

# RIDURRE IL CONSUMO DI FARMACI

Ridurre l'uso di farmaci porta notevoli vantaggi alla salute e all'ambiente. Non solo riduce il rischio di interazioni tra farmaci e di effetti indesiderati per i pazienti, ma limita anche la contaminazione degli ecosistemi, in particolare di quelli acquatici.<sup>1</sup> Mettere in discussione ogni prescrizione, contribuisce a migliorare la qualità della vita e delle cure, oltre a proteggere l'ambiente.

**34%**

Nel 2019 il 34% degli assicurati svizzeri di età superiore ai 65 anni ha ricevuto una prescrizione potenzialmente inappropriata.<sup>2</sup>

**32 000**

Ogni anno in Svizzera 32 000 ospedalizzazioni sono dovute agli effetti indesiderati dei farmaci.<sup>3</sup>

**60 tonnellate**

Nel lago di Ginevra sono state trovate 60 tonnellate di farmaci.



Secondo valutazioni effettuate in Francia e Gran Bretagna, l'impatto ambientale della produzione e del consumo di farmaci equivale a quello del trasporto terrestre.

## Come ridurre il consumo di farmaci?

L'esempio dei farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), comunemente utilizzati per ridurre febbre, infiammazione e dolore.

### BUONO A SAPERSI

Per alleviare il dolore esistono alternative non farmacologiche: fisioterapia, applicazione di caldo/freddo, osteopatia, agopuntura e (auto)ipnosi.<sup>4</sup>

### BENEFICI PER LA SALUTE

Ridurre il consumo di FANS permette di evitarne gli effetti indesiderati: dolori addominali, problemi cardiovascolari e renali.<sup>5</sup>

I FANS interagiscono con molti farmaci (ad es. anticoagulanti, antidepressivi) aumentandone o diminuendone gli effetti.<sup>5</sup> Ridurre il consumo significa limitare queste interazioni indesiderate.

### BENEFICI PER IL PIANETA

Ridurre il consumo di FANS permette, ad esempio, di tutelare la fauna, poiché questi farmaci sono una causa di intossicazione epatica nei pesci e di declino delle popolazioni di uccelli rapaci a causa della loro sensibilità renale.<sup>1</sup>

La diminuzione del consumo di farmaci diminuisce l'inquinamento idrico e lo spreco.<sup>1</sup>

### LA RICETTA SOSTENIBILE

- ◆ Evitare le prescrizioni non necessarie.
- ◆ Riconsiderare la prescrizione di ogni farmaco.
- ◆ Trovare alternative ai trattamenti farmacologici.
- ◆ Per i medici: utilizzare più spesso le raccomandazioni smarter medicine ([www.smartermedicine.ch](http://www.smartermedicine.ch)) e i criteri STOPP/START.<sup>6</sup>

### Quando discutere della sospensione o della riduzione dei FANS

Ogni volta che si rinnova una prescrizione o si introduce un nuovo farmaco. Per i FANS: in particolare in caso di dolore cronico e/o acuto, durante le consultazioni per uno stato influenzale o infezioni virali.



#### FONTI

1. Senn N, Gaillie M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement.

2. Vallon N, et al. Utilisation de médicaments potentiellement inappropriés dans le canton du Valais et comparaison intercantonale. Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne. Nov. 2023.

3. Beeler PE, et al. Hospitalisations Related to Adverse Drug Reactions in Switzerland in 2012-2019: Characteristics, In-Hospital Mortality, and Spontaneous Reporting Rate. Drug Saf. 2023;46(8):753-63.

4. Autres moyens pour gérer la douleur CHUM [Internet]. [cité 15 oct 2024]. Disponible sur: <https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/autres-moyens-pour-gerer-douleur>

5. Bourdon F, et al. Anti-inflammatoires non stéroïdiens: mise au point pour le praticien. Rev Med Suisse. 2022;18(768):235-40.

6. Lang PO, et al. Prescription médicamenteuse inappropriée: les nouveaux critères STOPP/START. Rev Med Suisse. 11 nov 2015;494:2115-23.