

# Stammi Bene

I consigli del medico

## Anziani e farmaci: meglio sfoltire e non far da soli



di  
**Chiara  
Semenzato**

**Prendere più di 5-6 medicine al giorno, condizione comune in almeno i due terzi degli anziani. Meglio "sfoltire"**

La pillola per tenere bassa la pressione. Quella per il colesterolo. Ho la tachicardia, meglio buttar giù una compressa... Ah, quasi dimenticavo, le gocce per dormire. Quando si è un po' avanti con gli anni, piccoli e grandi problemi di salute portano ad imbottirsi di farmaci nella speranza di stare subito meglio.

L'Agencia Italiana del Farmaco (AIFA) dice che negli anziani l'uso regolare di medicinali è molto frequente: gli antipertensivi, ad esempio, sono usati dall'80% degli over 65, percentuale che sale al 96% per chi ha più di 85 anni. Un anziano su tre, inoltre, assume dieci o più farmaci diversi.

Questo consumo è legato alle patologie croniche molto diffuse tra chi è un po' più in là con gli anni e spesso si assumono più farmaci diversi contemporaneamente. E qui qualche problema può sorgere a causa delle interazioni farmacologiche: le molecole, infatti, interagiscono tra di loro e possono aumentare o diminuire gli effetti di uno o di entrambi i medicinali. Un processo che può essere potenzialmente pericoloso. In particolare se l'anziano "si automedica", cioè decide da solo - o i suoi familiari per lui - di assumere farmaci per cui non serve la ricetta.

Del tema si è discusso di recente, lo scorso ottobre, al congresso nazionale della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) che ha dato un'indicazione chiara: «A volte, per il bene del paziente, è necessario fare marcia indietro rispetto all'eccessiva prescrizione di terapie farmacologiche, sfoltendo la "polifarma-

cia", il prendere cioè più di 5-6 medicine al giorno, condizione comune in almeno i due terzi degli anziani».

Il fenomeno ha anche un nome: de-prescribing, de-prescrivere. Per la sicurezza del paziente, insomma, meglio ci sia una "regia" centrale che metta al riparo da una collezione di medicinali diversi (prescritti da specialisti diversi) magari non compatibili con le normali terapie assunte dall'anziano. Fondamentale avere un medico di fiducia, che conosca il nostro stato di salute generale e che possa vigilare sulle possibili controindicazioni. Qualche semplice regola da tenere a mente comunque c'è:

non sempre serve subito un farmaco alla comparsa di un disturbo;  
se si assume un farmaco, seguire attentamente quando, quanto, come e per quanto tempo prenderlo;  
spesso i farmaci, oltre ai benefici, provocano effetti indesiderati;  
assumere solo i medicinali che il medico ritiene necessari;  
assumere con buon senso anche i farmaci da banco: sono venduti senza ricetta, ma sono pur sempre farmaci;  
no all'accumulo compulsivo di farmaci in casa e controllare sempre la data di scadenza;

se si assumono farmaci, non si può smettere dall'oggi al domani;  
no ai farmaci "miracolosi".

Più si è anziani, insomma, più bisogna stare attenti con i medicinali. Sempre meglio non far da soli e affidarsi al medico curante: lui saprà valutare caso per caso.

