

Psicologia

Quali strategie se si hanno dei dubbi sui figli

di **Daniela Natali****Le cure**

L'offerta di servizi pubblici e comunità terapeutiche

di **Ruggiero Corcella****I siti utili**

Indirizzi «certificati» dove trovare informazioni sicure

di **Redazione Salute****Le pagine del vivere bene**

www.corriere.it/salute

La giornata

● Il 26 giugno di ogni anno si celebra la **Giornata internazionale contro il consumo e il traffico illecito di droga**

● La Giornata è stata indetta dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1987 per ricordare l'obiettivo comune a tutti gli Stati membri di creare una comunità internazionale libera dalla droga

● L'Ufficio delle Nazioni Unite contro la droga e il crimine (UNODC) sceglie i temi della Giornata. Quello del 2015 è: «Sviluppiamo le nostre vite, le nostre comunità, le nostre identità senza droghe»

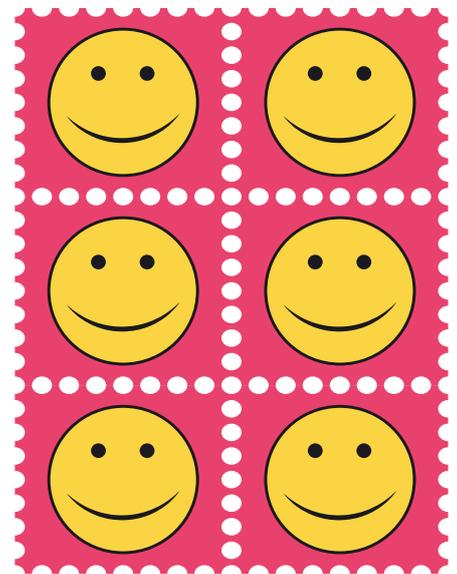
● La Giornata e la campagna offrono, non solo ai giovani, strumenti per informarsi sui rischi per la salute associati al consumo di droghe e incoraggia tutti a impegnarsi e dare il proprio contributo



#nonsaidichetifai



È l'hashtag per la nostra **iniziativa multimediale** sul problema delle **nuove droghe**, che sono migliaia e cambiano ogni giorno. Una mappa per orientarsi e capire quali sono e dove si celano i rischi maggiori



OTTURAZIONE SALTATA? CARIE? DENTE ROTTO?
NOCAVITY®
ISOLA LA CAVITÀ DENTALE DÀ SOLLIEVO E RIDUCE LA SENSIBILITÀ DA SOLI E IN POCHI MINUTI



da **FIMO IN FARMACIA** www.fimosrl.it
LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO - È UN DISPOSITIVO MEDICO CE AUT. MIN. SANITÀ DEL 10/10/2015

● L'allarme

Un marketing senza scrupoli sulla pelle dei nostri giovani

A colpirci è stata la comparsa sulla scena della "droga Facebook", una pastiglia con stampigliato il simbolo del famoso social-network. Abbiamo allora tentato di preparare una scheda con "le 10 pasticche che sembrano innocue ma ti bruciano il cervello". Non ci siamo riusciti. Perché non sono 10, e neppure 100, ma molte di più, e ne arrivano ogni giorno di nuove, con ingredienti e mix sempre diversi, che gli spacciatori sperimentano sugli ignari consumatori, mettendo a repentaglio la loro salute, e non di rado la loro vita. Chi le prende non è in grado di valutare i rischi che corre, non c'è esperienza o precedente che tenga: nessuno può sapere a priori se le pasticche (o quant'altro), presto o tardi potranno "bruciare il cervello", "fare fuori" subito il fegato oppure i reni, indurre uno stato di coscienza alterata, con rischi di gesti pericolosi per sé e per gli altri, provocare un "bad trip" o un vomito incoercibile. Per questo abbiamo puntato su questo concetto per il nostro titolo-hashtag, che caratterizzerà anche una campagna "social" a partire da domani su Corriere.it (si veda a pagina 53).

Luigi Ripamonti
© RIPRODUZIONE RISERVATA

After Bite®
LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI



ZANZARE API E VESPE MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE in GEL e CREMA DELICATA

SELLA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizz. su domanda del 31/03/2014.

Dossier

Stati Uniti
Nei «pill party»,
si condividono
farmaci racimolati

Negli Usa è un vero allarme: moltissimi ragazzi si "fanno" di analgesici oppioidi e stando a un'indagine della New York City University i decessi per overdose dovuta a questi farmaci sono triplicati in dieci anni, senza contare i casi di dipendenza da abuso. Tanti li credono innocui e pensano di sapersela cavare in caso di eccessi, ma i metodi per tirarne fuori le gambe sono a dir poco ingenui: la maggioranza dei ragazzi cita (a sproposito) una scena di Pulp

Fiction in cui l'overdose da eroina, a tutti gli effetti un oppiaceo, viene scongiurata da un'iniezione di adrenalina. E vanno per la maggiore i pill parties: si portano alla festa i medicinali racimolati in casa, si mescolano e si condividono. «In Italia — dice Sabrina Molinaro, dell'Iffc-Cnr di Pisa — la prescrizione di oppiacei per la terapia del dolore è strettamente regolamentata ed è difficile che i ragazzi riescano a procurarseli».

E. M.

L'illusione

Chi pensa di poter circoscrivere lo sbalzo solo al fine settimana, tenendo "sotto controllo" il consumo di droga, si sbaglia di grosso: una ricerca pubblicata sugli *Annals of Family Medicine* dimostra che il 54% di chi usa droghe nel weekend nel giro di sei mesi diventa un utilizzatore frequente e le prende anche in uno o più giorni feriali. Solo 1 su 5 riesce a limitare gli stupefacenti al fine settimana.

D

imenticate *Trainspotting*, il film di Danny Boyle degli anni 90 sui "fossici" vecchia maniera. Tutto è cambiato, nel mondo dello "sballo". Eroina e cocaina esistono ancora e sono perfino più pericolose di 20 o 30 anni fa. Ma oggi fanno la parte del leone le nuove sostanze psicoattive, pasticche per rimanere su di giri durante la notte che si comprano per pochi spiccioli ovunque, nel mondo reale e sul web. Il drogato non è più l'emarginato che si riconosce da lontano, ma il ragazzo insospettabile che pensa di avere una marcia in più con qualche milligrammo di chimica in corpo. A leggere gli ultimi dati dell'ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs), raccolti per l'Italia dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Pisa, c'è da aver paura: fra i 15 e i 19 anni sta crescendo il numero di chi consuma abitualmente allucinogeni e stimolanti e soprattutto quello di chi assume sostanze psicoattive senza sapere che cosa siano.

Oggi gli stupefacenti che circolano come pasticche, liquidi o in altre forme sono quasi sempre mix sconosciuti di sostanze, spesso falsamente presentate come naturali. Che possono avere effetti devastanti, sia immediatamente sia a lungo termine

Cavie inconsapevoli delle nuove droghe



Dati recenti
Fra i 15 e i 19 anni
sta crescendo
il numero
di chi consuma
in modo abituale
allucinogeni
ed eccitanti

Circa 54 mila ragazzi, stando alle stime, si fanno "alla cieca": per uno su quattro prendere una pasticcia o bere un liquido di cui si ignora il contenuto è la prassi e non consola che in oltre la metà dei casi si tratti di un miscuglio di erbe ignote, visto che non pochi prodotti "naturali" fanno male (si veda a lato). «È difficile fare l'identikit di questi ragazzi — ammette Sabrina Molinaro, dell'Iffc-Cnr, responsabile dello studio —. Non hanno voti più bassi, non arrivano da uno specifico ceto sociale, non fanno più assenze a scuola: sono più spesso maschi vicini alla maggiore età, in media hanno meno interessi rispetto agli altri, ma non c'è nulla che possa aiutare davvero a intercettarli. Tanti mixano la pillola nuova di cui non si sa nulla con altre sostanze: il poli-abuso è sempre più comune, in sostanza molti prendono quel che trovano».

Mandar giù una droga qualsiasi è un segnale inquietante: significa non preoccuparsi più neppure dell'effetto, ma cercare emozioni a prescindere da qualsiasi considerazione. «Non c'è più alcuno stigma nel drogarsi: non viene percepito come un problema, anzi lo "sfigato" è chi rifiuta la pasticcia — sottolinea Carlo Locatelli, responsabile Centro Antiveneni - CNIT (Centro Nazionale di Informazione Tossicologica) della Fondazione Maugeri di Pavia —. Purtroppo il fenomeno è fuori controllo: esistono circa 470 nuove sostanze psicoattive, in continuo aumento e per tutti i gusti. Il nome peraltro inganna: queste droghe agiscono sul sistema nervoso, ma sono tossiche anche per altri organi. I cannabinoidi sintetici, ad esempio, hanno effetti più simili alla cocaina e aumentano molto il rischio di eventi cardiovascolari». Crisi ipertensive, tachicardia e veri e propri infarti hanno portato perfino a decessi e non mancano conseguenze negative sui reni, sul fegato e sull'apparato gastrointestinale.

L'azione sul sistema nervoso può essere devastante, come spiega Gaetano Di Chiara, farmacologo dell'Università di Cagliari: «Le nuove sostanze di sintesi sono molto potenti, costano poco e vengono assunte a dosaggi incontrollati. Gli effetti sono perciò in parte imprevedibili, di certo rovinosi: si va dai sintomi simil-eroina con arresto respiratorio di alcuni derivati di narcotici analgesici, all'estrema aggressività dopo l'uso di analoghi delle vecchie amfetamine, ma molto

più forti. I rischi maggiori si hanno con sostanze psicotomolanti come i cannabinoidi sintetici, che provocano disturbi dell'umore, depressione, mania e sono associati a un'alta probabilità di sindrome schizoide: in pratica, si resta allucinati per giorni e compare una psicosi da cui non si torna più indietro. Senza contare che molte di queste sostanze possono provocare dipendenza». «Soprattutto nei ragazzi giovani, in cui il cervello è ancora in fase di sviluppo, le droghe psicoattive possono alterare i circuiti cerebrali — dice Claudio Menecacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale del Fatebenefratelli-Ofthalmico di Milano —. Questo favorisce l'esordio di disturbi mentali, portando a galla una predisposizione o provocandoli di per sé. E non dimentichiamo i rischi connessi alla perdita del senso del pericolo mentre si è sotto l'effetto delle droghe, che porta a una maggior probabilità di incidenti di ogni tipo».

Gravi rischi

I cannabinoidi sintetici, per esempio, causano depressione, mania e sono associati a un'alta probabilità di sindrome schizoide

Come accorgersi se un figlio sta abusando di queste sostanze? «Non facendo gli investigatori, un atteggiamento che toglie fiducia ai ragazzi e non è mai d'aiuto — osserva Simona Pichini, ricercatrice dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OSFAD) dell'Istituto Superiore di Sanità —. Bisogna fare attenzione ai campanelli d'allarme: cambiamenti di peso o delle abitudini sonno/veglia, occhi arrossati, perdita di interessi e motivazione sono alcuni segnali. Come reagire? No all'aggressività e ai conflitti, vanno proposti messaggi positivi per far capire che non bisogna essere dominati da nessuna sostanza: dalle droghe, ma neppure dal tabacco, dall'alcol, dai farmaci o dal cibo. Se in famiglia c'è equilibrio un eventuale "passo falso" durante l'adolescenza, spesso può essere recuperato crescendo».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VINCERE LA NAUSEA SENZA MEDICINALI?

OGGI SI PUÒ!



Se la nausea rovina i vostri viaggi...

I bracciali P6 Nausea Control® Sea-Band® sono una valida alternativa ai medicinali per prevenire e combattere la nausea da movimento.

Pratici e semplici da utilizzare, agiscono rapidamente e senza effetti collaterali. La loro azione dura tutto il viaggio.

P6 Nausea Control® Sea-Band® utilizza il principio dell'agopuntura secondo la medicina tradizionale cinese.

L'efficacia di P6 Nausea Control® Sea-Band® è stata dimostrata da numerosi test clinici.

Utili anche contro la nausea da gravidanza.

Lavabili, in tessuto anallergico, sono riutilizzabili oltre 50 volte.

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. 11-10-2011.

VIAGGIATE SERENI CON P6 NAUSEA CONTROL® SEA-BAND®

tel. 031.525522 - www.p6nauseacontrol.com - info@p6nauseacontrol.com

Miscugli sperimentali a prezzi «da paghetta». Anche in saldo

Chi "costruisce" le nuove droghe quasi mai ha idea di quale potrà essere l'effetto. «Ne vengono create in continuazione, modificando le vecchie man mano che diventano illegali — spiega il tossicologo Carlo Locatelli —. L'obiettivo è avere composti sempre più potenti, con effetti maggiori a dosaggi più bassi per massimizzare i guadagni. Il problema è che la sperimentazione clinica la fanno i ragazzi, inconsapevolmente, sulla loro pelle. E qualche volta ce la lasciano».

Molte pasticche restano sul mercato pochi mesi: il tempo di raccogliere le opinioni e gli eventi avversi da chi le ha pro-

vate, poi vanno nel dimenticatoio perché non funzionano bene o ci sono scappati troppi morti. Tanto ci sarà sempre un nuovo prodotto che ne prenderà il posto sul mercato.

«Chi ordina sul web si vede recapitare quasi sempre cinque o sei prodotti inediti da provare: un vero e proprio marketing», segnala Locatelli.

I prezzi, poi, vengono decisi

Sempre peggio

Vengono formulati composti più potenti, con effetti maggiori a dosaggi più bassi

sulla base della "paghetta" dei ragazzini, così che chiunque possa permettersi una dose; ci sono perfino i saldi e le offerte speciali, il packaging è sempre allegro, allettante, sulle pillole ci sono marchi noti o disegni dall'aria innocua. Una vera strategia di promozione commerciale segnalata da un'indagine italo-inglese sul *Journal of Psychoactive Drugs*, secondo cui pure i nomi (come Spice, Kryptonite, Black Mamba...) sono creati ad arte per attrarre i clienti, associando al tutto il messaggio, falso, che le nuove droghe psicoattive siano più sicure di quelle "tradizionali".

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sul web Passaparola, consigli scellerati e sporchi profitti

Ne sanno una più del diavolo: i cosiddetti "psiconauti" che girano sul web alla ricerca delle dritte per sperimentare nuove sostanze sono di fatto super-farmacologi, che mescolano molecole di ogni genere più o meno consapevoli di quel che ne uscirà. I forum frequentati da chi vuole condividere esperienze traboccano di consigli, suggerendo usi "alternativi" di farmaci all'apparenza ben diversi da una droga (come alcuni antinfiammatori non

steroidi). Il passaparola in rete non ha confini: i fertilizzanti con mefedrone, ad esempio, si sono diffusi dopo il successo in Spagna. Il web è anche la gallina dalle uova d'oro per chi vende droga: Silk Road, da tempo oscurato, è stato uno dei siti più noti per il commercio di questi prodotti. Dalla vendita di circa 220 categorie di sostanze si stima ricavasse profitti per 22 milioni di dollari l'anno.

E. M.

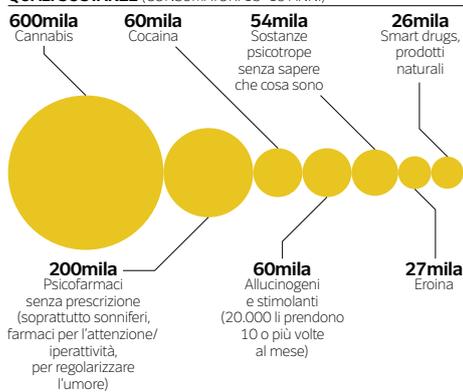
L'indagine

QUANTI USANO DROGHE NELLA FASCIA DI ETÀ 15-19 ANNI

il **27%** ha assunto almeno una sostanza illegale nel corso dell'ultimo anno

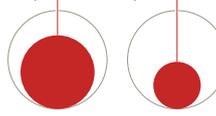


QUALI SOSTANZE (CONSUMATORI 15-19 ANNI)



TRA CHI HA ASSUNTO SOSTANZE PSICOTROPE SCONOSCIUTE

il **56%** lo ha fatto non più di 2 volte



COME LE HA ASSUNTE

Con un miscuglio di erbe sconosciute **53%**
Con un liquido **47%**
Con una pasticca **43%**

Fonte: ESPAD@Italia (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) 2014, indagine su 30 mila 15-19enni di 405 scuole italiane

470 le nuove sostanze psicoattive presenti sul mercato oggi di queste

101 comparse nel 2014

600 I portali italiani o in lingua italiana per la vendita di sostanze illegali

di questi il **64%** è stato chiuso

Fonte: Alfa 2014

Negozi online

Innocue, spesso "naturali" perché direttamente derivate da piante o funghi. Vendute un po' sottobanco magari, ma non per forza per vie illegali perché non sempre sono fuorilegge. Sono le *smart drugs*, le "droghe furbe" che piacciono ai ragazzi perché vengono spacciate per prodotti più sicuri della droga, ma altrettanto capaci di effetti psicotrofici. Funghi allucinogeni ancora in voga dagli anni 70, *salsvia divinorum* ed erbe di ogni tipo si trovano con una semplicità disarmante: il web pullula di siti dove acquistare a pochi euro estratti vegetali per tutti i gusti, suddivisi in base agli effetti. Senza contare la selva di negozi online, e non solo, dedicati alla vendita di tutto ciò che gira attorno alla canapa (i cosiddetti *hemp shop*) o quelli che propongono articoli per fumare le erbe nel modo giusto per procurarsi il "trip", fino alle rivendite di semi di ogni genere da coltivarsi da soli.

Anche i prodotti naturali però possono essere pericolosi, per i loro effetti sul sistema nervoso centrale e perché non si sa mai che cosa sia, davvero, quello che si acquista: se sulle foglie di una pianta allucinogena ma relativamente poco potente vengono spruzzati cannabinoidi sintetici, ad esempio, il rischio di eventi avversi diventa elevatissimo.

C'è di più, spesso con l'etichetta di prodotti naturali vengono vendute sostanze psicoattive di sintesi, spacciate magari per incensi e poi consumate per tutt'altri scopi: negli Usa è un'emergenza l'abuso di sali da bagno che contengono *catinoni*, sostanze con effetto simile alle amfetamine il cui precursore deriva dal *khat*, pianta di cui vengono masticate le foglie, anche questa in cima alla lista dei prodotti più venduti negli smart shop. Non mancano i negozi online che vendono come fertilizzanti o reagenti chimici (con tanto di etichetta "non per uso umano") molecole usate poi in modo ben diverso: gli af-

Internet è una giungla di «estratti vegetali»

fari si fanno fra le maglie di ciò che è legale commerciare e ciò che diventa proibito, in un mondo fuori controllo dove per un sito che viene oscurato ne compaiono cento altri, pronti a spediti a casa pacchi anonimi con dentro tutto il necessario per i "viaggi".

Il mercato non conosce crisi, spinto da una domanda che non accenna a diminuire: ma quali sono i motivi che spingono a comprare erbe o pastiglie?

«Nella società oggi è venuto meno lo stigma nei confronti delle droghe, ma soprattutto non c'è più il senso del limite: sembra che sia possibile migliorare all'infinito prestazioni, velocità, aspetto fisico, tutto — commenta Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale del Fatebenefratelli-Oftalmico di Milano —. Le sostanze psicoattive, di qualsiasi genere, sono perciò usate per sperimentare emozioni forti e nuove frontiere di sé: permettono di annullare tempo, spazio e coscienza per non percepire più i confini dell'io, in più le

Senza limiti

Nella società di oggi si pensa sia possibile migliorare all'infinito le nostre prestazioni, la velocità d'azione, l'aspetto fisico. Si desidera sperimentare emozioni forti e raggiungere inesplorate frontiere di sé

esperienze vengono condivise e non vissute in isolamento come accadeva in passato».

«Esempio tipico è l'uso dei cosiddetti *cognitive enhancers*, sostanze che si credevano potenziare le prestazioni del cervello — interviene il farmacologo Gaetano Di Chiara —. Stando ad alcune indagini moltissimi studenti per studiare di più utilizzerebbero medicinali come il modafinil, impiegato nei pazienti con narcolessia per evitare che si addormentino di colpo, o il metilfenidato, stimolante usato nel deficit di attenzione e iperattività: in realtà queste sostanze non potenziano un bel nulla né fanno capire meglio ciò che si studia, semplicemente tolgono la sensazione di fatica. Invece, è sicuro che possono aumentare il rischio di depressione, disturbo bipolare e ansia».

Il fatto è che i ragazzi, nel loro desiderio di sensazioni diverse, sembrano provare davvero qualsiasi cosa per allontanarsi un po' da se stessi.

E. M.

C Per saperne di più European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs www.espad.org/italy

Colesterolo ALTO?

Combattilo con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS 400 mg

INTEGRATORE ALIMENTARE

OFFERTA
30 COMPRESSE
A SOLI €19.90
€12.90

OFFERTA
60 COMPRESSE
A SOLI €31.90
€19.90

OFFERTA RISPARMIO
60 COMPRESSE
A SOLI €31.90
€19.90

Gli adulti cercano stimolanti per rendere di più sul lavoro

Sbaglia di grosso chi crede che l'abuso di sostanze sia un problema da confinare allo sballo da fine settimana degli under 20. «Circa la metà degli accessi al Pronto soccorso per intossicazione acuta da sostanze riguarda adulti con più di 30 anni che arrivano durante la settimana, dopo aver preso amfetamine per "tenersi su" e migliorare le performance sul lavoro — informa Carlo Locatelli, del Centro Antiveleni — CNIT della Fondazione Maugeri di Pavia —. Il consumo di droghe è cambiato negli ultimi anni, la mancanza di percezione dei rischi ha allargato il mercato». Il dato è confermato

dall'Italian Population Survey on Alcohol and Other Drugs (IPSD), coordinato dall'Icfr-Cnr di Pisa e condotto su circa 23.500 italiani dai 15 ai 74 anni: nel nostro Paese 1 su 10, indipendentemente dall'età, ha assunto una sostanza psicoattiva almeno una volta nel corso dell'ultimo anno. Quattro milioni di persone che per lo più si limitano a provarne una sola, ma

Le cifre

Il 32 per cento degli interventi d'urgenza per abuso riguardano adulti oltre i 35 anni

il 13% ne consuma più di una, con una netta preferenza per la cannabis: 12 milioni e mezzo di italiani (il 32% della popolazione con picchi del 38% fra gli uomini) l'hanno fumata almeno una volta nella vita. Anche se è più diffusa fra gli under 35, un milione e mezzo di italiani la usa abitualmente (almeno una volta al mese) e 400 mila quasi ogni giorno. La differenza fra adulti e ragazzi è la scelta del metodo per il "viaggio": i giovanissimi sono più curiosi delle novità; crescendo ci si sposta verso droghe "classiche". La cocaina, infatti, è la sostanza più utilizzata dopo la cannabis.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@inea-act.it - www.inea-act.it

Dossier

Austria
Camion-laboratori
e test rapidi
fuori dai «rave»

«Cercate di sapere che cosa state prendendo e non mischiate di tutto, aggiungendoci magari l'alcol: i cocktail di droghe sono i più fatali». Lo raccomanda Simona Pichini dell'OSSFAD, sottolineando che non è semplice essere certi di quel che c'è nella pasticca: «A volte c'è caffeina spacciata per amfetamina, una truffa che comunque spedisce molti in Pronto soccorso per intossicazione se si esagera con le dosi e magari ci si beve dietro un energy drink (la

caffaina è pur sempre uno stimolante, ndr); in altri casi ci sono sostanze sconosciute che fanno stare molto male. In Austria, camion-laboratorio si appostano fuori dai rave party per analizzare le pastiglie di chi vuole sapere che cosa sta per prendere: dopo i test viene consegnato un foglio rosso se si suppone che dentro ci sia una sostanza che può mettere in pericolo la vita, o giallo indicando gli effetti collaterali possibili. Poi sta a ciascuno scegliere se buttar giù o meno la pasticca».

A. V.

Soccorrere chi sta male è un rebus

Per i medici di «prima linea», che devono affrontare intossicazioni acute da sostanze ignote, le difficoltà sono notevoli ed è possibile solo gestire i sintomi

C
Per saperne di più
Centro Antiveneni
Centro Nazionale
Informazione Tossicologica
www.cavpavia.it/

Arrivano in Pronto soccorso in stato di agitazione, allucinati, con pupille dilatate e la frequenza cardiaca a mille, oppure, al contrario, lentissima, magari con segni di ictus, infarto, o perfino in coma.

Per i medici che devono prendersi cura di loro, in piena intossicazione acuta da sostanze psicoattive, inizia una partita a dadi con la sorte. Perché quasi mai si sa che cosa ha in corpo il malcapitato di turno, come spiega Carlo Locatelli, responsabile Centro Antiveneni - CNIT della Fondazione Maugeri di Pavia: «Possiamo gestire i sintomi: stabilizzare i pazienti ed evitare che facciano male a sé o agli altri se sono violenti, tenere sotto controllo il sistema cardiovascolare, il più a rischio in fase acuta, trattare le psicosi. Dal 2010 al 2014 alla nostra struttura, che è centro di riferimento per il Sistema Nazionale Allerta Precoce sulle droghe sono arrivate richieste di consulenza per circa 8600 casi, ma solo per 900 è stata possibile

una diagnosi certa della sostanza assunta e dei dosaggi introdotti. Di solito si riconosce la positività a nuove sostanze quando si escludono tutte le altre per cui esistono i test».

Non si riesce a star dietro alle nuove molecole e a mettere a punto esami per scovarle in chi le consuma: i produttori sono più veloci, nel 2014 sono entrate in commercio 101 nuove sostanze psicoattive e quando si trova il modo per identificarle una, magari non si usa più.

L'obiettivo

Si cerca di stabilizzare i pazienti e di evitare che magari facciano male a sé o agli altri

Altri pericoli

In caso di intervento chirurgico è difficile scegliere quale anestesia praticare

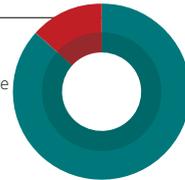
«Nel 30% dei casi chi arriva in ospedale non ha idea di che cosa abbia preso, il 70% ha fatto un mix ed è positivo a cannabis, cocaina e lo sarebbe pure a nuove droghe che non siamo in grado di rilevare — riprende Locatelli —. A volte aggiunge fumo e alcol, in altri casi il cocktail è involontario: nelle pasticche è difficile sapere che c'è, in alcune ci sono 20 sostanze insieme. Non sapendo che cosa siano le droghe da neutralizzare, i pericoli si moltiplicano: se dobbiamo operare per un trauma da incidente stradale, ad esempio, è difficile fare un'anestesia in sicurezza perché molte sostanze «cozzano» con gli anestetici. E poi c'è la gestione del «dopo», spesso una psicosi da cui non si torna indietro: è una conseguenza che tanti ignorano, ma che dovrebbe essere ben conosciuta. Per una pasticca si può morire, ma pure restare disabili a vita».

Questo messaggio può bastare come deterrente al consumo? «Bisogna dire la verità, senza moralismi: non esistono

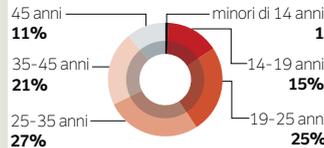
Emergenze

13,4%

La quota di intossicazioni acute da sostanze psicoattive di cui si riescono a identificare causa e dosaggi di assunzione



I casi per fasce di età



I sintomi più frequenti (percentuali di casi)



Fonte: Centro Antiveneni - CNIT Fondazione Maugeri di Pavia

droghe leggere e pesanti, ma non è neppure vero che tutte sono mortali — spiega Simona Pichini, ricercatrice dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OSSFAD) dell'Istituto Superiore di Sanità —. Dobbiamo informare i ragazzi su che cosa può succedere davvero se ci si droga».

Serve soprattutto dire quel che accadrà a brevissimo, come sottolinea Sabrina Molinaro, dell'Irc-Cnr di Pisa: «Anzi che terrorizzarli con rischi che sono percepiti come remoti, va spiegato, ad esempio, che dopo aver preso la pasticca mancherà l'aria, arriverà un attacco di panico, sarà possibile vomitare e sudare a profusione, prima o poi ci sarà di sicuro un «brutto viaggio» e per questo è bene non essere da soli; bisogna spiegare quali effetti sono «prevedibili» e dare indicazioni su che cosa fare invece se compaiono sintomi più seri. Se diventa chiaro che lo sbalzo spesso si trasforma in un malessere o un pericolo immediato, forse più ragazzi ci penseranno due volte prima di buttare giù una pillola: se una ragazza capisce che bere un drink che contiene la «droga dello stupro» significa come minimo perdere i sensi e svegliarsi derubata di tutto o violentata, magari cercherà davvero di non perdere di vista il suo bicchiere quando è in discoteca».

Alice Vigna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MARCO ANTONETTO
FARMACEUTICI
Integratori nutrizionali SOHN

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

INestetismi DELLA
CELLULITE
COME
AFFRONTARLI

La pannicolopatia edemato-fibrosclerotica, o cellulite, un disturbo che interessa otto donne su dieci, si presenta come un'alterazione del pannicolo adiposo quale conseguenza di una ridotta circolazione e di un eccessivo ristagno di liquidi.

COME SI FORMA:

■ Gli inestetismi della cellulite compaiono quando una ridotta circolazione periferica provoca stasi (rallentamento del flusso del sangue). Nei tessuti si formano edemi (veri e propri laghi intercellulari) a causa del ridotto smaltimento dei liquidi conseguente allo sfiancamento dei capillari linfatici.

■ L'eccesso di liquidi preme sugli adipociti (cellule di grasso) che vengono allontanati dai capillari riducendo lo scambio delle sostanze utili (ossigeno) e di quelle dannose (scorie). In carenza di ossigeno i tessuti si deteriorano, il connettivo forma una specie di ovatta fibrosa dando origine a noduli sotto l'epidermide, talvolta dolorosi al tatto: la cosiddetta «buccia d'arancia».

ISOCELL NATURALMENTE FORTE

Isocell Forte apporta un fitocomplesso composto da estratti officinali di Centella asiatica, Vitis vinifera e Ginkgo biloba (funzionalità del microcircolo), Ruscus aculeatus e Melilotus officinalis (funzionalità della funzione venosa). Tè verde, Taraxacum officinalis (drenaggio dei liquidi). Favorendo la funzionalità venosa, il microcircolo e il drenaggio dei liquidi, risulta utile per contrastare gli inestetismi della cellulite e la sensazione di pesantezza alle gambe.

In farmacia, leggere le avvertenze

Le «vecchie» droghe
non sono scomparse
e sono più potenti

Non ci sono più cocaina, eroina, cannabis o l'ecstasy di una volta. Le «vecchie» droghe in circolazione oggi sono molto più potenti rispetto a quelle che si trovavano 10-20 anni fa: grazie a processi di sintesi più efficaci, basta molto meno principio attivo per avere lo stesso effetto. Traduzione: guadagni stellari per i trafficanti di stupefacenti e pericoli enormi per i consumatori.

«La cocaina, ad esempio, non si trova più da sola, ma con sostanze da taglio che ne po-

Marijuana

Circa il 9 per cento dei consumatori di cannabis sviluppa dipendenza

tenziano l'azione: spesso è mischiata ad allucinogeni, per avere «viaggi» che altrimenti non si potrebbero ottenere — spiega Carlo Locatelli, responsabile Centro Antiveneni - CNIT della Fondazione Maugeri di Pavia —. La cannabis, poi, è stata selezionata per contenere una concentrazione molto più elevata di tetraidrocannabinolo, il principio attivo responsabile dell'effetto: le conseguenze sono amplificate in tutti i sensi». Tra l'altro il consumo di «vecchie» droghe non accenna a diminuire, anzi: l'unica il cui consumo è in leggera ripresa negli ultimi anni ma che resta confinata relativamente a pochi è l'eroina, che stando ai re-

centi dati ESPAD è stata provata da poco più dell'1% degli studenti delle superiori.

Le altre droghe «classiche» invece sono tuttora predominanti anche fra i giovanissimi: ben 90 mila 15-19enni hanno provato almeno una volta la cocaina e per 60 mila il consumo è abbastanza frequente (le smart drugs contano 40 mila consumatori, di cui 26mila abituali), ma soprattutto oltre 600 mila ragazzi scelgono spesso e volentieri la cannabis, sempre più diffusa.

Solo 5 anni fa, nella rilevazione ESPAD del 2009-2012, la percentuale di studenti dediti alla cannabis era del 22%, oggi siamo al 26% e tra i diciannovesenni si arriva al 36%.

«Circa il 9% dei consumatori di cannabis sviluppa dipendenza; il passaggio ad altre droghe è correlato a una predisposizione individuale, non accade per forza in tutti — informa Gaetano Di Chiara, farmacologo dell'università di Cagliari —. L'uso però continuerà a diffondersi, perché oggi pochi pensano che possa fare male e non sanno, ad esempio, che l'uso di fumo con un alto titolo di cannabinoidi nell'adolescenza è associato a un incremento del rischio di schizofrenia in seguito. L'equivoce viene amplificato anche dalle posizioni di scienziati che ne propugnano l'innocuità: se di una sostanza si parla come di un possibile farmaco, nell'opinione comune diventa «buona» e non si pensa ai rischi».

A. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dossier

Nomi furbi per vere trappole

La pillola di Facebook

Contenuto: non è nota la composizione, si suppone vi sia un mix di cui farebbero parte **oppioidi e cannabinoidi di sintesi**.
È solo la più recente delle moltissime pasticche delle quali non si sa che cosa contengano realmente. Pillole di questo tipo, a contenuto sconosciuto, sono la maggioranza e come questa spesso vengono promosse con un «marketing» furbo che sfrutta marchi noti ai ragazzi per renderle più accattivanti



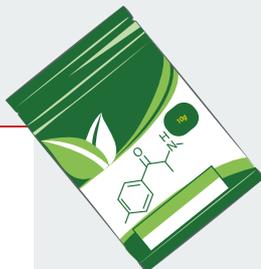
⚠️ Effetti

- Tutte le droghe che sono miscugli di varie sostanze stupefacenti hanno **effetti del tutto imprevedibili**
- La pillola di Facebook ha già provocato decessi

Meow Meow, M-Cat, Mojo, Yellow Submarine

e altri come *White Columbia, Beauty Essentials Bath Salts, Atomic Fever, Yo Yo Hard, Ivory Wave, Magic, Super Coke, PeeVee, Vanilla Sky, Flower Magic, Kamikadze, Xtacy, Extreme Star Dust, Hurricane Charlie, Dogs Bollix, Sextasy, Orange Orbits, Stardust, Blow, Recharge, Charge+, Lucky, El Padrino, Coco Jumbo, Sunrise, Techno*

Contenuto: composizione sempre diversa; componenti principali i **catinoni** (fra i più diffusi *mefedrone, metilone, MDPV*)
Forma: pasticche o polveri da inalare; talvolta sostanze solubili e iniettabili. Sono spesso etichettate come sali da bagno, ma utilizzate per inalazione
Effetti: stimolanti ed euforizzanti



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Paranoia, attacchi di panico, convulsioni**
- **Mal di testa, nausea, tachicardia e palpitazioni**, dolore al petto
- **Bruxismo**, ipertensione, sangue dal naso, vista offuscata

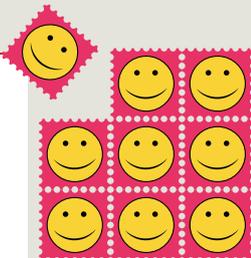
⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Alto rischio di dipendenza**
- Con l'uso assiduo **ictus, infarto, edema cerebrale, psicosi, pensieri suicidi, auto-mutilazioni, comportamenti autodistruttivi**
- **Segnalati casi di morte**

Solaris, Smiles, N-bomb, Benzo Fury

e altri come *Libellula, Bromo DragonFLY, T-Seven, Lucky Seven, Seventh Heaven, Triptacy*

Contenuto: **fenilettilammine** (in particolare *25i-NBOMe* e suoi derivati)
Forma: pasticche, francobolli/cartoncini da leccare, capsule, integratori alimentari; sono vendute spesso come ecstasy
Effetti: stimolanti e allucinogeni



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Confusione, pensieri ossessivi, paranoia, panico**
- **Nausea, vomito, diarrea**
- **Disturbi della vista**
- **Tachicardia**
- **L'assunzione assieme all'alcol e in ambienti caldi come le discoteche può portare a una grave ipertermia con danni irreversibili al cervello (fino a convulsioni, coma e morte)**

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Problemi renali fino al blocco, danni epatici**
- **Disturbi psichiatrici e cardiovascolari**
- **Sono stati registrati decessi**

Superman, Batman, Playboy, ecstasy

e altre come *Adam, Bomba, Chicca, Speed, Glass, Crystal, Ice, Eve, Speed for Lovers, Love Drug, Golden Eagle, Pink Wedge, Crank, Shaboo*

Contenuto: **amfetamine sintetiche, fra cui l'ecstasy**
Forma: pasticche dagli innumerevoli nomi, ma anche polvere o cristalli da inalare o iniettarsi
Effetti: euforizzanti, tolgono il senso di fame, sete e stanchezza



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Allucinazioni, ansia, attacchi di panico, vomito, crampi addominali**
- **Pupilla dilatata e difficoltà visive, ipertensione, tachicardia**
- **Colpo di calore, che può portare anche al decesso per arresto cardiaco, probabile quando vengono consumate in ambienti caldi e affollati come le discoteche**

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **«Down» psicologico con depressione, dipendenza psicologica e tolleranza (serve aumentare la dose per avere lo stesso effetto)**.
- **Danni a reni, fegato e sistema immunitario**
- **L'ecstasy è estremamente tossica** sui neuroni e ne provoca una degenerazione irreversibile dando quadri simili al Parkinson e all'epilessia con danni evidenti anche dopo una sola assunzione
- **La shaboo (metamfetamina pura) deturpa il viso** di chi la assume quando ne vengono inalati i vapori

Spice, Bonzai, May

e altre come *n-Joy, Happy Tiger Incense, Skunk, Infinity, Hurricane, SoulMan, Aura, Oceanic Herbs, Mean Green*

Contenuto: mix di erbe dalla composizione sempre diversa (soprattutto **cannabinoidi sintetici**, anche 10 volte più potenti della cannabis)
Forma: incensi, liquidi iniettabili o da spruzzare su erbe
Effetti: rilassamento, euforia



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Agitazione, allucinazioni, ansia, attacchi di panico**
- **Nausea e vomito molto forti**
- **Sonnolenza, disorientamento, amnesia, paura, mania di persecuzione**
- **Tachicardia, ipertensione, mancanza di respiro**

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Dipendenza (già dopo poche assunzioni)**
- **Anoressia, impotenza, psicosi, convulsioni, tendenze suicide**
- **Aumento del rischio di tumori**

K, Special K, Kit kat, Tac et tic

e altri come *Cat valium, Vitamin K, Ket, Super K, Kaddy, Kate, Ket, Kéta K, Jet, Super acid, 1980 acid, Special LA coke, Super C, Purple, Mauve, Green*

Contenuto: **ketamina e analoghi** **Forma:** liquido da iniettare, polvere da sniffare o capsule
Effetti: allucinazioni ed esperienze dissociative imprevedibili

⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Attacchi di panico e paranoia («bad trip» con la sensazione di deformazione del corpo, molto frequente)**
- **Ansia, angoscia, delirio, perdita dell'orientamento e incapacità di controllo del corpo, problemi di memoria, vertigini, tremori, perdita temporanea di coscienza, tachicardia, debole depressione del sistema respiratorio, vomito, disturbi urinari**
- **Da non combinare con alcol, barbiturici o valium che aumentano la probabilità di eventi avversi; pericolosissimo guidare o trovarsi vicino all'acqua (rischio di annegamento)**

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Sviluppo rapido di tolleranza (occorre aumentare la dose per avere lo stesso effetto)**
- **Disturbi gravi della memoria**
- **Tossicità diretta sui neuroni (amplificata dall'uso contemporaneo di alcol)**
- **Psicosi durature, flashback** • Sono stati registrati decessi



Droga dello stupro

detta anche *ecstasy liquida, Liquid X, Liquid E, Alcover, Blue verve*

Contenuto: **acido gamma-idrossibutirico o GHB**
Forma: liquido insapore e incolore, viene aggiunto nei drink
Effetti: rilassante, aumenta il desiderio sessuale



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Può rendere totalmente in balia degli altri, per questo viene usata per adulterare le bevande delle ragazze e poi violentarle**
- **Miscelata all'alcol può portare al coma; il giorno successivo si hanno vertigini, nausea, confusione e non si ricorda quanto accaduto**
- **Overdose, con perdita di conoscenza, convulsioni, depressione respiratoria**, è frequente perché il dosaggio può essere anche molto basso

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Dipendenza fisica e crisi d'astinenza** con ansia, tremori, crampi muscolari e insonnia

Arlequin, Regenboogies

e altri come *Arc-en-ciel, Duhovka, Rainbow, PEP, Bliss*

Contenuto: **piperazine e analoghi**
Forma: pasticche (vendute come sostituti dell'ecstasy)
Effetti: stimolanti, alcune allucinogene



⚠️ Possibili effetti collaterali immediati

- **Ansia, paranoia, confusione, tremore, attacchi di panico**
- **Nausea e vomito**
- **Mal di testa**
- **Sensazione di calore o brividi e freddo**
- **Sensazione di oppressione a livello toracico**
- **Aumentata sensibilità alla luce e al rumore, convulsioni**

⚠️ Possibili effetti nel medio-lungo periodo

- **Insufficienza renale**
- **Casi di decesso correlato all'uso**

Fonti: European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction; Sistema Nazionale Allerta Precoce; Dipartimento del Farmaco ISS

C

Per saperne di più
 The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs www.espad.org

Esiste un modo per drogarsi in sicurezza? No. Perché tutte le sostanze comportano rischi più o meno gravi. Però, conoscere ciò che si sta per usare, essere informati su tutto ciò che può accadere con la droga che si è scelto di provare e su come arginarne i rischi è l'unico modo per provare a contenere i danni, inevitabili, che l'abuso di sostanze provoca.

Ogni droga ha le sue "precauzioni", ma alcune valgono per tutti gli stupefacenti: quando si provano per la prima volta, ad esempio, meglio essere particolarmente attenti e non sottovalutarne i possibili rischi. E ancora: mai consumarle in luoghi appartati o pericolosi (come vicino a piscine o in vasca, si potrebbe annegare). Mai assumerle se

Che cosa fare se si manifestano gravi malesseri fisici e psichici

ci si trova in situazioni che richiedono la massima lucidità e prontezza di riflessi, come quando si deve guidare l'auto.

Inoltre, mai farlo da soli, così da poter chiedere aiuto in caso di necessità: non bisogna aver paura di segnalare malesseri. In molti locali ci si può rivolgere a uno spazio *Chill Out* (aree appositamente allestite, dove operatori specializzati in grado di gestire an-

che le emergenze accolgono chi si sente male) oppure si può chiamare il 118.

Gli effetti e i rischi di quasi tutte le droghe, dalla cannabis alle cosiddette smart drugs, sono molto condizionati dalle caratteristiche fisiche, emotive e psicologiche di chi le assume, nonché dalle aspettative e dal contesto in cui le sostanze vengono assunte, oltre che dalla modalità d'uso (sniffare, inala-

re, inghiottire o iniettarsi la stessa sostanza può avere conseguenze assai diverse).

Anche chi si trova vicino a qualcuno che si è drogato e sta avendo una brutta esperienza può fare tanto per aiutarlo e per limitare i danni. Ad esempio, se si è testimoni di un *bad trip* bisogna portare chi ne è vittima in uno spazio appartato, fresco e ben aerato, cercando di rassicurare la persona calmando la paura che il problema non passi; se invece fumare cannabis sta provocando nausea, capogiri e sudori freddi è bene far sdraiare la persona in un posto tranquillo e dare semmai un po' di zuccheri per evitare che possa avere un collasso.

Elena Meli
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Dossier

Inghilterra
La Regina
dichiara guerra
alle droghe

Se l'Italia può sembrare, a detta di alcuni esperti, "distratta" rispetto all'emergenza droga, così non è per l'Inghilterra. «La regina Elisabetta — racconta Fabrizio Schifano, psichiatra e farmacologo, da quindici anni in Inghilterra, all'Università di Hertfordshire — nel discorso di apertura al Parlamento ha parlato proprio delle nuove droghe e dei rischi che comportano. In Gran Bretagna si sta andando verso un bando totale delle droghe, vecchie e

nuove. "Leggere" e "pesanti". Ben consapevoli che l'uso di stupefacenti è un fenomeno in espansione. Certo sappiamo di avere di fronte un mercato in continuo mutamento, in cui non appena si introduce una sostanza nella "tabella" di quelle vietate, ne viene inventata una nuova. Ma affermare che tutte, e ribadisco tutte, le sostanze stupefacenti sono illegali è fondamentale. Non importa che si tratti di funghi, di erbe o di ammiccanti pastiglie».

Genitori, ecco come agire in caso di dubbi

Non serve «spiare» o sottoporre di nascosto a controlli i ragazzi. Piuttosto vanno osservati e ascoltati. E bisogna parlare, per far capire che è in gioco la loro salute e il loro futuro

C

Per saperne di più

Una trattazione più ampia per non sottovalutare i rischi e avere indicazioni su che cosa fare si può trovare nella sezione «Droga? Aiuto!» della pagina web curata dal dottor Roberto Gatti www.droga.net

«Già rispetto a dieci anni fa il mondo della droga è cambiato, figuriamoci rispetto a 40 e più anni fa, quando i genitori degli adolescenti di oggi erano ragazzi. Esistono stupefacenti molto più potenti capaci di mettere insieme, per esempio, gli effetti di ketamina, Lsd e cannabinoidi e per di più "conditi" con sostanze che permettono di passare meglio la barriera ematoencefalica e anche con molecole lipofile che rendono le droghe meglio assimilabili». Non è certo rassicurante il quadro che fa ai genitori Fabrizio Schifano, psichiatra e farmacologo, da quindici anni in Inghilterra, all'Università di Hertfordshire, dove si occupa, come faceva in Italia, di nuove droghe. «E come se non bastasse queste nuove "offerte" facilmente accessibili, e neanche tanto costose, siamo di fronte, almeno in Italia, a un calo di interesse per il problema droga: si parla solo di dipendenza dal gioco d'azzardo» aggiunge Riccardo Gatti, psichiatra e psicoterapeuta, responsabile del Dipartimento Dipendenze della Asl di Milano.

E i genitori, anche loro si preoccupano d'altro? «Dal mio osservatorio di psicologo responsabile del progetto "Obiettivo giovani consumatori" alla Ausl di Bologna — dice Luca Ghedini —, quindi da un osservatorio che guarda a ragazzi e famiglie già coinvolte nel problema della droga, parlerei piuttosto di genitori alle prese con sensi di colpa, di inadeguatezza. Ma tutti sbagliano, genitori compresi. Quello che noi facciamo per aiutare queste famiglie è scattare una "fotografia" che a volte fa vedere qualcosa che prima non era chiaro. Poi se ne discute insieme, magari si decide di fare altre fotografie o di coinvolgere la famiglia».

È possibile accorgersi di un figlio fa uso di sostanze? «Ci sono segnali: improvvisi cambi dell'umore, comportamenti inusuali, calo del rendimento scolastico, insonnia, estrema irritabilità, ma è difficile capire se la causa sia una droga o l'età» risponde Gatti. I test delle urine o dei capelli fatti di nascosto o imposti sono certa-

I test

I questionari non sostituiscono la valutazione clinica, ma possono essere uno stimolo per approfondire la situazione con un medico o uno psicologo competente in materia di tossicodipendenze

Quando si può dire che c'è ABUSO di una sostanza

- 1 Si fa un uso della sostanza che rende impossibile adempiere i compiti principali sul lavoro, a scuola o a casa?
- 2 Si usa in modo ricorrente la sostanza in situazioni fisicamente rischiose?
- 3 L'uso ricorrente della sostanza ha causato problemi legali?
- 4 L'uso è continuo malgrado si abbiano problemi nei rapporti con altre persone causati dalla sostanza?

Conclusioni: se ci si riconosce anche in una sola delle condizioni descritte (anche nel caso di abuso di alcol o farmaci), la situazione è pericolosa ed è molto facile perdere il controllo

Quando si deve pensare a una situazione di DIPENDENZA

- 1 Si devono aumentare continuamente le dosi della sostanza per raggiungere l'effetto desiderato?
- 2 Si hanno crisi di astinenza se si sospende l'uso della sostanza?
- 3 La sostanza deve essere assunta in quantità superiori rispetto a quanto preventivato?
- 4 Si è già fatto uno o più tentativi infruttuosi di sospendere o controllare l'uso della sostanza?
- 5 Molto tempo viene speso per procurarsi la sostanza o per riprendersi dagli effetti?
- 6 Attività sociali, lavorative o ricreative sono state ridotte a causa dell'uso della sostanza?
- 7 L'uso della sostanza continua anche se si sa che può causare problemi fisici e psicologici?

Conclusioni: se tre o più delle situazioni indicate sono presenti, ci sono molte probabilità che ci sia già dipendenza, ma anche la presenza di una sola di queste situazioni deve essere un segnale d'allarme da non sottovalutare

N.B. I test, rielaborati con l'aiuto del dottor Riccardo Gatti, si ispirano ai criteri definiti dal Manuale Diagnostico Statistico DSM IV

Corriere della Sera

Prevenzione

Prima di iniziare a sospettare chiedetevi se vostro figlio si annoia

Non ha dubbi Gustavo Pietropoli Charmet, psichiatra, una vita dedicata agli adolescenti: i genitori debbono fare i genitori. «Se c'è una cosa che ancora è affar loro, e non di professionisti vari, è la relazione educativa ed è qui che si gioca la partita per prevenire i comportamenti a rischio». «La prima dipendenza dei ragazzi, possibile origine di ben altre dipendenze, è quella dal gruppo che risolve i loro due grandi problemi, la noia e la solitudine. Il prezzo da pagare per far parte del gruppo può però essere alto. E i ragazzi sono disposti a pagarlo. Quando si sta insieme bisogna divertirsi sempre, ridere, essere su di giri, ecco, allora, il ricorso

all'alcol e alle droghe — prosegue Charmet —. Per fare un uso saltuario, ma sempre pericoloso, di sostanze non c'è bisogno di avere una personalità border line, di essere depressi, "abbandonici" e quant'altro, basta avere quindici anni e vivere sempre "connessi" alla "compagnia". Che cosa possono fare i genitori? «Prima, decisamente prima, di ritrovarsi a dover badare a occhi rossi e altri "sintomi", dovrebbero chiedersi come i loro figli passano le giornate, non sottovalutare le loro difficoltà: oltre all'incubo della noia e della solitudine, quello di essere brutti — da qui anoressia, bulimia e quant'altro — risponde lo psichiatra. «Gli amici aiutano a crescere, fanno da

guardia del corpo, ma non possono fare da genitori. Bisogna creare alternative ai ragazzi, proporre sport, attività varie e soprattutto esercitare una funzione di controllo. Il limite può essere vissuto in modo molto positivo, è una forma di attenzione». Le droghe hanno ancora un significato eversivo? «Assolutamente no, non ci si droga né contro papà, né contro il preside, né contro i carabinieri. D'altronde, dove sono oggi gli adulti "autoritari"? I genitori sono sempre dalla parte dei ragazzi. Se sono cattivi studenti, la colpa è senza dubbi dei professori...».

D. N.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

mente l'ultima spiaggia, il segno di un dialogo con i figli già interrotto. Ma almeno servono? «In queste circostanze, la loro utilità è relativa: non solo con i campioni i ragazzi possono facilmente "ingannarci", per esempio scambiandoli, ma i test comunque scoprono sei, sette sostanze note, mentre oggi sono innumerevoli quelle che si possono usare» risponde Schifano. Ma allora, ci si può solo arrendere? «No, anzi. Non bisogna far finta di niente, sperare che passi; se si hanno dei valori bisogna testimoniare e "urlarli" ai figli. Ma chi ha la responsabilità di educare deve anche tenere sempre gli occhi aperti, ricordando che i problemi non nascono in un giorno» risponde Ghidini. «Bisogna ascolta-

Contromosse

È un errore far finta di niente. E se si hanno dei valori vanno sostenuti con convinzione

re i figli, e parlare con loro — chiarisce Gatti —. Bisogna far capire che le nuove droghe sono droghe "vere". Anche se chi le usa non si sente un drogato perché conduce una vita "normale", il rischio è altissimo. Non solo si può passare da un uso "una volta ogni tanto" a uno sempre più frequente fino alla dipendenza, ma si rischia di non aver neppure il tempo di diventare dipendenti: queste droghe possono causare un infarto, una crisi psicotica, distruggere i reni, il fegato e, nel caso degli adolescenti, fare danni cerebrali provocando un precoce invecchiamento. E rovinano la sessualità».

«Comunque, — conclude Gatti — nessuno deve pensare di poter fare tutto da solo. C'è chi sta lontano dai Servizi pubblici per le dipendenze perché teme di essere "schedato" o "segnalato" a qualche autorità. Non è vero, non succede. Abbiamo le porte sempre aperte, anche per i genitori che vogliono chiedere consigli. Basta bussare».

Daniela Natali

© RIPRODUZIONE RISERVATA



COSA C'È DI NUOVO... NOTIZIE DALLE AZIENDE

a cura di RCS MediaGroup Communication Solutions

PREP presenta la Linea Solare Dermoprotettiva

PREP, specialista nella protezione e nel benessere della pelle, lancia la nuova e completa Linea Solare Dermoprotettiva, per garantire protezione e idratazione a tutta la famiglia. Crema Solare Dermoprotettiva Protezione Alta 50 SPF: ideale per le prime esposizioni al sole della pelle molto chiara o sensibile e per i bambini. Latte Solare Spray Dermoprotettivo Protezione Media 20 SPF. Latte Solare Spray Dermoprotettivo Protezione Media Bassa 15 SPF. Olio Solare Spray Dermoprotettivo Protezione Bassa 6 SPF. Doposole Rinfrescante Spray Dermoprotettivo che idrata e dona sollievo dopo l'esposizione, grazie a principi lenitivi e rinfrescanti come Aloe Vera, Glicerina e Pantenolo. Nei migliori supermercati, farmacie, profumerie. www.prepweb.it

REGENERATE Enamel Science protegge e salva il sorriso

REGENERATE Enamel Science è il primo sistema in grado di ostacolare l'erosione allo stadio iniziale e di rigenerare lo smalto con lo stesso minerale che lo costituisce, sviluppato in collaborazione con dentisti ed esperti di ricerca internazionali. Consiste in un Dentifricio Avanzato per uso quotidiano e un Boosting Serum per uso mensile. Il Dentifricio Avanzato protegge e rinforza i denti contro la carie rendendoli tre volte più forti, ripristina il loro bianco naturale e lascia una sensazione di freschezza alla menta. Il Boosting Serum ne aumenta l'efficacia massimizzando la capacità di rigenerazione dello smalto, grazie alla tecnologia NR-5 e al fluoro, fornendo ai denti una protezione mirata dall'erosione e dagli attacchi degli acidi. In farmacia. www.regenerateNR5.com

Singula Dermon: pelle protetta e sana

Dall'esperienza Singula Dermon nasce un nuovo concetto di fotodermo-protezione. Singula Dermon SPF 50+ e Singula Dermon Essential SPF 30 sono 2 foto-dermoprotettori dall'attività multipla e diversificata, grazie all'azione sinergica delle loro sostanze funzionali: hanno azione protettiva (filtri UVB-UVA-IR) e inoltre svolgono azione anti-age, antiossidante e di riparazione grazie a sostanze specifiche che svolgono un ruolo di protezione dal danno ossidativo e sono coinvolte nei processi di "riparazione" della cellula. In più, idratanti e restituitivi, restituiscono benessere alla pelle in seguito all'esposizione. Completa la linea Singula Dermon S.O.S., innovativo siero foto-riparatore immediato che interviene nella riduzione dei danni da "thermal aging". In Farmacia. www.singuladermon.it

"Un passo per la vita" sponsorizzato da Novartis

È iniziato in 6 centri il percorso formativo "Un Passo per la Vita", sponsorizzato da Novartis. Per 2 mesi i pazienti con BPCO (BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva) saranno dotati di contappass per misurare la loro performance fisica e motivarli a muoversi, indicando su una scheda i risultati quotidiani. Ad intervalli regolari il centro ospedaliero li motiverà, fornendo supporto e informazioni per una corretta attività fisica. Per ovviare alla sensazione di fatica, chi soffre di BPCO tende a non muoversi: la sedentarietà aumenta la difficoltà dei movimenti e favorisce il progredire della patologia. Gli obiettivi di "Un Passo per la Vita": mantenere allenati i muscoli e utilizzare con maggior efficienza la respirazione, offrire al paziente, uscito dal centro ospedaliero, il beneficio di un contatto costante attraverso un counseling motivazionale. Ulteriori informazioni su www.unpassoperlavita.com

Capelli splendidi con Specchiasol

Specchiasol offre gli alleati naturali per la cura dei capelli secchi e sfibrati a causa dell'esposizione al sole. L'Olio Ristrutturante della Linea Tricologica Homocin BIO ECO COSMESI, novità 2015, contiene un innovativo filtro solare dalla triplice azione protettiva contro i raggi UVA, UVB e IR. La sua formulazione, ricca di principi attivi, dona luminosità, morbidezza e protezione a tutti i tipi di capelli. Per detergere delicatamente e nutrire la fibra capillare, è indicato lo Shampoo Naturale per Lavaggi Frequenti, studiato per capelli non trattati. Della stessa linea, il Balsamo Naturale per Capelli Secchi e Sfiatati nutre e idrata i capelli danneggiati, riequilibrando i parametri fisiologici del cuoio capelluto. In farmacia, parafarmacia, erboristeria. www.specchiasol.it

Dossier

La novità
Con unità mobili
si cerca di limitare
i rischi nei raduni

Nella Relazione annuale al Parlamento sullo stato delle tossicodipendenze in Italia, che sarà presentata entro fine mese, ci saranno alcune novità. «Abbiamo mappato circa 180 servizi cosiddetti di prossimità — racconta Riccardo De Facci, vicepresidente del Coordinamento nazionale comunità di accoglienza —. Una settantina di questi intervengono nei luoghi del divertimento giovanile con unità mobili che presidiano i rave party e le grandi feste. Sono

quindi a diretto contatto con i nuovi consumi, negoziano con chi organizza gli eventi e a volte sono gli stessi organizzatori a chiamare le équipe». Si tratta di équipe territoriali, tra i 200 e i 300 operatori che ogni fine settimana intervengono nella singola Asl o magari a livello regionale con l'obiettivo di riuscire a contenere i rischi legati anche all'assunzione delle nuove sostanze.

R. Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Così funziona la rete delle cure

L'offerta dei Servizi pubblici e delle comunità terapeutiche
Dalle équipe multidisciplinari al reinserimento sociale e lavorativo



Per saperne di più
Federazione italiana servizi dipendenze
www.federserd.it

Comunque ci si arrivi, ogni anno i 550 Servizi pubblici per le dipendenze (i SerD, più un migliaio di comunità terapeutiche, del privato sociale) sono la scialuppa di salvataggio per 300 mila italiani con problemi di dipendenza in generale. Oltre 200 mila di questi sono alle prese con patologie legate alle droghe, eroina soprattutto (vedi grafico, ndr) ma anche cocaina, cannabinoidi, altre droghe stimolanti e psichedeliche. Per aiutarli sono schierati 7.500 operatori dei Servizi per le dipendenze fra medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali, educatori e personale amministrativo. Circa 6 mila, invece, gli addetti delle comunità terapeutiche.

Come si arriva ai Servizi? La prima cosa da sapere è che sono gratuiti (non si paga il ticket), non c'è bisogno di impegnativa del medico curante e si può chiedere di mantenere l'anonimato. «Circa metà delle persone arriva spontaneamente, cioè tramite il tam tam o perché si sono informate loro stesse o i loro familiari — spiega Alfio Lucchini, past president di Federserd (Federazione italiana degli operatori dei dipartimenti e dei servizi delle dipendenze) —. Una quota arriva tramite i servizi sociali, i medici di medicina generale, le prefetture, la giustizia e le forze dell'ordine».

La decisione di iniziare la terapia è comunque una scelta fortemente personale. Lo afferma il 95% degli intervistati, nell'ultima indagine condotta da Federserd assieme ad Eurisko su un campione di 378 pazienti e 100 medici dei Servizi. La ricerca ha anche sondato i motivi della decisione di curarsi. In primo luogo è la preoccupazione per la propria salute, poi (nel 53% dei casi) perché prevale il desiderio di normalità, la voglia di cambiare il giro delle amicizie, di prendersi più cura della propria famiglia, di lavo-

Il percorso

Il paziente con malattia da dipendenza è gestito nei SerD, strutture territoriali di base e specialistiche multidisciplinari



1 ACCOGLIENZA

Primo colloquio con un medico o con un altro operatore



2 VISITA MEDICA

Accertamento delle condizioni generali di salute e diagnosi



3 ESAMI

• Delle urine o del capello (per ricostruire la storia tossicologica fino a un anno e mezzo prima)
• Del sangue (anche per accertare eventuali infezioni da Hiv o epatite C)



4 COLLOQUI

Con psicologo e assistente sociale



5 TRATTAMENTI

• Farmacologici

Per dipendenza da oppiacei

- metadone
- buprenorfina
- naltrexone

Per dipendenza da cocaina e cannabinoidi

- non ci sono farmaci specifici e si trattano eventuali sintomi psichici

• Psicoterapeutici

Possono essere individuali, di gruppo, familiari, di coppia

• Ambulatoriali

Diversi tipi di «counseling» con un operatore esperto

Non c'è bisogno di richiesta del medico di base

Non si paga un ticket

È garantito l'anonimato

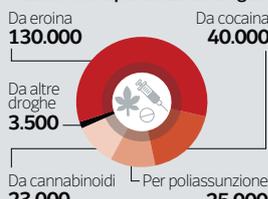
Persone in cura per dipendenze 300 mila



6 PROGRAMMI ESTERNI

- Riabilitazione in comunità terapeutiche
- Reinserimento lavorativo
- Reinserimento sociale
- Consulenze o presa in carico congiunta con altri servizi

Pazienti con dipendenza da droghe



FONTE: Federserd, Relazione al Parlamento sulle droghe 2014

rare di nuovo, di tornare ad avere una vita normale.

Una volta stabilito il contatto con i Servizi, c'è una fase di accoglienza in cui si danno al paziente le informazioni sul servizio e sul suo funzionamento, oltre alle spiegazioni sul consenso informato e sulla privacy. «A meno che non ci siano situazioni di urgenza per cui bisogna intervenire immediatamente, tendenzialmente da quando una persona prende

contatto con un Servizio ai primi colloqui passa una decina di giorni» dice Lucchini. Segue una visita medica, con la prescrizione di una serie di esami: quelli delle urine o, ormai molto diffuso, l'esame del capello che permette anche di capire tutta la «storia tossicologica» dell'ultimo anno della persona.

Vengono chiesti anche gli esami del sangue, per accertare l'eventuale presenza di infezioni da Hiv (Aids) o da Hcv (epatite C). Il paziente incontra poi uno psicologo e un assistente sociale per valutare in modo più approfondito anche altre necessità legate alla vita quotidiana. «A questo punto — continua Lucchini — viene proposto un trattamento che dipende dalla diagnosi di gravità, dalle sostanze e dalle possibilità riabilitative che una persona ha. Tutto questo viene fatto individualmente. Il coinvolgimento della famiglia può avvenire in una fase successiva e sempre con il consenso dell'interessato». I trattamenti posso-

Consapevolezza

La decisione di iniziare la terapia e di rivolgersi ai SerD è sempre fortemente personale

Le motivazioni

La spinta più forte deriva dalla preoccupazione per la propria salute

Valutazione

I criteri per capire se l'intervento è efficace

Quali sono gli strumenti a disposizione per capire se un percorso di cura sta ottenendo buoni risultati ed è efficace? «Certamente il fatto che la persona non usi le sostanze è abbastanza rilevante, tenendo conto che qualche ricaduta però può avvenire, purché non nelle droghe più pericolose» spiega Alfio Lucchini, dell'esecutivo di Federserd. Un altro parametro importante è la capacità del paziente di mantenere rapporti sociali e relazioni soddisfacenti, per lo meno rispetto alla situazione di partenza. Bisogna poi verificare come la persona in cura si comporta in famiglia e con i figli, soprattutto se minorenni. Anche la capacità di mantenere un lavoro è considerato un buon criterio di valutazione. «Ogni anno — aggiunge Lucchini — abbiamo un turnover di utenti superiore al 30-35%, che parte dal 17-18% per chi consuma eroina a quasi il 50% per gli alcolisti o per i consumatori di cocaina. Questo è legato al fatto che per l'eroina ci sono trattamenti più efficaci rispetto ad altre sostanze».

R. Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

no essere farmacologici, per gli oppiacei (metadone, buprenorfina, naltrexone). In caso di dipendenza da cocaina, cannabinoidi e altre sostanze si tengono invece monitorati gli effetti come l'ansia, la depressione e altri disturbi. Di solito alla cura farmacologica si associa la psicoterapia con i suoi diversi approcci, tra cui quello cognitivo-comportamentale è il più accreditato.

Si lavora molto in gruppo e questo porta ad un'attività di utile confronto tra i pazienti. I Servizi offrono anche programmi di counseling con l'obiettivo di mettere la persona in grado di prendere decisioni per lei importanti. «Nel 10-15% dei casi, viene anche proposta una comunità terapeutica — dice Alfio Lucchini —. Abbiamo comunità basate ancora sul lavoro, dove di solito vengono indirizzati pazienti con maggiori problematiche e minori risorse personali. E poi esistono comunità sempre più specifiche: per la cocaina; la

I risultati

Più della metà delle persone trattate ha ripreso a condurre una vita normale

poli-dipendenza, con percorsi che vanno da 6 a 18 mesi, ad alta intensità psicoterapica; quelle madre-bambino, e a doppia diagnosi, perché purtroppo una quota di pazienti presenta anche un disturbo psichiatrico grave».

«Tutto questo, però, deve essere compreso in un quadro di reinserimento lavorativo e sociale» sottolinea l'esperto. In questo senso, la possibilità di affidare il farmaco sostitutivo direttamente al paziente, che così può assumerlo a casa, senza dovere andare tutti i giorni al SerD, ha consentito a molti di non perdere il lavoro.

Certo le ricadute vanno messe in conto, purché non si tratti di droghe «maggiori». Ma si possono superare.

«Più del 50-60% delle persone in cura si può considerare tornato a una vita normale e il 70-80% ha avuto miglioramenti fondamentali» conclude Lucchini.

Ruggerio Corcella

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pazienti soddisfatti, ma adesso le strutture sono allo stremo

Le richieste sono raddoppiate negli ultimi 15 anni, invece il numero degli operatori è rimasto fermo

Sulle tossicodipendenze, il clima è cambiato. Dopo anni di silenzio, Governo e Dipartimento antidroga hanno avviato un percorso che a gennaio dell'anno prossimo porterà ad una Conferenza nazionale sulle politiche antidroga.

Gli operatori si augurano che il cambiamento si traduca anche a livello di legislazione generale (il Testo Unico in materia di stupefacenti risale al 1990) e di organizzazione dei servizi. «I servizi sono in uno stato di sofferenza paurosa — spiega Alfio Lucchini, del comitato esecutivo Federserd —. La domanda è raddoppiata nell'arco di 15 anni, ma il numero

degli operatori è rimasto lo stesso». Ora, dall'ultima indagine Federserd-Eurisko sui Servizi per le tossicodipendenze, tra il 75 e il 90% degli utenti si dichiara soddisfatto sia dell'accessibilità ai servizi sia dei programmi di cura, apprezza le terapie e il miglioramento della propria condizione psico-socio-relazionale.

Nell'offerta di soluzioni alle

Gradimento

Tra il 75 e il 90% dei fruitori apprezza sia l'accessibilità sia l'iter terapeutico

problematiche emergenti sempre più complesse, però, le differenze tra Nord e Sud restano marcate. Al momento, inoltre, esistono modelli organizzativi e livelli di accreditamento di strutture pubbliche e private molto diversi da una Regione all'altra. «Questo è il problema fondamentale — aggiunge Lucchini —. La preoccupazione di chi lavora in questo settore, e anche delle società scientifiche, è che ci sia la garanzia di un livello uniforme di accesso alle cure sul territorio nazionale».

Sia pure con un po' di lentezza e di rigidità, i servizi pubblici hanno comunque cercato approcci diversi che permet-

tessero di seguire meglio i nuovi bisogni degli utenti. «Dovremmo lavorare di più sugli strumenti che usano i ragazzi» sottolinea Stefano Alemanno, dell'ufficio Dipendenze del Comune di Firenze e coordinatore del progetto nazionale Youngle, primo servizio pubblico gratuito di sostegno psicologico basato su Facebook, rivolto ad adolescenti e gestito da adolescenti. «Salvo questa esperienza, nessuno di noi di fatto utilizza i social media. Ai servizi non è nemmeno possibile accedere a Facebook, perché mancano linee guida comuni» aggiunge Alemanno.

Anche le comunità terapeutiche stanno attraversando una

fase di cambiamento: i periodi di permanenza diventano sempre più brevi e i trattamenti più intensivi per consentire alle persone un reinserimento pieno nella società. Il Coordinamento nazionale comunità di accoglienza (Cnca, organizzato in 17 federazioni regionali a cui aderiscono circa 300 gruppi presenti in quasi tutte le regioni d'Italia, fra cooperative so-

Troppe differenze

Ogni regione ha il suo modello di approccio e si rischiano disparità di accesso

ciali, associazioni di promozione sociale, associazioni di volontariato, enti religiosi) ha avviato un percorso di certificazione di qualità con il progetto MAQS (Modello attivo qualità sociale).

«Attualmente abbiamo venti modelli diversi di approccio delle comunità — dice Riccardo De Facci, vicepresidente del Cnca — perché ogni regione ha sviluppato il suo. Stiamo provando a definire standard minimi da garantire in tutto il territorio, da fare poi diventare criteri omogenei di accreditamento, autorizzazione, professionalità».

R. Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sono molti e comprovati i benefici che può dare un'attività fisica praticata con regolarità

Un vero e proprio toccasana per tutti e ad ogni età

Fare uno sport, ma anche semplicemente condurre una vita fisicamente attiva, fa sempre bene ed è addirittura in grado di curare e di prevenire molte malattie

Non ci sono assolutamente dubbi: l'attività fisica svolta regolarmente migliora lo stato di salute. Anzi, è addirittura in grado di prevenire molte malattie, quali ad esempio quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II e l'osteoporosi, come hanno confermato e più volte ribaditi molti studi epidemiologici e clinici. A trarre innanzitutto particolare vantaggio dall'attività fisica sono i muscoli che diventano più tonici e funzionali, migliorando la loro capacità di sopportare gli sforzi e di resistere ai danni provocati dall'invecchiamento e da eventuali malattie. Lo sport, infatti, provoca delle modificazioni metaboliche che aumentano il contenuto delle proteine responsabili

delle contrazioni muscolari e che incrementano l'apporto di sangue ai muscoli. I benefici ci sono anche per i tendini che acquisiscono una maggiore elasticità e per le articolazioni di cui migliora la lubrificazione e la stabilità. Inoltre sono contrastati i fenomeni artrosici che sono indubbiamente legati anche alla mancanza di movimento in quanto provoca una degenerazione delle cartilagini.

I PRIMI A TRARRE VANTAGGIO

Tutti gli effetti positivi dell'attività fisica sulla funzionalità di muscoli-tendini-articolazioni si traducono in una maggiore facilità e libertà di movimento e in una riduzione del rischio di incidenti. Perché muscoli,

tendini e articolazioni rappresentano un tutt'uno inscindibile per cui se funziona male un elemento, si hanno ripercussioni anche sugli altri. Ad esempio quando la muscolatura addominale non è ben tonica, si possono avere problemi alla schiena e lo stesso può valere per un ginocchio, o per una caviglia. Anche se i tendini non sono allenati o elastici, funzionano male muscoli e articolazioni. Ne è un esempio il tendine di Achille, che se poco flessibile o estensibile può portare a un modo di camminare sbagliato perché non c'è una buona mobilità della caviglia e a problemi al ginocchio. Infine l'attività fisica è una particolare panacea per la schiena sia perché rinforza la sua muscolatura e



migliora la mobilità ed elasticità della colonna vertebrale, sia per il suo benefico effetto sul metabolismo dei dischi intervertebrali che ricevono un maggior afflusso di sostanze nutritive sono più efficienti nel contrastare il deterioramento legato al passare degli anni.

Lo sport all'aria aperta dona una maggior sferzata di energia e migliora sensibilmente l'umore

Perskindol Active: relax naturale per chi fa sport

Con il ritorno della bella stagione, sono sempre di più le persone che si dedicano ad un'attività sportiva. Spesso però la vita sedentaria e la scarsa attitudine al movimento fanno sì che il corpo non sia pronto ad affrontare uno sforzo fisico prolungato. Per questo motivo è bene premunirsi per evitare infortuni e malesseri, utilizzando se possibile rimedi naturali. Un efficacissimo preparato a base d'erbe arriva ora dalla Svizzera: è Perskindol Active, ideale per ottimizzare le performance muscolari e ritrovare il relax in caso di tensioni a schiena, collo, spalle, braccia, gomiti, gambe, ginocchia, mani e piedi. Perskindol Active garantisce un effetto immediato grazie alla duplice azione termoattiva svolta dai suoi oli essenziali naturali. Il mentolo, estratto dalla menta piperita, procura una sensazione di freddo immediato che agisce sui recettori cutanei; pino mugu e rosmarino dilatano i capillari incrementando la circolazione sanguigna e il calore nell'area interessata; l'essenza di gaultheria assicura un effetto rilassante. In tal modo Perskindol Active favorisce la ripresa in caso di contusioni, distorsioni, strappi, tendinite, reumatismi, crampi. Inoltre agisce subito, non unge, non lascia residui sulla pelle e non ha effetti collaterali dannosi. Perskindol Active, distribuito in Italia da Silvano Monico (www.silvanomonico.com), è disponibile in farmacia e parafarmacia in due versioni: Gel, adatto in associazione a massaggi e in caso di aree dolenti specifiche, e Spray, pratico per l'utilizzo fuori casa e per aree dolenti estese.

PERSKINDOL

Chi sa come muoversi sceglie Perskindol Active



Perskindol Active prepara muscoli, tendini e articolazioni allo stress fisico: applicato prima e dopo l'attività sportiva, migliora le performance, aiuta a prevenire gli infortuni, favorisce il rilassamento e il ritorno del benessere.

Perskindol Active svolge una duplice azione termoattiva: il mentolo ha un effetto rinfrescante immediato sui recettori cutanei, mentre gli oli essenziali assicurano un'azione riscaldante aprendo i capillari e incrementando l'irrorazione sanguigna.



GRADUALITÀ E COSTANZA

È anche dimostrato che tutti questi benefici ci sono sempre, anche se s'inizia a fare attività fisica dopo essere stati lungamente dei sedentari e si è inoltre avanti con gli anni. Con alcune settimane di esercizi regolari si nota, infatti, un rafforzamento della muscolatura e un incremento della mobilità delle articolazioni. L'entità di tutti questi miglioramenti dipende però dalla durata e dalla frequenza con cui si pratica l'esercizio. La migliore ricetta per ottenere dallo sport solo gli effetti positivi è di iniziare con gradualità, incrementando l'intensità degli esercizi nel tempo in modo da rafforzare correttamente muscoli, tendini e articolazioni. Va bene iniziare con una ventina di minuti al giorno, almeno tre-quattro volte la settimana, per arrivare a un'ora. È basilare però sempre la costanza, perché fare attività fisica solo ogni tanto non dà i medesimi risultati di quella praticata abitualmente. Inoltre è dimostrato che basta smettere qualche settimana per ritornare al punto di partenza. Meglio poi variare fra loro gli esercizi per avere un effetto più completo.

ALL'ARIA APERTA È MEGLIO

Per sfruttare ancor di più gli indiscutibili benefici dell'attività fisica si dovrebbe approfittare della bella stagione per praticarla all'aperto. I risultati di diversi studi confermano infatti che praticare un'attività fisica all'aria aperta garantisce, rispetto a quella svolta in ambienti chiusi, una più intensa sensazione di rivitalizzazione e di energia e un'azione estremamente positiva sul tono dell'umore che migliora sensibilmente contribuendo

così a ridurre gli stati d'ansia, di tensione, di rabbia e persino di depressione. Inoltre fare movimento all'aperto risulta più divertente e lo si pratica con più entusiasmo e voglia anche perché il tempo sembra passare più velocemente rendendo più facile sopportare gli sforzi fisici. Merito in particolare delle endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello che esercitano una potente sensazione di benessere e che vengono rilasciate in particolari circostanze, tra cui c'è l'attività fisica, specialmente effettuata nella natura. Anche chi vive in città non deve astenersi dall'attività fisica all'aria aperta per paura dello smog: una recente ricerca dell'Università di Copenaghen dimostra che gli effetti benefici dello sport sono comunque di gran lunga superiori ai danni causati dall'inquinamento atmosferico. Bisogna ovviamente prediligere parchi e aree verdi.

Dossier

www.osservatoriodroga.it

L' **Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OSSFAD)** è l'organo ufficiale dell'Istituto Superiore di Sanità che informa e forma in materia di tabagismo, alcolismo, tossicodipendenze e doping.



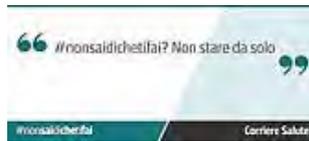
Si rivolge sia agli operatori sanitari, sia ai cittadini. Sul sito sono disponibili informazioni aggiornate sul mondo delle nuove droghe, sull'efficacia dei possibili trattamenti e l'elenco dei SerD di ogni Regione

TWITTER E FACEBOOK

LA NOSTRA INIZIATIVA SUI «SOCIAL»

L'hashtag **#nonsaidichetifai**, che dà il titolo a questo numero speciale di Corriere Salute dedicato alle nuove (e alle "vecchie") droghe è anche uno **speciale multimediale**.

Da domani, lunedì 22 giugno, infatti, sul sito di Corriere Salute (www.corriere.it/salute) saranno disponibili non solo tutti gli articoli pubblicati in queste pagine, ma anche ulteriori, specifici, contenuti, come, per esempio, approfondimenti scientifici, schede sulle singole sostanze d'abuso più diffuse, con la descrizione dei possibili effetti collaterali immediati e di quelli sul medio-lungo periodo, e anche una selezione dei video di alcune delle principali campagne di sensibilizzazione, italiane e straniere, sui danni fisici e psi-



chici delle droghe selezionati dalla nostra redazione online.

Sempre da domani, **sui nostri social** si potranno condividere con gli altri esperienze e opinioni su questi temi: sulla **pagina Facebook di Corriere Salute**, su **YouTube - Corriere della Sera** e su **Twitter - @Corriere_Salute #nonsaidichetifai**.

Si tratta della prima iniziativa di questo tipo che Corriere Salute ha voluto intraprendere, proprio in considerazione dell'importanza sociale e sanitaria dell'argomento droghe.

L'intento è quello di fornire, ovviamente, informazioni aggiornate sul problema, nella speranza di creare in giovani (e non) una maggiore consapevolezza dei rischi che si corrono con l'uso di queste sostanze, ma anche di risvegliare l'attenzione di genitori, educatori, istituzioni, operatori sanitari su una «piaga» sempre più diffusa e aggressiva.

Un'attenzione che, anche a detta degli esperti, sembra essersi incomprensibilmente e pericolosamente allentata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

www.unodc.org

UNODC è un'Agenzia delle **Nazioni Unite**, leader globale nella lotta contro la droga e la criminalità internazionale. Fondato nel 1997, opera in tutti gli Stati attraverso una vasta rete di uffici sul campo.



Ha il compito di assistere gli Stati membri nella loro lotta contro la droga, la criminalità e il terrorismo. Il sito è una finestra aperta sulle rotte del traffico di droga e sulle politiche antidroga mondiali.

www.politicheantidroga.it



Il sito fa capo alla **Presidenza del Consiglio dei Ministri** ed è la struttura di supporto per la promozione e il coordinamento dell'azione di governo in materia di politiche antidroga. Sul sito si trova la legislazione di tutti i Paesi Ue in tema di stupefacenti, un elenco dei SerD e delle Comunità italiane per tossicodipendenti e i link ad una serie di portali web per la diffusione di notizie ritenute attendibili.

www.sostanze.info



Da settembre 2007 a oggi, il sito promosso dal **Centro Nazionale e Controllo delle Malattie, Regione Toscana e Comune di Firenze** è stato visitato da sette milioni di persone. Pubblica ogni giorno articoli sulle sostanze psicoattive e offre un servizio di domande (anonime) e risposte su problemi legati all'uso e all'abuso delle sostanze. Lo utilizzano soprattutto da Milano, Roma, Napoli, Bologna e Firenze.

www.youngle.it



Younge è il primo **servizio pubblico nazionale di ascolto e counselling su Facebook** (progetto del Centro nazionale prevenzione e controllo delle malattie) rivolto ad adolescenti e gestito da adolescenti con il supporto di esperti. Medici, psicologi, psicoterapeuti, educatori, offrono consulenza a ragazzi e genitori. Possibile anche un'analisi gratuita e anonima delle sostanze utilizzate.

www.retecedro.it



Il sito della **Rete dei centri di documentazione sulle dipendenze patologiche** - Regione Toscana e la newsletter «**Cedronews**» contengono notizie sulle dipendenze da sostanze, con molti riferimenti alla letteratura straniera, segnalazione di eventi, di articoli e monografie sui temi di interesse. Dal sito è possibile anche accedere al catalogo del Servizio bibliotecario nazionale.

www.drugabuse.gov



L'Istituto nazionale sull'abuso da droghe (Nida) è uno degli autorevoli **National Institutes of Health degli Stati Uniti**. Si occupa di ricerca e ne garantisce la diffusione e l'utilizzo per migliorare la prevenzione e il trattamento. Sul sito si possono trovare notizie aggiornate su tutte le sostanze d'abuso, nonché una panoramica degli studi e delle pubblicazioni scientifiche sul tema.

www.emcdda.europa.eu



L'**Osservatorio europeo droghe e tossicodipendenze (OEDT)**, istituito nel 1993, è una delle agenzie dell'Unione europea. Fornisce agli Stati membri una panoramica aggiornata sui problemi della droga e evidenze scientifiche sul tema. Offre ai responsabili politici i dati necessari per elaborare leggi e strategie in materia di droga. Pubblica un Rapporto annuale con dati e analisi sul consumo di droghe in Ue.



Disponibile in farmacia, ortopedia e negozi di articoli sportivi.

VISTO alla TV

GINOCCHIERA | EPI THELIUM FLEX01

Questa ginocchiera leggera è stata ideata appositamente per gli sport unidirezionali (trekking, corsa, ciclismo...). Può essere indossata quando si prova dolore per aiutarvi ad avere sollievo al ginocchio ma anche in prevenzione a lungo termine.

- **UN'ERGONOMIA OTTIMALE:** Concentrato di tecnologia in meno di 60g, la ginocchiera EPI THELIUM FLEX® 01 non scivola e non provoca fastidio dietro il ginocchio (cavo popliteo). Sottile, può essere indossata sotto qualsiasi tipo di indumento.
- **UN AZIONE STABILIZZATRICE:** Il tirante di sostegno in silicone brevettato EPI THELIUM FLEX®, unito al tessuto di compressione REFLEX, migliora il sostegno rotuleo e la stabilità del ginocchio. La ginocchiera EPI THELIUM FLEX® 01 accompagna l'attività ottimizzando la fluidità dei movimenti senza ostacolarvi e allo stesso tempo preservando la massa muscolare.
- **UN AZIONE PROPRIOCETTIVA:** Il contatto della ginocchiera sulla pelle favorisce la stimolazione sensoriale, talvolta limitata, ma necessaria per una buona propriocezione (percezione del corpo nello spazio). Contribuisce anche all'allineamento dei segmenti ossei e alla qualità dei vostri movimenti.



NON SCIVOLA
→ Banda elastica con zigrinatura in silicone

LEGGERA
TECNOLOGIA BREVETTATA **60g**

STABILIZZAZIONE
→ Tirante in silicone EPI THELIUM FLEX®

INNOVAZIONE



Come scegliere la vostra taglia?

Misurate la circonferenza del vostro ginocchio in posizione semiflessa collocando il metro al centro della rotula.		
XS ≤ 35 cm		926741594
S 35 < ≤ 38 cm		926741606
M 38 < ≤ 41 cm		926741618
L 41 < ≤ 44 cm		926741620
XL > 44 cm		926741632

Prezzo al pubblico consigliato: 59,95 €

Distributore per l'Italia: QualiFarma S.r.l. Via Dante Alighieri n. 39/A 29014 Castell'Arquato (PC) Tel.: 0523/803026 info@qualifarma.it - E' un dispositivo medico C.E. - Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso - Autorizzazione Ministeriale del 12/05/2015.