



# Contro il male, senza farci male

Molti dei più comuni antidolorifici da banco, usati contro febbre e dolori, contengono Fans. Sono efficaci, ma attenti agli effetti indesiderati.

Il quadro che delinea l'associazione dei produttori (Anifa) sul mercato dei farmaci contro il dolore è molto significativo: nel 2010 gli italiani hanno comprato 65 milioni di confezioni di analgesici, acquistabili senza prescrizione medica, generando un giro d'affari di circa 469 milioni di euro. Il che fa capire come mai la pubblicità insiste tanto su questo argomento.

Insieme al paracetamolo, i farmaci

più acquistati in Italia sono i Fans, *Farmaci anti-infiammatori non steroidei*: fra questi rientrano per esempio l'acido acetilsalicilico (che ne è considerato il capostipite), l'ibuprofene, il diclofenac e molti altri.

Nelle schede alla pagina a fianco abbiamo esaminato alcuni dei farmaci da banco contenenti Fans o paracetamolo fra i 50 indicati come i più venduti dal ministero

della Salute: non tutti sono consigliabili e tutti presentano il rischio di effetti indesiderati.

## Che cosa e quando usare

Il dolore è un vero e proprio campanello d'allarme e un sintomo importante a livello clinico. È stato classificato in diversi stadi a seconda della sua intensità. Per ognuno degli stadi è indicata una categoria di farmaci da scegliere:

OCCHIO A...

## CODEINA

**Abbinare la codeina ai Fans o al paracetamolo non serve: lo dicono gli studi.**

La codeina, come la morfina, è un alcaloide contenuto nella polvere d'oppio, ma ha proprietà antidolorifiche molto inferiori, così come un rischio di assuefazione e dipendenza decisamente limitato.

Dato che si tratta di un analgesico che agisce con un meccanismo di azione centrale sui recettori del cervello si potrebbe pensare che una sua associazione con antinfiammatori e paracetamolo, che agiscono invece a livello periferico, nella sede del dolore, possa dare migliori risultati.

Sbagliato: gli studi dimostrano che basse dosi di codeina abbinate ai Fans e paracetamolo non rafforzano gli effetti antidolorifici di questi ultimi. Inutile, quindi, aumentare il rischio di effetti indesiderati assumendo un principio attivo in più.

analgesici non narcotici, analgesici narcotici, adiuvanti e anestetici locali. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha stabilito una scala graduata di somministrazione di antidolorifici in base alle caratteristiche e all'entità del dolore nel seguente ordine: si parte dai Fans e dal paracetamolo, seguiti da oppioidi leggeri (ad esempio la codeina) per arrivare infine alla morfina



### Tachiflu Dec

È un'associazione di diversi principi attivi: antifebbre, Vitamina C e decongestionante. Non contiene un fans, ma paracetamolo, lo stesso principio attivo di molti altri farmaci, come la Tachipirina. Attenzione, quindi, a non superare le dosi assumendo farmaci diversi.

Le associazioni di più principi attivi sono di per sé sconsigliabili: non aumentano l'efficacia e alzano il rischio di effetti indesiderati. L'uso del decongestionante può avere effetti indesiderati per chi soffre di pressione alta e problemi cardiaci. Inoltre le virtù della vitamina C contro l'influenza non sono provate.



### Zerinol Flu e Zerinol

Usati per il trattamento di influenza e raffreddore, sono associazioni di paracetamolo, antistaminico e vitamina C. L'antistaminico dovrebbe alleviare i sintomi del raffreddore, ma l'efficacia non ne è provata, e inoltre provoca sonnolenza. Come altre

associazioni di più principi, non è consigliabile; inoltre è bene fare attenzione a non superare la dose giornaliera di paracetamolo, assumendolo anche attraverso altri farmaci, per esempio un antifebbrile.



### Aspirina con vitamina C e Vivin C

Associano l'acido acetilsalicilico alla vitamina C, in dosi differenti. Il loro uso, specie se prolungato, può avere effetti indesiderati sull'apparato gastrointestinale.

Sono assolutamente vietati sotto i 12 anni. Le virtù della vitamina C contro l'influenza non sono provate.

Da ricordare che farmaci di questo tipo possono alleviare i sintomi legati a raffreddore e influenza (mal di testa, dolori muscolari...), ma non hanno un'azione né curativa né preventiva su questi disturbi.



### Buscofen

È un farmaco presentato con una forte connotazione femminile, proposto soprattutto per dolori mestruali.

In realtà contiene ibuprofene e può essere usato come un normale antinfiammatorio per qualsiasi dolore: evitando così di assumere più antinfiammatori per i diversi disturbi, con il rischio di incorrere in reazioni indesiderate legate a dosi eccessive.



> nei casi più gravi. Fans e paracetamolo sono gli antidolorifici più usati per trattare dolori generalizzati, febbre e infiammazioni. Molti di questi non richiedono la prescrizione medica. I Fans funzionano bloccando la

produzione delle *prostaglandine*, sostanze che nel nostro organismo sono una sorta di mediatori chimici del processo infiammatorio: presi a piccole dosi agiscono solo dando sollievo dal dolore; a dosi maggiori intervengono an-

che a limitare il danno per i tessuti legato all'infiammazione. Le prostaglandine hanno però anche altre importanti funzioni nel nostro organismo, e proprio per questo i Fans, bloccandone l'azione, presentano anche effetti indesiderati da non trascurare.

### GLI STUDI NE CONFERMANO L'EFFICACIA

## TRE CASI CLASSICI IN CUI SONO UTILI

**Gli antinfiammatori sono utilizzati soprattutto per contrastare fastidi comuni e quotidiani, per esempio dolori mestruali, mal di testa e dolori muscolo-scheletrici.**

### Dolori mestruali

Ben tre quarti delle donne soffrono di ciclo mestruale doloroso, o dismenorrea, caratterizzato da forti crampi addominali, che spesso si irradiano alla schiena e sono accompagnati da altri sintomi come mal di testa, nausea o diarrea. I dolori sono legati a uno squilibrio nella produzione di ormoni, in particolare di prostaglandine, da parte dell'utero: uno studio pubblicato sulla rivista *The Cochrane Review* ha confrontato gli effetti dei Fans con quelli del paracetamolo e dei farmaci placebo ("finti" farmaci usati per i test clinici), riconoscendo ai primi una più elevata efficacia nel trattamento del dolore mestruale, sebbene possano provocare alcuni effetti indesiderati.



### Mal di testa

Molti di noi soffrono di mal di testa. Le cause scatenanti sono spesso legate allo stress e all'ansia, ma possono essere anche fattori genetici, che rendono alcuni soggetti più predisposti alla comparsa di emicranie. A volte, infatti, il mal di testa può insorgere in seguito a particolari stimoli esterni, per esempio dopo aver bevuto vino rosso, o mangiato cibi pesanti o essere stati esposti a rumori. Per contrastarlo, si trovano in commercio molti antinfiammatori da banco, da considerare tutti ugualmente efficaci.



### Dolori muscolo-scheletrici

Le cause dei dolori muscolo-scheletrici, oltre a essere di origine traumatica, sono oggi da ricercare spesso nello stile di vita moderno, contraddistinto dalla sedentarietà. Ad esempio chi passa molte ore davanti al computer è più soggetto a difetti posturali che possono causare dolori lombari, al collo e alle spalle. Notevole sollievo è offerto dagli antinfiammatori, che per questo tipo di patologie sono disponibili in diverse formulazioni, come compresse per la somministrazione orale, cerotti o creme per l'applicazione locale. Il trattamento localizzato di solito ha meno effetti indesiderati ed è il primo passo per curare i dolori di questo tipo.



### Effetti negativi

Fatta eccezione per l'acido acetilsalicilico, che con le sue proprietà anticoagulanti sembra avere effetti positivi contro l'insorgere dei problemi di cuore, i Fans, assunti con regolarità ed elevata frequenza, possono aumentare il rischio di complicazioni cardiache o peggiorare le condizioni di salute di chi già soffre di pressione alta.

Un altro effetto coinvolge la salute dello stomaco: fra il 5 e il 10 per cento delle persone che assumono Fans con regolarità nell'arco di un anno potrebbero soffrire di sanguinamento allo stomaco. Un rischio che aumenta nei soggetti che hanno familiarità con casi di ulcera. Anche l'acido acetilsalicilico può far insorgere problemi gastrointestinali e anche a dosi molto basse causare il sanguinamento dello stomaco. Per chi ha problemi gastrointestinali meglio formulazioni di Fans che agiscono a livello locale (creme, gel e cerotti), pensate proprio per alleggerire gli effetti indesiderati. Infine, anche per i diabetici è bene sempre consultare il medico prima dell'assunzione dei Fans, perché studi hanno rilevato casi di insufficienze renali in seguito al loro uso.

Una alternativa ai Fans è il paracetamolo: non provoca danni allo stomaco ed è per questo il farmaco antidolorifico di prima scelta, indicato in particolare per persone che soffrono di problemi di stomaco, donne gravide e bambini.

Se utilizzato correttamente, non provoca effetti collaterali, ma bisogna stare molto attenti al sovradosaggio: una assunzione eccessiva può provocare problemi anche molto gravi al fegato. 🍎

## CATEGORIE A RISCHIO

### ATTENZIONE A MAMME E BAMBINI

**Gli antinfiammatori sono farmaci facilmente reperibili, spesso acquistabili senza prescrizione medica. Questo però non significa che la loro assunzione sia esente da rischi, specialmente per soggetti sensibili come bambini, donne incinte e asmatici.**

#### Acido acetilsalicilico: divieto sotto i 12 anni

La sindrome di Reye è una grave patologia che colpisce i più piccoli e può condurre al coma. Compare spesso in presenza di un'infezione virale. Per molti anni le cause di questa malattia sono state sconosciute, ma nel 1965 si è intravisto un legame con l'assunzione di acido acetilsalicilico, principio attivo dell'aspirina. Relazione che studi successivi hanno confermato. Assumere questa sostanza sotto i 12 anni può causare la comparsa della sindrome di Reye. Come sostituto dei Fans nei bambini si usa normalmente il paracetamolo.

#### Gravidanza: no ad aspirina e ibuprofene

Aspirina e ibuprofene possono aumentare il rischio di aborti spontanei e mortalità prenatale. Sempre sotto il controllo del ginecologo, è preferibile scegliere il paracetamolo, che non influisce sulla chiusura del dotto arterioso fetale come possono fare l'ibuprofene (Moment e altri) e l'acido acetilsalicilico (Aspirina e altri).

#### Asmatici: due gli analgesici da evitare

Acido acetilsalicilico e ibuprofene possono avere effetti di broncocostrizione (restringimento dei bronchi) su alcuni pazienti. Per questo, sono sconsigliati agli asmatici. Anche se si sono registrati alcuni casi di reazioni avverse, gli studi dimostrano che il paracetamolo è meno pericoloso per i soggetti affetti da problemi respiratori.

## COSA FARE

### Uno in casa ci basta

Nonostante quanto afferma la pubblicità, gli studi clinici attualmente disponibili evidenziano che non è presente un Fans dotato di maggiore efficacia nel trattare uno o l'altro disturbo specifico come mal di testa, mal di schiena o altro. Se sono presi in dosi equivalenti, il loro effetto è essenzialmente lo stesso su dolori di qualsivoglia provenienza. Meglio evitare di acquistare antidolorifici diversi, quindi. E adottare alcuni accorgimenti per un uso corretto.

- ◆ Controllate sempre i principi attivi sulla confezione: potreste prendere una dose eccessiva assumendo una compressa "per il mal di testa" e una "per la febbre" che in realtà contengono esattamente lo stesso principio attivo.
- ◆ Non utilizzate associazioni di diversi principi attivi: si aumentano gli effetti indesiderati senza avere una maggiore efficacia. In particolare è bene non mischiare Fans e antistaminici: quest'ultimi appannano i riflessi, e possono così comportare dei rischi durante la guida.
- ◆ È sufficiente tenere in casa un solo antinfiammatorio, in compresse o in gocce.
- ◆ In caso di dolori muscolari acuti è meglio usare antinfiammatori per uso locale, per esempio in crema (il più efficace è il ketoprofene).

## La salute ha un prezzo. Fa' che sia più basso

Perché pagare un farmaco più del necessario? Ciò che conta è il principio attivo, non il nome commerciale: con i generici risparmi almeno il 20%  
◆ Farti conoscere i farmaci per permetterti di usarli in maniera appropriata è il nostro primo obiettivo. Su Test Salute trovi tutte le informazioni sui farmaci, su come vanno usati e conservati, sulle avvertenze, su come e a chi segnalare effetti indesiderati.  
◆ Lo stesso principio attivo può essere

generico, se disponibile, o il più economico.

◆ La nostra banca dati online contiene più di 16 mila farmaci, sia a carico del Servizio sanitario, sia pagati da noi. Per confrontarne caratteristiche e costi, puoi inserire il nome del principio attivo o quello del farmaco: troverai il più economico, a parità di efficacia. Se non usi internet, puoi telefonare allo. 02 69 61555 dal lunedì al venerdì h.9/13-14/18. Un nostro esperto consulterà la banca dati per te.

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

