

SALUTE

10 PILLOLE

Bruciori allo stomaco, insonnia, disfunzione erettile, valori del colesterolo alle stelle...

A tutto questo, e ad altro ancora, si può porre rimedio con questi farmaci che si prendono cura della tua salute. Sono rapidi ed efficaci, ma non prescrivete-
li da solo: chiedili sempre al tuo medico

di PAOLA SCACCABAROZZI

**Fa bene a tutto**

ASPIRINA (acido acetilsalicylico)

● **che cos'è:** è un efficace analgesico, serve a tenere il dolore sotto controllo (mal di testa, dolori articolari eccetera) e anche il raffreddore. In più **abbassa la febbre e riduce l'infiammazione**. Agisce inoltre come antiaggregante delle piastrine, rallentando così la coagulazione del sangue e **riducendo la probabilità di malattie cardiovascolari** nelle persone predisposte. Numerosi studi, soprattutto americani, evidenziano una sua potenziale azione benefica nella prevenzione dei tumori del colon.

● **come funziona:** porta a una sensibile riduzione delle concentrazioni di prostaglandine. Si tratta di sostanze molto importanti perché controllano diversi processi all'interno dell'organismo, compresa la secrezione di acido nello stomaco, la contrazione delle cellule muscolari attorno ai vasi sanguigni, l'aggregazione delle piastrine durante la coagulazione del sangue e la contrazione uterina durante il travaglio. Le prostaglandine hanno anche il compito di trasmettere e rinforzare i segnali del dolore e provocare le infiammazioni.

● **effetti collaterali:** può provocare sanguinamenti a livello gastrointestinale e nelle urine. **Non va assolutamente assunta in concomitanza con gli anticoagulanti** e in presenza di malattie del sangue che compromettono la coagulazione.

Guerra al colesterolo

STATINE

● **che cosa sono:** sono utili per abbassare il colesterolo. Secondo numerosi studi, pubblicati anche su riviste prestigiose come *Lancet*, **il colesterolo alto rappresenterebbe il primo fattore di rischio per l'infarto al miocardio** e il terzo fattore di rischio per l'ictus. Questo perché penetra nelle pareti delle arterie dando luogo a reazioni infiammatorie: in questo modo le arterie si ispessiscono e induriscono, perdono elasticità e aumenta così il rischio di formazione di placche che possono portare a infarto e ictus.

● **come funzionano:** sono in grado di inibire la produzione del colesterolo da parte del fegato agendo su un particolare enzima che si chiama HMG-CoA reduttasi (Idrossi-Metil-Glutaril-Coenzima A-reduttasi). **Riescono a ridurre anche fino al 50% la produzione di colesterolo "cattivo"** (Ldl), il più dannoso per l'organismo, a vantaggio di quello "buono" (Hdl), che ripulisce le arterie dal grasso in eccesso.

● **effetti collaterali:** non sono significativi. Tra questi, **un aumento transitorio** (cioè legato al periodo di utilizzo e quindi reversibile) **degli enzimi del fegato e qualche dolore muscolare**. Ma non è il caso di spaventarsi, tanto meno di interrompere la terapia. Allora si che si incapperebbe nel rischio di imbattersi in una malattia cardiovascolare (infarto e ictus in primis). Tenendo presente, però, che la loro somministrazione deve essere sempre prescritta e gestita dal medico. Un allarme verso questi farmaci è scattato nel 2001 quando una statina (la cerivastatina) è stata ritirata dal mercato a causa di decine di morti dovute a una forma di rhabdomiolisi (malattia che determina una disgregazione delle fibre muscolari, portando all'insufficienza renale e quindi alla morte). Ma un effetto collaterale così grave in realtà era legato al suo utilizzo in associazione a un altro farmaco della classe dei fibrati, utilizzato per ridurre il quantitativo di trigliceridi (grassi) nel sangue. È stato dimostrato, infatti, che l'associazione delle due molecole potenzia in maniera esponenziale gli effetti collaterali della cerivastatina.



CHE TI FANNO BENE



Sterminano i batteri

ANTIBIOTICI

● **che cosa sono:** sono sostanze elaborate da organismi viventi o prodotte in laboratorio in grado di determinare la morte dei batteri e di impedirne la crescita. **Sono utili per combattere infezioni di natura batterica** (tonsillite, polmonite, otiti e numerose infezioni a carico di altri organi, al di là dell'apparto respiratorio).

● **come funzionano:** sono suddivisibili in due categorie. Ci sono gli **antibiotici battericidi**, che provocano la morte dei batteri, e gli **antibiotici batteriostatici**, che ne bloccano la crescita agevolandone l'eliminazione da parte dell'organismo.

● **effetti collaterali:** i più comuni sono nausea, mal di stomaco, vomito e diarrea. C'è poi il discorso della farmacoresistenza (o resistenza ai farmaci) che vale sia a livello individuale sia a livello collettivo. E cioè: **se si smette di prendere l'antibiotico prima del tempo, i batteri diventano molto più resistenti e aggressivi**. A livello collettivo, farmacoresistenza vuol dire che se si utilizzano gli antibiotici quando non sono necessari, i batteri riescono ad adottare delle strategie per sopravvivere, diventando così sempre più resistenti e difficili da combattere e sarà necessario continuare a creare antibiotici nuovi per far fronte a infezioni sempre più difficili da debellare.

Bruciori di stomaco

INIBITORI DI POMPA

● **che cosa sono:** tra i farmaci più prescritti al mondo, vengono normalmente usati in caso di **gastrite, ulcera duodenale e reflusso gastroesofageo**.

● **come funzionano:** agiscono sulle cellule che secernono acido nello stomaco a livello della loro pompa protonica (che fa entrare potassio e fuoriuscire l'idrogeno dell'acido cloridrico), inibendola e riducendo così la produzione di acido nello stomaco. Lo stomaco produce acido cloridrico per facilitare la digestione e per uccidere i

batteri, ma è corrosivo per i tessuti. Proprio per questo esistono cellule in grado di produrre un muco che riveste e protegge la mucosa dello stomaco. **Quando la barriera di muco si danneggia, l'acido corrode il tessuto dello stomaco causando la gastrite**. Il trattamento con inibitori della pompa riduce la produzione dell'acido facilitando la guarigione della gastrite, o prevenendone la formazione, e aiuta a curare i sintomi del reflusso gastroesofageo.

● **effetti collaterali:** i più comuni sono diarrea, nausea e vomito. Anche in questo caso, vanno prescritti dal medico per evitare che interagisca con altri farmaci che si stanno assumendo.

Buon umore a gogò

ANTIDEPRESSIVI

● **che cosa sono:** sono medicinali usati per curare la depressione, malattia in continuo aumento e dalle tante sfaccettature. I farmaci che si usano per affrontarla sono infatti molto diversificati e vengono prescritti dallo psichiatra dopo che ha effettuato una diagnosi precisa. Spesso viene anche associata una psicoterapia. La **depressione non va confusa con normali stati di stanchezza,**

tristezza o apatia che possono essere transitori e legati a situazioni circoscritte.

● **come funzionano:** la depressione può dipendere da diversi fattori (predisposizione genetica, stress, lutti, problemi ormonali...) ma tra questi ce ne sono anche di fisiologici, ossia una **disfunzione della trasmissione a livello centrale e periferico di alcuni neurotrasmettitori** (sostanze che veicolano le informazioni tra neuroni e trasmettono gli impulsi nervosi).

Alcuni di questi sono coinvolti nel controllo dell'umore, nel ciclo sonno-veglia, nella regolazione dell'appetito e dell'attività sessuale. Gli antidepressivi agiscono su di loro, come ad esempio la serotonina (l'ormone del buon umore).

● **effetti collaterali:** i più comuni, che variano in base al principio attivo e alla reazione individuale, sono nausea, vertigini, aumento del peso, diminuzione della libido. In alcuni casi possono creare dipendenza.



SERVIZIO

Infiammazioni addio

CORTISONE

● **che cos'è:** è un ormone ampiamente utilizzato come farmaco usato per parecchi disturbi e malattie anche molto diverse tra loro. Si va dalle manifestazioni allergiche al lupus, dall'artrite reumatoide all'asma. **È uno degli antinfiammatori più potenti e versatili.**

● **come funziona:** penetra nelle cellule e riduce la produzione delle molecole che provocano le infiammazioni all'interno dell'organismo.

● **effetti collaterali:** se assunto per periodi brevi e tramite aerosol, spray nasali e puff (per problemi alle vie respiratorie), gli effetti collaterali sono lievi (mal di gola, raucedine, tosse e sangue da naso). Se invece l'assunzione avviene per lunghi periodi, attraverso compresse o iniezioni, gli effetti indesiderati possono essere: acne, **aumento dell'appetito e del peso, debolezza muscolare, ritenzione idrica** e gonfiore, aumento della pressione sanguigna, ulcere allo stomaco e disturbi dell'umore.

Capelli folti

FINASTERIDE

● **che cos'è:** è un farmaco attualmente utilizzato dagli uomini per il trattamento dell'alopecia androgenetica (calvizie), oltre che per l'ipertrofia prostatica benigna e il tumore alla prostata.

● **come funziona:** blocca la caduta del capello impedendo a un enzima (5 α -reduttasi di tipo 2) di trasformare il testosterone (ormone androgeno) in diidrotestosterone, che **atrofizza i follicoli** rendendo i capelli più sottili e meno colorati fino a farli cadere del tutto.

● **effetti collaterali:** molto raramente, e se usato per lunghi periodi, può causare disfunzione erettile. Molto dibattuto in ambito scientifico, invece, un eventuale (ma ancora dubbio) aumento di rischio di carcinoma mammario.



Con la collaborazione di: Carmine Gazzarusso, medico internista e responsabile del Pronto Soccorso dell'Istituto Clinico Beato Matteo, Vigevano (Gruppo Ospedaliero San Donato); Roberto La Rocca, urologo della Società Italiana Urologia; Carolina Lombardi, responsabile del Servizio di Medicina del Sonno dell'Istituto Auxologico Italiano; Alessandro Targhetta, medico specializzato in fitoterapia di Venezia.

Buona notte

IMIDAZOPIRIDINE

● **che cosa sono:** sono una classe di farmaci che include diverse molecole che vengono definite **ipnotici non benzodiazepinici** e servono appunto per curare l'insonnia. Ma bisogna fare attenzione perché si può soffrire di insonnia anche per un errato stile di vita (utilizzo di cellulari e tablet a letto, cene pesanti, attività fisica serale, consumo eccessivo di alcol o bevande eccitanti...), e cioè cattive abitudini che conviene modificare prima di affidarsi esclusivamente a questi farmaci.

● **come funzionano:** potenziano l'azione del GABA, uno dei neurotrasmettitori coinvolti nell'addormentamento e nel mantenimento del sonno. Agiscono esclusivamente sull'induzione del sonno e non provocano invece effetti di miorilassamento e di riduzione dell'ansia. In genere **agiscono velocemente (in 10-15 minuti)** infatti vanno assunti quando si è già a letto. Il loro **effetto normalmente si esaurisce in circa 4-5 ore.**

● **effetti collaterali:** non sono molto frequenti.

Tra i più descritti possono esserci sonnolenza durante il giorno e leggera sensazione di confusione al risveglio, accentuazione di parasonnie, cioè di fenomeni come sonnambulismo o sonniloquio (parlare nel sonno), o reazione paradossa, cioè agitazione e irrequietezza subito dopo che è stato somministrato il farmaco.

Sesso super

TADALAFIL

(conosciuto come Cialis)

● **che cos'è:** è un farmaco utilizzato per la disfunzione erettile.

● **come funziona:** appartiene a un gruppo di farmaci chiamati "inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5 (PDE5)" e funziona bloccando l'enzima fosfodiesterasi con lo scopo di rilassare la muscolatura del tessuto spugnoso del pene, **consentendo così un maggior afflusso di sangue e rendendo possibile l'erezione.**

● **effetti collaterali:** lievi e transitori, possono manifestarsi con mal di testa e dolore alla schiena nel tratto lombare. Non è indicato per chi è in terapia coi nitrati (medicazioni talvolta prescritte ai post infartuati).

Guerra ai microbi

TEA TREE OIL (Olio essenziale di melaleuca)

● **che cos'è:** è un olio molto potente in virtù della sua azione antibatterica, antivirale e antifungina ad ampissimo spettro. Non è una pillola in senso stretto, ma una **sostanza molto utile soprattutto per curare infezioni e problemi della pelle** (dalle verruche ai brufoli, dalle piaghe ai funghi).

● **come funziona:** ha un'azione antimicrobica sia batteriostatica che battericida. In sostanza, **provoca la morte dei batteri e ne blocca la crescita.**

● **effetti collaterali:** molto raramente si verificano delle irritazioni locali (soprattutto dermatite pruriginosa).

