

GENTE Libri SILVIO GARATTINI FA IL PUNTO SU COME CI CURIAMO

TROPPI E SPESSO NON NECESSARI LIMITIAMO I FARMACI

«DI MOLTI MEDICINALI, PER CUI SPENDIAMO FORTUNE, NON È PROVATA L'EFFICACIA E RISULTANO PERSINO DANNOSI», DICE IL PROFESSORE 96ENNE. «IO SEGUO UN BUON REGIME DI VITA. L'ULTIMO ANTIBIOTICO? 40 ANNI FA»



ANCORA ATTIVO

Milano. Silvio Garattini, 96 anni, davanti all'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri che ha fondato nel 1963 e dove lavora ancora tutti i giorni. «Mi tengo in forma con un buon regime di vita», spiega. «Cammino per 5 chilometri a passo veloce. A cena, non mi faccio mai mancare un dolce».

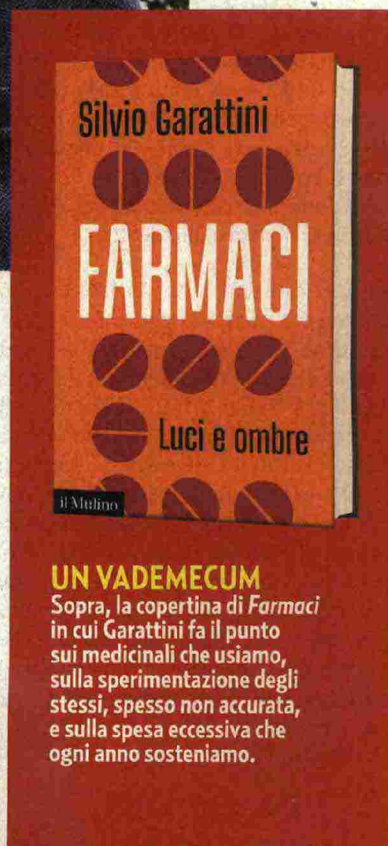
di Roberta Spadotto

Attenzione: prima di leggere questo articolo andate a guardare nell'armadietto dove tenete i medicinali. È possibile che, arrivati alla fine, vi sarete convinti che molti dei farmaci che possedete in realtà sono inutili. A dirlo è un esperto in materia: il ricercatore e divulgatore scientifico Silvio Garattini che nel suo ultimo saggio, *Farmaci* (Il Mulino, 170 pagine, 15 euro), fa il punto proprio sul modo (errato) in cui noi italiani siamo abituati a curarci. «Ogni giorno usiamo farmaci per

prevenire o curare malattie», dice a *Gente* il professor Garattini che alla veneranda età di 96 anni ci risponde dal suo studio all'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri da lui stesso fondato nel 1963 e dove lavora ancora tutti i giorni. «Ma la verità è che ne sappiamo molto poco: poco di come funzionano, di come vengono sperimentati e approvati, del loro reale costo per chi li produce e per il sistema sanitario».

Professor Garattini, il suo motto sui farmaci è: pochi e solo se necessari. Lo applica anche a stesso?

«Certo. Io non ho una scorta di farmaci, prendo solo quelli che mi prescrivono al



UN VADEMECUM

Sopra, la copertina di *Farmaci* in cui Garattini fa il punto sui medicinali che usiamo, sulla sperimentazione degli stessi, spesso non accurata, e sulla spesa eccessiva che ogni anno sosteniamo.



UN MERCATO
PROLIFICO

bisogno. Oltretutto tenere i medicinali in bagno non va bene, fa troppo caldo.

Quindi se le viene improvvisamente mal di testa cosa fa?

«Non ho mai il mal di testa. E non prendo un antibiotico da 40 anni».

Farmaci inutili, qualche esempio?

«La melatonina: non ci sono studi che ne dimostrano davvero l'efficacia. Oppure la vitamina D di cui non esiste evidenza sui reali benefici. Il punto è che per moltissimi farmaci manca la sperimentazione di fase 3 che serve a determinare quanto sono efficaci, se hanno qualche beneficio in più rispetto ad altri farmaci simili già in commercio e qual è il rapporto tra rischio e beneficio».

Con la conseguenza che ci sono tantissimi farmaci in vendita.

«Solo per l'ipertensione ce ne sono addirittura 120. Non essendoci studi comparativi, è il mercato farmaceutico che vince a discapito della nostra salute e delle nostre tasche. Spendiamo miliardi ogni anno per farmaci inutili, soldi che potrebbero essere destinati alla ricerca».

Come ci si orienta, dunque?

«I medici di famiglia sono disorientati quanto noi. Di solito l'informazione su un farmaco la fa chi lo vende. E invece un'informazione più indipendente andrebbe pretesa dall'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco. La realtà è che non c'è più nessuno che si prenda cura della singola persona».

Il bugiardino, come lei scrive, non

si chiama così a caso...

«Sì, essendo basato su studi statistici, omette molte cose importanti. Per esempio: quasi tutti i farmaci sono sperimentati su uomini adulti dai 20 ai 60 anni. E allora quali sono i benefici o i rischi se viene assunto da una donna, da un anziano o da un bambino?».

Qui si apre il discorso sulla medicina di genere.

«Da sempre le donne prendono farmaci destinati agli uomini, ma il loro organismo funziona diversamente sotto tanti punti di vista. E non è detto che quel farmaco abbia reale efficacia o gli stessi rischi».

E che dire degli anziani?

«Spesso sono costretti a prendere anche 15 farmaci alla volta e molti di questi si annullano a vicenda. Senza parlare dei farmaci inutili, appunto. Per esempio le statine: vengono prescritte per abbassare il colesterolo che è solo uno dei fattori di rischio dell'infarto cardiaco. Su cento persone sane che prendono statine per un anno solo una eviterà un infarto cardiaco. Ciò vuol dire che se ne trattano 99 inutilmente».

È come giocare alla lotteria.

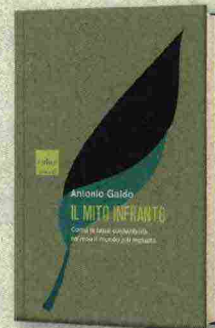
«Sì, senza contare che l'eccessiva assunzione fa notevoli danni collaterali, come l'antibiotico-resistenza che provoca migliaia di morti. In Italia, da anni, si applica una medicina difensiva: i medici prescrivono antibiotici per evitare di essere additati per negligenza ed essere trascinati in tribunale. Così alla prima tosse di un bambino, magari provo- ▶

I CONSIGLI DELLA SETTIMANA

IL MITO INFRANTO

Antonio Galdo

Il modello di sostenibilità in voga ha perso il suo scopo originario: la riduzione delle disuguaglianze sociali. Crea, invece, nuove fratture. Ma come uscirne? Cambiando stili di vita (Codice edizioni - 192 pagine - 19 euro).



IL MONDO
SULLE SPALLE

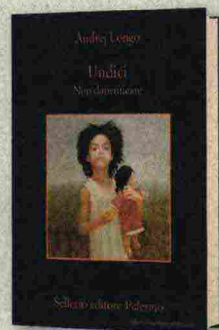
Giulio Napolitano

Il ritratto dell'ex presidente della Repubblica Giulio Napolitano, scomparso nel 2023, fatto dal figlio minore, tra rigore e serietà di altri tempi (Mondadori - 486 pagine - 23 euro).

GIÙ NELLA VALLE

Paolo Cognetti

Due fratelli, diversi per carattere e traiettorie di vita e simili per l'attitudine al bere, si ritrovano davanti alla casa dove il padre scomparso aveva piantato per loro due alberi. Faranno i conti con il passato (Einaudi - 128 pagine - 16 euro).



UNDICI

Andrej Longo

Undici storie di donne ambientate a Napoli, alcune ispirate alla cronaca. Vicende di destini ineluttabili che raccontano uno spaccato dell'Italia e della condizione umana (Sellerio - 248 pagine - 15 euro).

a cura di Roberta Spadotto

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

098157

GENTE «PER L'IPERTENSIONE CI SONO ADDIRITTURA 120 RIMEDI»



► cata da un virus, si dà l'antibiotico».

Durante il Covid le farmacie erano utili punti di informazione.

«Vista la loro capillarità, sicuramente le farmacie potrebbero essere più vicine alle persone, ma devono volerlo perché ormai sono diventate dei supermercati. E inoltre, i farmaci dovrebbero essere venduti a numero e non a confezione, come succede nei Paesi anglosassoni, per evitare rimanenze inutili. Nei nostri armadietti quanti farmaci scaduti ci sono?».

Qual è la sua ricetta?

«La prevenzione prima di tutto: se si fa-

cesse davvero avremmo 4 milioni di diabetici di tipo 2 in meno e il 40 per cento in meno di malati di tumore. La prevenzione parte da un sano regime di vita».

Lei ne è un esempio. Come fa a tenersi in forma?

«Cammino a passo veloce per cinque chilometri al giorno. Non faccio colazione, a pranzo bevo solo una spremuta e mi concedo una cena frugale accompagnata sempre da un dolcetto...».

Ma gli zuccheri non sono dannosi?

«Senza eccedere, ma il cervello ha bisogno di zuccheri. Non sono nemmeno vegetariano: mangio poca carne rossa, però non l'ho eliminata. Ognuno sa di che cosa ha bisogno per stare bene».

Immagino che lei non prenda nemmeno sonniferi per dormire, come succede a molti anziani.

«No, appunto, dormo bene. È falso pensare che a una certa età si abbia bisogno di psicofarmaci per addormentarsi. Si può imparare una sana routine prima di andare a letto, come per i bambini».

Ma lei si aspettava di arrivare a

questa età?

«No, la genetica non era dalla mia. Ho avuto diversi problemi di salute, ho tre bypass. Senza contare che quando ero giovane un uomo di 60 anni era considerato vecchio e si sentiva vecchio. Ora non si può dire lo stesso e questo grazie al progresso medico e alla ricerca. Ora però il pericolo è l'eccesso di cure».

Il problema che lei denuncia nel suo libro è proprio che non si investe nella ricerca.

«In Italia si spende ancora la metà della media europea e poi c'è molta, troppa burocrazia e i giovani se ne vanno».

Lei quanti anni si sente?

«Ne ho e me ne sento 96».

Ha paura della morte?

«So che tra un'ora o domani potrei non esserci più. Ma finché ci sono vivo come se dovessi campare per altri cento anni».

Roberta Spadotto

**«NON HO
MEDICINE
IN CASA:
LE COMPRO
SOLO AL
BISOGNO»**