

LE CONOSCI?

1. COSA SONO?

Queste medicine e pratiche, nel loro insieme, sono di volta in volta connotate come: complementari, non convenzionali, integrative, tradizionali, non ortodosse, olistiche, naturali, dolci, ed altro ancora. Costituiscono un insieme di terapie, talvolta considerate anche alternative, molto diffuse in Italia e nel resto del mondo. Le più conosciute sono l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese, l'omeopatia, la fitoterapia, le manipolazioni osteo-articolari e la medicina ayurvedica.

2. FUNZIONANO?

Nella maggior parte dei casi l'efficacia è basata sull'uso e la pratica consolidata, piuttosto che su evidenze prodotte con gli stessi metodi scientifici utilizzati per i trattamenti convenzionali.

Attualmente un numero crescente di studi ne avvalorano l'impiego in alcune situazioni: per esempio, l'agopuntura per particolari tipi di dolore e la fitoterapia in alcune forme di depressione. In molti casi tecniche o prodotti di origine naturale possono giocare un ruolo utile nel miglioramento della qualità della vita piuttosto che per la cura delle malattie.

In alcuni Paesi o Regioni sono offerte dai servizi sanitari pubblici.

3. SONO SICURE?

Queste terapie sono in genere ritenute responsabili di minori effetti collaterali rispetto alle terapie convenzionali.

E' sbagliato, però, il concetto che i prodotti "naturali" (prodotti erboristici, integratori, fitoterapici, omeopatici, ecc.) siano sicuri per definizione: tutti possono provocare effetti collaterali, reazioni allergiche o possono interagire con altri farmaci. Oltretutto, per legge, non hanno un foglietto illustrativo con avvertenze o indicazioni per l'uso.

4. QUALI SONO I RISCHI?

La salute del cittadino può essere messa a rischio, quando queste terapie sono consigliate o prescritte in modo non appropriato o senza la dovuta competenza, per uno o più dei seguenti motivi:

- assenza o ritardo di diagnosi
- ritardo o abbandono senza motivo di terapie appropriate
- sostituzione di medicinali convenzionali con preparati "naturali" non adeguati
- preparazioni domestiche con erbe spontanee non controllate e non sicure
- preparati contenenti piante o estratti non idonei, contaminati, adulterati o tossici
- prodotti a composizione sconosciuta o con etichette non adeguate
- assunzione di dosi non corrette
- assunzione contemporanea di prodotti "naturali" e farmaci di sintesi: in alcuni casi è possibile avere un aumento della tossicità dei farmaci o una riduzione della loro efficacia

5. COME INFORMARSI?

Esistono riviste scientifiche o testi specifici dove si trovano informazioni controllate, sicure e documentate. Esistono tuttavia anche molti libri e riviste divulgative su queste terapie, che non sempre riportano dati affidabili, perché non verificati né verificabili, o comunque non documentati.

Sempre più frequentemente Internet costituisce un punto di riferimento per ottenere informazioni su trattamenti medici anche non convenzionali o "alternativi". Occorre però tener presente che un sito è affidabile se riporta il responsabile delle informazioni, le indicazioni per i contatti, la data di aggiornamento ed è privo di pubblicità per la vendita di prodotti.

RICORDA

1. PARLANE CON IL TUO MEDICO

Se pensi di poterti curare con una di queste terapie parlane comunque sempre anche con il tuo medico curante.

2. NON ABBANDONARE

Non abbandonare in nessun caso le terapie convenzionali senza averne discusso con il medico.

3. NON AFFIDARTI

Non affidarti a "presunti" ricercatori o esperti, al sentito dire, al fai-da-te o ai consigli di amici e conoscenti.

Non affidarti all'automedicazione se non per disturbi minori o piccole patologie, e comunque di breve durata. Parlane sempre con il farmacista o con il medico.

4. NON ASSUMERE NE' RACCOGLIERE

Non assumere prodotti a composizione sconosciuta, privi di etichetta, o senza consiglio di un esperto. Non assumere, se non prescritti, prodotti naturali in gravidanza o allattamento. In campi, prati o boschi non raccogliere erbe spontanee per farne preparati ad uso medicinale

5. DIFFIDA

Diffida di canali distributivi come Internet o delle vendite domiciliari prive delle dovute garanzie. Diffida della pubblicità di terapie o rimedi miracolosi.

6. INFORMATI

Informati sempre sui reali vantaggi di ogni terapia, sulle garanzie di sicurezza ed efficacia, e in particolare quando ti venga proposta come sostitutiva di quella convenzionale.

7. CONSULTA

Consulta sempre un medico o un farmacista quando devi o vuoi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano, anche se sani, e a maggior ragione se ammalati o in terapia con altri farmaci

8. AFFIDATI

Per una terapia complementare o non convenzionale affidati sempre a un medico esperto, chiedendo al tuo medico di famiglia, alla tua ASL, all'Ordine dei Medici della tua Provincia e a Società Scientifiche accreditate.

9. CONSERVA

Conserva i prodotti nella loro confezione di origine, lontano dalla portata dei bambini, all'asciutto, lontano da fonti di luce o di calore.

10. SEGNALE

Segnala sempre al tuo medico o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale. Segnala all'Ordine dei medici o dei farmacisti chiunque ti prescriva o pratichi terapie complementari, non convenzionali, o "alternative", senza averne i requisiti professionali.

A CURA DI

Istituto Superiore di Sanità, Roma

IN COLLABORAZIONE CON

Società Italiana di Farmacologia, Milano
Centro di Medicina Naturale, USL11 Empoli

CON IL CONTRIBUTO DI

Centro di riferimento per l'Agopuntura e MTC della Regione Toscana, Firenze
Centro di riferimento per l'Omeopatia della Regione Toscana, Lucca
Centro di riferimento per la Fitoterapia della Regione Toscana, Empoli
Società Italiana di Omeopatia e Medicina Integrata (SIOMI)
Società Italiana di Medicina Omeopatica (SIMO)

il documento è stato condiviso con

Accademia di ElettroAgopuntura sec.Voll (AdEAV e MNC),
Gubbio

Associazione Eco, Bologna

Associazione italiana di fitoterapia e fitofarmacologia (AIFF),
Napoli

Associazione Medica Italiana di Omotossicologia, AIOT,
Milano

Associazione Medici per l'ambiente, ISDE Italia

Associazione Medicina e Complessità (AMeC), Trieste

Associazione Nazionale Medici Fitoterapeuti (ANMFIT),
Empoli

Associazione Omeopatica Dulcamara

Associazione Pazienti Ayurvedici ATAH, Bologna

Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona

Associazione per lo Studio delle Neuroscienze e le Terapie
Integrate in Psichiatria Asclepieion

Associazione di Ricerche e Studi per la Medicina Antropo-
sofica (AReSMA), Milano

Ass. Scientifica intern. Medicina Tradizionale, Complemen-
tare e Scienze affini (OLOSMEDICA)

Centro Agopuntura-EBM, Facoltà di Medicina e Chirurgia,
Università di Firenze

CiaoLapo Onlus, Associazione per la gravidanza a rischio e
la salute perinatale

Comitato Permanente di Consenso e Coordinamento per le
MnC in Italia , Bologna

Federazione Italiana delle Associazioni e dei Medici
Omeopatici (FIAMO), Terni

Federazione Italiana Società di Agopuntura (FISA), Bologna

Federazione delle Società Medico-scientifiche Italiane
(FISM), Milano

Fondazione Matteo Ricci, Bologna

Istituto internazionale di Studi Tibetani Shang Shung,
Arcidosso

Liga Medicorum Homeopathica Internationalis -
Vicepresidenza italiana

Società Italiana di Medicina Antroposofica (SIMA), Milano

Società Italiana di Medicina Generale (SIMG), Firenze

Società Italiana di Medicina Integrata (SIMI), Perugia

Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica (SSIMA)

SS Dipartimentale del Coordinamento di MnC, ASL NA1



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ



Istituto Superiore di Sanità
Viale Regina Elena, 299
00161 Roma
Tel. +39 06 4990 1
Fax +39 06 4938 7118
www.iss.it

Presidente
Enrico Garaci

INFORMAZIONE AI CITTADINI

**PER LA SICUREZZA
DELLE MEDICINE
COMPLEMENTARI
E NON CONVENZIONALI**

Grafica di Costino Marino Curiano

a cura del Settore Attività Editoriali dell' Istituto Superiore di Sanità