi esami

ATTUALITÀ
Sanità e liste d'attesa

Attese infinite, ma se paghi...



Per merenda

consumano pubblicità

Sanità: dati preziosi

La digitalizzazione degli ospedali avanza a rilento, mentre i cittadini e i big dell'hi tech corrono veloci. Ma, intanto, le informazioni sulla salute dei pazienti che fine fanno?

Farmaci introvabili: conferme e nuovi impegni

Portati all'estero



VITASANA

Una confezione di farmaci prodotta da Altroconsumo?

Ricalca l'ultima pillola miracolosa sul mercato, ma in realtà contiene solo consigli.

I 10 si e i 10 no della salute

Per mantenersi in forma con gesti semplici e scelte sane prima di ricorrere a pillole e compresse e senza dar mano al portafogli, con le nostre dritte su prevenzione e abitudini di vita



VITASANA

Attenzione : per l'uso leggere attentamente le istruzioni riportate nel foglietto illustrativo – tenere alla portata dei bambini per insegnare loro fin da piccoli ad avere buone abitudini- condividere liberamente con amici e conoscenti.



Indicazioni terapeutiche : iperbombardamento pubblicitario, difficoltà a trovare informazioni indipendenti, sensazioni che troppe pubblicità tendano a prenderci in giro, voglia di fare qualcosa di davvero utile per il proprio benessere...

VITASANA

- ✓ Sì a igiene a attività fisica, no a fumo e abuso di alcol.
- ✓ Sì ad una dieta varia e al controllo del peso, no restrizioni immotivate e integratori alimentari.
- ✓ Sì ai farmaci generici e sperimentati, no all'ultima novità e all'uso eccessivo e improprio.
- ✓ Sì agli screening di utilità accertata, no a check up periodici ed esami clinici non appropriati.
- ✓ Sì ad acquisire un sano spirito critico, no alla pubblicità dei cibi poco sani rivolta ai bambini

Vitasana
10 **SÌ** per mantenersi in salute

Scorre un'informazione corretta, che si aiuti a scegliere quello che davvero fa stare bene. È e sostiene i suoi: base della pubblicità.

PREVENIRE NELLA VITA QUOTIDIANA, NO AL FUMO E ALCOLICI

- 1 **Si a igiene, lavoro moderato e movimenti**
Si a igiene, lavoro moderato e movimenti: non accubi e stazioni, senza bisogno di distensione per gli sbalzi. Il movimento si assume anche sul lavoro, in un'ora di lavoro per ogni ora di lavoro, per il proprio, in un'ora di lavoro per ogni ora di lavoro, per il proprio, in un'ora di lavoro per ogni ora di lavoro.
- 2 **Si al movimento**
Si al movimento: l'attività fisica, con almeno 30 minuti di attività fisica per giorno, in un'ora di lavoro per ogni ora di lavoro, per il proprio, in un'ora di lavoro per ogni ora di lavoro.

Vitasana
10 **NO** per mantenersi in salute

PREVENIRE NELLA VITA QUOTIDIANA, NO AL FUMO E ALCOLICI

- 1 **No al fumo**
No al fumo: il fumo è la causa di molte malattie, tra cui il cancro e le malattie cardiovascolari. Evitare il fumo è la scelta migliore per la salute.
- 2 **No al abuso di alcol**
No al abuso di alcol: l'alcol è una sostanza che può causare danni alla salute, tra cui il cancro e le malattie cardiovascolari. Evitare il consumo eccessivo di alcol è la scelta migliore per la salute.

Vitasana
10 **NO** per mantenersi in salute

ALIMENTAZIONE: NO A RESTRIZIONI SENZA MOTIVO E INTEGRATORI

- 3 **No alle restrizioni non motivate**
No alle restrizioni non motivate: le diete dimagranti non sono la soluzione per perdere peso. Una dieta varia e bilanciata è la scelta migliore per mantenersi in salute.
- 4 **No agli integratori**
No agli integratori: gli integratori non sono necessari per la maggior parte delle persone. Una dieta varia e bilanciata è la scelta migliore per mantenersi in salute.

Vitasana
10 **NO** per mantenersi in salute

FARMACI E TERAPIE, CON CALMA

- 5 **No ai farmaci nuovi**
No ai farmaci nuovi: i farmaci nuovi non sono necessariamente migliori dei farmaci esistenti. È importante consultare il medico e seguire le indicazioni.
- 6 **No all'abuso di farmaci**
No all'abuso di farmaci: l'abuso di farmaci può causare danni alla salute. È importante seguire le indicazioni e non abusare dei farmaci.

Vitasana
10 **NO** per mantenersi in salute

ESAMI E SCREENING, SOLO QUELLI CHE SERVONO

- 7 **No ai check up periodici**
No ai check up periodici: gli esami clinici non sono necessari per la maggior parte delle persone. È importante consultare il medico e seguire le indicazioni.
- 8 **No ai test di screening**
No ai test di screening: i test di screening non sono necessari per la maggior parte delle persone. È importante consultare il medico e seguire le indicazioni.

Vitasana
10 **NO** per mantenersi in salute

INFORMAZIONE: SCELTA LA BUONA

- 9 **No a confondere la pubblicità con l'informazione**
No a confondere la pubblicità con l'informazione: la pubblicità non è una fonte affidabile di informazioni. È importante consultare il medico e seguire le indicazioni.
- 10 **No a credere ai bambini**
No a credere ai bambini: i bambini sono vulnerabili e possono essere facilmente influenzati dalla pubblicità. È importante proteggere i bambini dalla pubblicità dei cibi poco sani.

Altroconsumo e Slow Medicine

Perché ?

Perché abbiamo identità di pensiero e di valori

Perché i nostri obiettivi si sovrappongono

Perché siamo complementari

Perché insieme possiamo essere più forti

Come ?

Lavorando sulle stesse tematiche ma su target diversi

Portando avanti le stesse campagne

Ciascuno con i propri strumenti di comunicazione



BENZODIAZEPINE PER L'INSONNIA AGLI ANZIANI

Pratica indicata a rischio di inapproprietezza da: Società italiana di medicina generale; Cochrane Neurological Field

Le benzodiazepine, usate per indurre il sonno e calmare l'ansia, sono tra i farmaci in assoluto più utilizzati in Italia. Prescriverli come prima scelta agli anziani che hanno problemi di insonnia è una abitudine diffusa, quanto spesso inappropriata. Non bisognerebbe farlo, senza avere prima valutato altri metodi per migliorare la qualità e la durata del sonno. In ogni caso, bisognerebbe raccomandarne comunque l'uso con interruzioni, per periodi non superiori alle quattro settimane, e non continuare la terapia senza rivalutare periodicamente l'indicazione e l'eventuale comparsa di effetti indesiderati. Lo stesso vale per altri farmaci usati contro l'insonnia, come zolpidem, zaleplon e zopiclone (detti "farmaci Z").

➤ Numerosi studi dimostrano un aumentato rischio di cadute a terra e di frattura del femore nei pazienti anziani che assumono benzodiazepine e farmaci Z.

➤ Il rischio esiste anche per le modalità di uso più sicure: quelle con farmaci a bassi dosaggi, con una durata di azione inferiore (detti "a breve emivita") o per terapie a breve termine.

➤ Il rischio di cadute può essere aumentato, nell'immediato, da un ridotto stato di vigilanza al risveglio.

➤ In seguito possono presentarsi fenomeni

di accumulo, con possibili difficoltà del movimento e cognitive (confusione, perdita di memoria, riduzione dell'attenzione), favoriti anche dal diverso comportamento del farmaco nell'organismo dell'anziano, per le normali alterazioni nel funzionamento degli organi legate all'età.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

Le benzodiazepine sono farmaci che devono essere usati il meno possibile, per periodi il più brevi possibile.



➤ In primo luogo, le benzodiazepine tendono a perdere di efficacia col tempo: chi li assume può assuefarsi, cosa che spinge ad aumentare il dosaggio e a diventare così maggiormente dipendenti. Per contro, quando si smette all'improvviso di prenderle, si incorre nella cosiddetta "sindrome da sospensione", cioè un effetto rimbalzo che può portare a un'insonnia di ritorno.

➤ Presentano numerosi effetti collaterali, possibili anche alle dosi consigliate: sonnolenza durante il giorno, che compromette l'attenzione e la concentrazione, e quindi maggior rischio di incidenti e cadute; ansia, irritabilità e allucinazioni. Possono causare reazioni allergiche e sonnambulismo.

➤ I farmaci Z, benché lanciati come alternativa più sicura alle benzodiazepine, presentano sostanzialmente gli stessi effetti indesiderati (ma costano di più).

QUANDO ASSUMERLE PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Le benzodiazepine dovrebbero essere assunte solo per periodi brevi, in ogni caso non oltre le quattro settimane (incluso il periodo di graduale riduzione della dose prima di interrompere la cura) per ripristinare un corretto ritmo del riposo, riabituando l'organismo a prendere sonno a un'ora adeguata. Ma non devono diventare né una prescrizione di routine né un'abitudine.

Per saperne di più: "Calma con i farmaci", Test Salute 102, febbraio 2013 consultabile su www.altroconsumo.it in "archivio riviste". Progetto "Fare di più non significa fare meglio" www.slowmedicine.it

INSONNIA: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



➤ L'insonnia va combattuta modificando lo stile di vita: per esempio, tra le prime regole da seguire è evitare di addormentarsi davanti alla televisione subito dopo cena, per poi risvegliarsi a notte fonda e non riuscire più a riprendere il sonno.

➤ Se si soffre di insonnia, è consigliabile evitare il riposo pomeridiano.

➤ Svolgere una certa attività fisica durante il giorno, scegliendo le attività preferite, porta a una qualità del sonno migliore: meglio invece evitare l'attività fisica intensa subito prima di andare a letto.

➤ Una cena leggera, che contenga alimenti a base di triptofano (latte, pesce, legumi, noci) può aiutare a favorire il sonno.

➤ Instaurare semplici riti serali (una tisana calda, qualche pagina di lettura) può aiutare.

➤ Negli anziani l'insonnia è spesso indotta dall'ansia: mantenere una vita sociale attiva, frequentare amici, un circolo sociale, una università della terza età, la parrocchia e simili può aiutare a combatterla.

Le schede

<https://www.altroconsumo.it/salute/dal-medico/speciali/esami-inutili/test-per-le-allergie-non-bisogna-esagerare>

Home > Salute > Dal medico > Cure in eccesso: un rischio per la salute

SPECIALI

Cure in eccesso: un rischio per la salute

18 dicembre 2017



Troppo spesso analisi e cure sono applicate in eccesso. Uno spreco di tempo e denaro. Per non parlare dei danni che alcuni esami, se inappropriati, possono provocare alla salute. Abbiamo aderito al progetto "Fare di più non significa fare meglio" promosso da Slow Medicine. Ecco le pratiche mediche a maggior rischio di eccesso. Prima di sottoporsi agli esami, confrontati con il tuo medico.

- Ecografia della tiroide
- Radiografie ai bambini in caso di polmonite
- Colon e prevenzione : la cadenza giusta
- Diabete senza insulina. Glicemia quotidiana
- Latte artificiale per i neonati
- Test sulle intolleranze alimentari . Oggi si esagera
- Insonnia. Troppe benzodiazepine per gli anziani
- Bruciori di stomaco : farmaci solo nei casi più gravi
- Mal di schiena : la risonanza solo quando serve
- Antinfiammatori : meglio usarli con prudenza
- Radiografia al torace ; non prima di tutti gli interventi
- Antibiotici : mai di routine
- Risonanza al ginocchio : mai di routine
- Test per le allergie : non bisogna esagerare
- Aerosol al cortisone : ai bambini spesso non serve
- Non sprecare risorse, scegli i farmaci equivalenti

<https://www.altroconsumo.it/salute/dal-medico/speciali/esami-inutili/test-per-le-allergie-non-bisogna-esagerare>



- » Ecografia della tiroide
- » Radiografie ai bambini in caso di polmonite
- » Colon e prevenzione : la cadenza giusta
- » Diabete senza insulina. Glicemia quotidiana
- » Latte artificiale per i neonati
- » Test sulle intolleranze alimentari . Oggi si esagera
- » Insonnia. Troppe benzodiazepine per gli anziani
- » Bruciori di stomaco : farmaci solo nei casi più gravi
- » Mal di schiena : la risonanza solo quando serve
- » Antinfiammatori : meglio usarli con prudenza
- » Radiografia al torace ; non prima di tutti gli interventi
- » Antibiotici : mai di routine
- » Risonanza al ginocchio : mai di routine
- » Test per le allergie : non bisogna esagerare
- » Aerosol al cortisone : ai bambini spesso non serve
- » Non sprecare risorse, scegli i farmaci equivalenti