

il documento è stato condiviso con

Accademia di EleftraAgopuntura sec.Voll (AdEAV e MNC), Gubbio
Associazione Eco, Bologna
Associazione italiana di fitoterapia e fitofarmacologia (AIFP), 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 Antroposofica
(AREsMA), Milano
Ass. Scientifica intern. Medicina Tradizionale, Complementare 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
Viale Regina Elena, 299
00161 Roma
Tel. +39 06 4990 1
Fax +39 06 4938 7118
www.iss.it

Presidente
Enrico Garaci

Grafica di Cosimo Marino Curriano



INFORMAZIONE AI CITTADINI

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

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 avvalorava 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. SEGNA LA

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 pratici 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)