

Stammi Bene

I consigli del medico

FARMACI E AMBIENTE: CONSIGLI PER UN CONSUMO CONSAPEVOLE

Noi tutti siamo abituati a prescrivere, i medici, e ad assumere, i pazienti, farmaci per periodi più o meno lunghi per le purtroppo varie e numerose malattie che possiamo trovarci a dover fronteggiare.

Ai farmaci dobbiamo essere quindi molto grati e a loro dobbiamo buona parte del nostro benessere.

Esiste però un rovescio della medaglia: secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute si stima che a livello planetario quasi la metà dei farmaci venga prescritto e/o assunto in modo inappropriato, con pesanti conseguenze a livello ambientale. I farmaci, infatti, sono alla fin fine sostanze chimiche la cui dispersione nell'ambiente (ancor più se inutile...) non è proprio priva di conseguenze, con possibili danni rilevanti a ecosistemi e alla stessa salute umana.

Compito di aziende farmaceutiche e organismi sanitari è sviluppare farmaci efficaci a basso impatto ambientale e diffonderne l'utilizzo. Compito dei medici è prescrivere il farmaco giusto alla persona giusta al momento giusto per il giusto tempo di terapia. Compito di tutti noi è smaltire correttamente gli eventuali farmaci residui o scaduti.

Ecco quindi poche semplici regole a cui facilmente possiamo attenerci:

- facciamoci prescrivere o acquistiamo farmaci solo se veramente indispensabili per i nostri problemi di salute;
- assumiamoli seguendo scrupolosamente le indicazioni di dosaggio, orari ed eventuali precauzioni necessarie;
- se avanzasse del farmaco al termine della cura non eliminiamolo nel lavan-

dino o nel wc;

- raccogliamo i farmaci avanzati o scaduti in un apposito contenitore: avremo tutto a portata di mano quando capiterà di passare in farmacia;
- conferiamo i farmaci scaduti negli appositi cassonetti presenti nelle farmacie, differenziando secondo le indicazioni;
- differenziamo a casa i vari farmaci: capsule, compresse e simili vanno separate dal blister di plastica (che smaltiremo a parte), flaconi dei medicinali liquidi vanno portati tali e quali in farmacia, le confezioni di carta e cartone vanno differenziate appunto nel contenitore della carta.

Va da sé che queste poche semplici regole valgono sia per i farmaci prescritti dal medico sia per i cosiddetti farmaci da banco, acquistati liberamente. Altro consiglio utile: evitiamo di immagazzinare scorte di farmaci (perché non si sa mai...), spesso destinati a scadere o, peggio ancora, ad essere assunti senza effettiva necessità.

È responsabilità di tutti noi diminuire la dispersione di sostanze tossiche nell'ambiente: ciascuno è tenuto a portare il proprio, anche apparentemente piccolo, contributo. Ricordiamocene alla prossima visita dal medico o in farmacia.



di Francesco Bortoluzzi,
gastroenterologo Ulls 3
Serenissima

*Poche semplici regole
per non acquistare
troppi farmaci e,
soprattutto, per non
disperderli
nell'ambiente se non
usati del tutto*

