

Salute. Tanti farmaci ogni giorno? Una guida per non fare errori

L'11% degli anziani prende almeno 10 pillole, il 50% tra 5 e 9. I rischi della "politerapia": doppia o mancata assunzione, interazioni, effetti indesiderati su altre malattie. Uno studio dà le regole

Farsi uno schema preciso di tutti i farmaci che si assumono, inclusi integratori e prodotti erboristici, **coinvolgere un familiare nella gestione delle proprie terapie**, specie se si hanno difficoltà di memoria; **aiutarsi con i dispenser giornalieri e settimanali** di farmaci per non fare errori. Sono le principali "regole", fornite da una **guida alla corretta gestione dei farmaci per chi ne assume tanti** e diversi tutti i giorni (**politerapia**), firmata da Graziano Onder, Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, e Alessandra Marengoni, Università di Brescia, e pubblicata sulla rivista *Jama*.

L'11% degli over 65 assume 10 o più farmaci al giorno

La politerapia è un fenomeno in aumento: **in Italia l'11% degli over-65 prende 10 o più farmaci**, circa il 50% ne assume tra 5 e 9 (tra farmaci diversi e somministrazioni ripetute dello stesso durante le 24 ore). Non sono pochi i **rischi**, spiega **Onder, geriatra del Centro di Medicina per l'invecchiamento di Università Cattolica**. Come quelli derivanti dalla scorretta assunzione (si prende un farmaco due volte o ci si dimentica di farlo, condizione frequente specie tra gli anziani). O l'interferenza tra farmaci (per esempio dei **gastroprotettori possono alterare l'assorbimento di farmaci per l'osteoporosi o di antibiotici**, riducendone l'efficacia). E ancora, un farmaco preso per un certo motivo può avere effetti indesiderati su un'altra condizione da cui si soffre, esacerbandola (per esempio gli **antinfiammatori potrebbero aumentare la pressione o peggiorare la funzionalità renale**, quindi non andrebbero utilizzati in caso di ipertensione o patologie renali).

Importanti lo schema terapeutico e gli stili di vita

Altre strategie da mettere in pratica contro i rischi della politerapia? **Mettere il proprio medico al corrente di tutta la terapia** assunta e discutere con lui dei possibili effetti collaterali; **rivedere periodicamente con lui lo schema terapeutico**, cercando di semplificarlo, eliminando prescrizioni ridondanti o cambiando i propri **stili di vita (dieta, attività fisica, divieto di fumo)**, in modo da rendere superflua l'assunzione di una certa medicina.

Avvenire.it, 27 novembre 2017