

Farma *Magazine*



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

Se non siete della provincia di Roma o Torino, probabilmente è la prima volta che sfogliate *Farma Magazine*. Se oggi potete farlo, è perché Federfarma ha ampliato a livello nazionale un progetto partito due anni fa a Roma. Un progetto ambizioso, innovativo, che voleva immettere nel panorama informativo e culturale italiano uno strumento diverso, gratuito ma di qualità eccelsa. Il bilancio di 24 mesi di lavoro? Ci siamo riusciti: abbiamo ottenuto un successo e un consenso che sono andati molto oltre le nostre aspettative. Nell'editoriale che scrissi per il primo numero, quello del gennaio 2016, spiegai perché secondo me la farmacia è un'istituzione a cui «non manca nulla». Ed era vero: nulla mancava, a parte la voce. Per questo noi di Federfarma Roma decidemmo di dare vita alla rivista delle farmacie della Capitale: per dare anche alla nostra categoria uno strumento con cui parlare, confrontarci e informare i nostri clienti/lettori. Da voce delle farmacie romane, ora *Farma Magazine* diventa la voce delle farmacie di tutta Italia. Una voce di verità in un momento storico in cui le cosiddette "fake news" sono talmente articolate e diffuse che sempre

più difficilmente le si riescono a distinguere dalla realtà. *Farma Magazine* sarà dunque il punto di riferimento per chi vuole informazioni utili sulla salute e sul corretto uso dei farmaci, ma anche consigli a 360° per vivere meglio ed evitare comportamenti e atteggiamenti dannosi. Ricordo ancora il lavoro fatto due anni fa per portare in stampa quel primo numero e per organizzare l'evento di presentazione, a cui presero parte 1.200 farmacisti ed esponenti dell'industria e delle istituzioni, con in prima fila - e in copertina - il ministro della Salute Beatrice Lorenzin. La tiratura era di 100mila copie mensili, distribuite in tutte le farmacie di Roma e Provincia e, successivamente, anche di Torino. Il numero che avete tra le mani ha invece una tiratura di 1 milione e 700mila copie e una distribuzione capillare quanto lo è quella delle farmacie su tutto il territorio nazionale. Il "nuovo" *Farma Magazine*, infatti, verrà distribuito dovunque ci sia una farmacia, e una farmacia la si trova dovunque: dalla città più grande e affollata al paese di montagna più piccolo e lontano. Mi sembra dunque evidente che ci troviamo di fronte a quella che (non saprei definirla in altri modi) è una delle più grandi operazioni editoriali della storia italiana. O forse la più grande.

Codice *europeo* contro il cancro



di Mario Giaccone,
tesoriere
della Federazione
degli ordini
dei farmacisti italiani - Fofi

Fare prevenzione per ridurre l'incidenza dei tumori

Una scatola di "Prevenil", il nuovo rivoluzionario farmaco che potrà dimezzare l'incidenza dei tumori, verrà a breve esposto in tutte le farmacie piemontesi e della Valle d'Aosta. Non è un farmaco qualunque, ma una medicina a base di prevenzione: una confezione che conterrà le dodici raccomandazioni da seguire del neonato Codice europeo contro il Cancro. Sto parlando della nascita – lo scorso primo dicembre,

presso le Molinette di Torino – di un Patto, la Rete per la prevenzione del Piemonte e della Valle d'Aosta che sancisce un'alleanza tra Enti e Associazioni, che già da molti anni operano nell'ambito della prevenzione del cancro. Questa iniziativa vede coinvolti alcuni Ordini dei Farmacisti piemontesi e Federfarma Piemonte che, attraverso la loro collaborazione, renderanno "concreta" la Rete di Prevenzione. In Piemonte e Valle d'Aosta viene diagnosticato



un tumore a circa 33 mila persone ogni anno e, anche se molti dei tumori sono curabili grazie alle attuali conoscenze sanitarie, il carico di disabilità che questi provocano, però, è decisamente elevato. Ridurre il rischio di sviluppare un cancro è proprio l'opportunità che questa iniziativa vuole offrire e ciò sarebbe possibile solo se tutti seguissero le raccomandazioni contenute nel Codice europeo contro il Cancro e se si mettessero in atto tutti gli interventi di prevenzione. Questo, infatti, consentirebbe di evitare, ogni anno, circa 16-17 mila nuovi malati di cancro in Piemonte e in Valle d'Aosta, con una conseguente riduzione della disabilità e della mortalità per cancro.

La partecipazione a questo progetto ha per me un grande valore perché sta nella professione del farmacista creare una cerniera tra il Servizio Sanitario e i cittadini, soprattutto a livello territoriale dove la vera sfida è il dialogo tra le varie professioni. Dialogo che in questo progetto non manca, grazie alla collaborazione tra medici, farmacisti e associazioni verso un percorso strutturato e condiviso in tema di prevenzione. Come membro del Consiglio nazionale della FOFI, inoltre, mi impegnerò a dare una risonanza nazionale a questo progetto, con l'obiettivo di dar vita a una vera e propria struttura capillare in tutto il paese.

La farmacia può giocare un ruolo chiave nei processi di prevenzione, soprattutto se si considera che ogni giorno centinaia di persone di tutte le estrazioni sociali fanno il loro ingresso in farmacia ed è qui che il farmacista può impegnarsi a diffondere informazioni corrette, facili e accessibili.



Dodici raccomandazioni

- 1 **Non fumare.** Non consumare nessuna forma di tabacco;
- 2 **Rendi la tua casa libera dal fumo.** Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro;
- 3 **Attivati per mantenere un peso sano;**
- 4 **Svolgi attività fisica ogni giorno.** Limita il tempo che trascorri seduto;
- 5 **Segui una dieta sana:**
 - * Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura;
 - * Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate;
 - * Evita le carni conservate, limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale;
- 6 **Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.** Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici;
- 7 **Evita un'eccessiva esposizione al sole,** soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti;
- 8 **Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro** per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti;
- 9 **Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon** presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon;
- 10 **Per le donne:**
 - * L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino;
 - * La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS;
- 11 **Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:**
 - * L'epatite B (per i neonati);
 - * Il papillomavirus umano HPV (per le ragazze);
- 12 **Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:**
 - * dell'intestino;
 - * del seno;
 - * del collo dell'utero.

Vivere oltre il limite



Dall'allungamento del DNA
a quello di tutta la Vita

Questa è una storia fatta di scoperte che ti cambiano la vita in meglio se solo avessi l'umiltà e la pazienza di leggere cosa significano. Se pensiamo alle estremità dei nostri cromosomi come simili ai piccoli cappucci di plastica che proteggono i lacci delle scarpe riusciamo a capire come quanto più lunghi e integri essi siano, tanto meno i lacci si sfilacceranno sino ad essere non più utilizzabili per costringerci infine a buttarli via. Fin dagli anni '30, Hermann Muller (Premio Nobel nel

1946) e Barbara McClintock (Premio Nobel nel 1983) avevano effettivamente osservato che la struttura alla fine dei cromosomi, i cosiddetti telomeri, impediva che si attaccassero l'uno all'altro e ipotizzarono che l'estremità del DNA cromosomico svolgesse un ruolo protettivo per tutto il resto del codice genetico. Come riuscissero a farlo rimase un mistero fino alle scoperte di Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider e Jack W. Szostak (Premi Nobel nel 2009). In un suo recente libro proprio Elizabeth Blackburn (*The Telomere Effect:*

A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer by Elizabeth Blackburn and Elissa Epel is published by Orion Spring) ha spiegato perché ci converrebbe sapere qualcosa di più su come i telomeri funzionano e su come possono allungarci la vita. I telomeri si consumano con l'età ma il loro accorciamento è reversibile, cosa che invece non succede con i lacci delle scarpe. Tenere i telomeri integri non serve solo ad allungarci la vita ma soprattutto serve a farci invecchiare sani senza nessuna malattia aggiuntiva come



tumori, malattie cardiovascolari, respiratorie, diabete o neurodegenerative quali ad esempio, demenze e morbo di Parkinson. Cinque sono le attività principali che hanno la capacità di tenerli lunghi o anche riallungare i telomeri: l'esercizio fisico, la dieta, il sonno, la connessione corpo-mente che si realizza nello yoga, con le tecniche di rilassamento, meditazione, respirazione controllata e infine l'aver delle relazioni interpersonali significative e soprattutto sane. Per la prima volta questi due ultimi punti (meditazione e relazioni

sociali) vengono messe in rapporto con un effetto biologico molto profondo come quello che arriva sino al nucleo delle nostre cellule dove i cromosomi si trovano. Ci sono delle buone notizie anche per quanto riguarda gli altri tre punti. La prima è che l'esercizio fisico raccomandato non è quello dei super palestrati o dei maratoneti, basta fare qualcosa di moderatamente aerobico (quando cioè si inizia a sudare neppure in modo profuso) per 45 minuti a giorni alterni. Se poi l'esercizio è di tipo misto (bicicletta, nuoto, camminata veloce o in pendenza) l'effetto sui telomeri è migliore. Per quelli di noi particolarmente stressati e sedentari bastano addirittura dieci minuti al giorno per iniziare a bloccare l'accorciamento del DNA. Per quanto riguarda la dieta al di là dei soliti consigli ormai ripetuti ovunque sul fatto che debba essere ricca di vegetali, pesce e grani integrali e povera di tutto il resto sembra che usare omega 3, olio di pesce e semi di lino possa contribuire ad allungare i telomeri mentre le evidenze a vantaggio della Vitamina D sono ancora di tipo suggestivo ma in qualche modo incomplete considerando anche il rischio dei sovradosaggi. Un sonno ristoratore soprattutto nella prima parte della notte che cioè non inizia

troppo tardi e porta a svegliarsi la mattina molto presto ed avere delle sane relazioni familiari sia di coppia che con i propri figli o genitori, allungano i telomeri. Non aspettatevi un effetto miracoloso da un giorno all'altro, sebbene i risultati che derivano dallo smettere di fumare, bere alcolici in moderazione, fare esercizio fisico e dormire meglio si sentano immediatamente, l'allungamento del DNA impiega alcuni mesi e gli effetti significativi sull'aspettativa e sul benessere della vita in età più avanzata si registrano dopo circa 10 anni. Non avete neppure bisogno di diventare dei monaci zen e passare due ore di tutti i giorni meditando su una sedia bassa e circondati da fumi d'incenso e profumi di oli essenziali vi basta fare della micro-meditazione rallentando e concentrandovi sul ciclo del vostro respiro per un quarto d'ora appena siete liberi. Se invece non avete neppure 15' da dedicare a voi in un'intera giornata, beh allora siate certi di avere un assoluto bisogno di applicare prima possibile tutto quello che avete appena finito di leggere.





Nuovi servizi in farmacia

Viene chiamata farmacia dei servizi e dal 2009 sta cambiando l'impostazione della farmacia italiana che è sempre più un punto di riferimento del sistema sanitario nazionale per il cittadino. Un punto vicino a casa, sempre aperto, con professionisti a disposizione non solo per l'erogazione dei farmaci, ma anche come centro di servizi utili alla gestione della salute e delle terapie.

Da quest'anno per la farmacia dei servizi scatta una sperimentazione triennale in nove regioni, secondo

quanto prevede un emendamento alla Manovra Finanziaria del 2017 - frutto del lavoro congiunto di Parlamento, Governo e Federfarma - con il quale si riconosce il ruolo del farmacista per l'attività di presa in carico del paziente con riferimento a prestazioni professionali qualificate, indispensabili per il miglioramento dell'assistenza sul territorio. La sperimentazione avverrà a scaglioni crescenti: nel 2018 coinvolgerà tre regioni, nel 2019 sei e, infine nel 2020, nove regioni. Questo si tradurrà per il cittadino in una mag-

giore disponibilità di servizi nelle farmacie sul territorio.

Cos'è nel concreto la farmacia dei servizi? In molte farmacie italiane è già una realtà e prevede la prenotazione di esami e visite specialistiche e la dispensazione per conto delle strutture sanitarie dei farmaci a distribuzione diretta. Ma non solo: nella farmacia dei servizi è anche possibile effettuare esami di autoanalisi, per controllare per esempio la glicemia o il colesterolo, la pressione arteriosa e in alcuni casi è anche possibile effettuare un

Grazie al lavoro del Ministro della Salute e di un gruppo di parlamentari di vari schieramenti, i servizi in farmacia da quest'anno saranno ancora più diffusi



Sen. Enrico Morando,
viceministro dell'Economia



On. Federico Gelli,
responsabile sanità PD



Sen. Andrea Mandelli,
presidente della Federazione
degli Ordini dei farmacisti italiani



On. Beatrice Lorenzin,
ministro della Salute



Sen. Luigi D'Ambrosio Lettieri
vicepresidente della Federazione
degli Ordini dei farmacisti italiani

elettrocardiogramma in telemedicina, cioè con la lettura in diretta da parte di un cardiologo. Nelle farmacie del territorio è già possibile fare screening per la prevenzione di alcune malattie come il tumore del colon retto, o il diabete che proprio dal 14 al 24 novembre 2017 ha visto le farmacie in rete per il DiaDay, un'iniziativa che ha coinvolto 160mila cittadini per la prevenzione del diabete o una valutazione sul rischio di svilupparlo. Nel 2018 l'iniziativa verrà riproposta, insieme a nuovi progetti.

Tra i servizi erogati dalla farmacia anche il monitoraggio dell'aderenza alla terapia, un aiuto per tutte le persone, soprattutto anziane, con patologie croniche che devono prendere uno o più farmaci ogni giorno, tutti i giorni. Per queste persone il farmacista rappresenta un prezioso supporto per seguire correttamente la cura.



Stop alla contraffazione

Nas sono Nuclei di Carabinieri che afferiscono alla sicurezza in varie macro-aree: alimentare (*salubrità alimenti e animali da reddito*); sanitaria (*sanità pubblica e privata, professioni e arti sanitarie, animali d'affezione, e prodotti pericolosi*); farmaceutica (*farmaci ad uso umano e veterinario, dispositivi medici, fenomeno dell'antidoping sportivo*); luoghi di lavoro. Le particolari

caratteristiche e la specifica formazione dei Carabinieri dei Nas consentono ai suoi militari lo svolgimento di controlli ed attività investigative e di intelligence non sovrapponibili alle ordinarie verifiche svolte da altri organi di vigilanza, quali ad esempio le Asl. Ne parliamo con il Generale Adelmo Lusi, che dal giugno 2017 è Comandante dei Carabinieri per la Tutela della Salute.

Generale ci può parlare della contraffazione farmaceutica, quali sono in questo campo i fenomeni che destano più preoccupazione?

Chiarisco subito che per contraffatto/falsificato si intende un farmaco che riporta una falsa rappresentazione rispetto alla sua identità (composizione, imballaggio, dosaggio) origine e tracciabilità. Il fenomeno della contraffazione/falsificazione dei farmaci rap-

La facilità di accesso a siti di acquisto online espone i cittadini a gravi rischi per la salute



sibilità di risalire al venditore, alla vita commerciale della sostanza e al reale contenuto della stessa.

Si riferisce ai canali paralleli?

Sostanzialmente, un farmaco è definito carente quando esistono problemi legati alla produzione, alla distribuzione, alla commercializzazione, oppure a provvedimenti di carattere regolatorio, e/o imprevisti aumenti di richieste del medicinale per emergenze sanitarie nei Paesi di produzione o in altri Paesi. Questa fattispecie, come noto, è gestita dall'Aifa, che monitora costantemente la situazione e si attiva per ridurre al minimo i tempi tecnici per assicurare la reperibilità dei medicinali e ripristinare il regolare approvvigionamento. Si è di fronte all'indisponibilità del farmaco, invece, quando questi non è presente sul mercato, pur non avendo problemi tecnici produttivi e/o distributivi. Questa eventualità può essere causata da distorsioni delle dinamiche distributive potenzialmente correlate anche ad attività di esportazione parallela. Il "parallel trade", per l'appunto, è quella attività commerciale costituita dalla vendita di medicinali verso paesi UE ed extra UE da parte di soggetti autorizzati alla vendita all'ingrosso di far-



Generale Adelmo Lusi,
Comandante dei Carabinieri
per la Tutela della Salute

maci. Infine, un'altra criticità che interessa il campo farmaceutico è quella dei furti. Questa problematica ha avuto una recrudescenza tra il 2011 e il 2013, ma è adesso in calo grazie ad una più efficace strategia operativa di contrasto.

Ci può illustrare alcune delle recenti operazioni dei NAS in campo farmaceutico?

In linea generale il Comando Carabinieri per la Tutela della Salute è molto attivo nei controlli in ambito farmaceutico. Nel solo 2017 sono state sequestrate quasi un milione e mezzo di confezioni di farmaci irregolari, e sono

presenta, purtroppo, una problematica rilevante la cui portata, nei paesi industrializzati, viene attenuata dalla vigilanza delle autorità. Ciononostante, è un dato di fatto che il sistema dei controlli non sia impermeabile alle criticità, una delle quali è rappresentata dal web, canale preferito per la vendita e l'acquisto di farmaci contraffatti. La rete internet, infatti, offre la possibilità di effettuare acquisti di farmaci senza controlli e limitazioni, in totale anonimato, con prezzi apparentemente vantaggiosi rispetto al mercato ufficiale. La facilità di accesso a siti di acquisto, espone i cittadini a gravi rischi per la salute a causa dell'impos-