

LA CANICOLA PUÒ ALTERARE L'EFFETTO DELLE MOLECOLE: I CONSIGLI DELL'AGENZIA ITALIANA DEL FARMACO

## Caldo torrido e farmaci: il decalogo per assumerli e conservarli in modo sicuro

Durante le ondate di calore, le condizioni ambientali possono alterare l'integrità, l'efficacia e la sicurezza dei medicinali. L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha quindi stilato un vademecum per un uso sicuro di quelle molecole che a causa del loro meccanismo di azione, possono interferire con la termoregolazione o alterare

lo stato di idratazione. A quali farmaci prestare attenzione?

**1. Anticolinergici, antipsicotici e antidepressivi, antiepilettici e antistaminici:** riducono lo stato di vigilanza e ostacolano la sudorazione.

**2. Farmaci contro il Parkinson:** alterano la traspirazione, possono abbassare la pressione arteriosa, causare vertigini e stato di confusione.

**3. Ansiolitici e rilassanti muscolari:** oltre a quanto già esposto, diminuiscono la gittata cardiaca, dilatano i vasi sanguigni, influenzano il raffreddamento e possono aggravare sintomi respiratori.

**4. Medicinali per il cuore:** i loro effetti vasodilatatori riducono la capacità di dissipare il calore.

**5. Farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale (bronco-dilatatori, antispastici, adrenalinici, ecc.):** possono influenzare la regolazione dell'assorbimento del calcio e

l'ipotensione nelle persone a rischio.

**6. Antipertensivi e diuretici:** causano disidratazione e abbassano la pressione.

**7. Altre classi di farmaci per i disturbi gastro-intestinali** (nausea, vomito, diarrea e incontinenza urinaria), possono alterare l'equilibrio idro-elettrolitico.

**8.** Per mantenerne inalterate le caratteristiche, conservate i farmaci in luogo asciutto, a una temperatura non inferiore o superiore ai 25°.

**9.** Nel caso di viaggi o soggiorni fuori casa i potete trasportarli in un contenitore termico, evitando sempre l'esposizione a fonti di calore. Non riponeteli nell'armadietto dei medicinali: perché nel bagno si registrano alti livelli di umidità. Preferire un armadio di tela in un ripostiglio, in camera da letto o in un mobile da cucina lontano da fonti di calore.



**10.** Infine, non travasate i farmaci: mantenete sempre i contenitori originali etichettati che sono progettati in maniera tale da proteggere e conservare i medicinali.

### SPORT IN SPIAGGIA

#### Beach volley, quando la pallavolo diventa un doppio duello

È nato sulle spiagge della California all'inizio degli anni '20, ma il beach volley si è diffuso massicciamente in Europa solo a partire dagli anni '80. Le regole del gioco sono simili a quelle della pallavolo: il campo è più piccolo (8m x 16m invece di 9m x 18m) e si gioca scalzi in due. È uno sport ideale per la mente e il sistema nervoso, perché i giocatori devono mantenere alta la concentrazione e stare continuamente attenti alle strategie avversarie. È un'ottima disciplina per tonificare i muscoli di tutto il corpo, in particolare degli arti. Giocare sulla sabbia inoltre riduce il rischio di infortuni muscolari e distorsioni articolari. Può essere un alleato della linea, perché fa aumentare il tono, ma non la massa del muscolo: basti pensare che in una partita non professionale di circa un'ora si possono consumare ben 600 calorie.



### IGIENE AMBIENTALE

#### Condizionatore: manteniamo puliti i suoi "polmoni"

L'ufficio può essere l'unica oasi di fresco in una città rovente, grazie all'uso dei condizionatori: tutti conoscono ormai le regole per utilizzare correttamente questi impianti, ma un punto però sul quale occorre ancora insistere è la loro cura. Una recente indagine ha infatti dimostrato che il 70% dei problemi legati alla qualità dell'aria nell'ambiente di lavoro è conseguenza della scarsa o nulla manutenzione dei condizionatori. I condotti dell'aria, gli impianti canalizzanti e le bacinelle di raccolta della condensa dei condizionatori raccolgono infatti polvere, sporcizia, microrganismi e fumo di sigaretta, divenendo un terreno fertile per la proliferazione di batteri, muffe e virus. La Legionella pneumophila e gli Actinomiceti sono i microrganismi più conosciuti legati allo scarso stato di pulizia del condizionatore. La pulizia va effettuata prima dell'accensione dell'impianto: basta una volta al mese e senza prodotti specifici. Per quanto riguarda i condotti dell'aria, basta una pulizia approfondita ogni 3-4 anni, servendosi di un'impresa di pulizie specializzata.

### INIZIATIVE

#### La prevenzione non ha età

Si è svolto ieri con successo, nel cuore di Torino, il primo appuntamento del Tour di sensibilizzazione e promozione di stili di vita corretti tra gli anziani promosso dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica, insieme a Healthy Foundation. Otto over65 su dieci, infatti, ritengono che modificare le proprie abitudini in età avanzata non serve a prevenire le malattie. "Abbandonare comportamenti a rischio come il fumo o la sedentarietà presenta enormi vantaggi anche se in un'età matura...". Ha spiegato il prof. Mario Airolidi, coordinatore regionale AIOM per il Piemonte. Negli anziani, il rischio di cancro è 40 volte più alto rispetto alle persone di 20-40 anni e 4 volte maggiore rispetto a quelle di 45-65 anni. Stili di vita sani, non solo hanno effetti preventivi, ma quando si è colpiti dalla malattia, aiutano a rispondere meglio alle terapie e ad abbassare il rischio di recidiva". Il tour, in dieci tappe, attraverserà l'intera Italia, approdando a Catania venerdì 24 luglio. Il progetto è reso possibile grazie a un contributo incondizionato di Janssen, farmaceutica di Johnson & Johnson.