

I farmaci non aiutano i corretti stili di vita

La maggior parte delle malattie non piove dal cielo, ma siamo noi che ce le auto-infliggiamo: con il fumo di tabacco, l'eccesso di alcol, le diete grasse e povere di fibre e vegetali, la sedentarietà, l'aumento di peso... Tali atteggiamenti non sono solo dannosi per la salute, ma rappresentano anche un attentato alla sostenibilità del Servizio sanitario nazionale. Bisogna ammetterlo: non è facile attenersi a queste regole, perché i buoni stili di vita hanno molti nemici. Il primo? Il consumismo. La pubblicità ci illustra la bontà del vino e degli alcolici, o degli snack e delle bibite zuccherine. Lo Stato raggranella tasse con quest'atteggiamento ambiguo e irrazionale, che lo porta a incassare risorse, ma ad aumentare poi le spese per la salute. Altro nemico è il farmaco. Si ha la convinzione che, in fondo, qualunque cosa succeda ci sarà sempre una pillola pronta a sanare tutti i nostri problemi. Anche qui esiste una forma di consumismo che esorta la gente a seguire l'indicazione: «Più farmaci più salute!». Così, paradossalmente, il medicinale stesso finisce per distogliere l'attenzione dagli stili di vita corretti. Un esempio? Le statine. Utili per chi abbia subito un infarto o presenti svariati fattori di rischio (come l'ipercolesterolemia familiare, cioè ereditaria), risultano invece meno attivi se usati per scopi puramente preventivi, in chi mostra un basso rischio cardiovascolare. Negli Stati l'assunzione di statine nell'ultimo decennio è più che raddoppiata. Non solo: chi le consuma ha finito per evidenziare un aumento di peso rispetto a coloro che non ne fanno uso. Il che può stridere col fatto che il colesterolo nel sangue era più basso nelle persone in cura con le statine. Ma ecco la spiegazione: ritenendosi protetti, in virtù di quello "scudo" farmacologico, tutti costoro hanno mangiato più del dovuto. La morale? I farmaci aiutano, ma non devono rappresentare un alibi per abbandonare le buone abitudini di vita.

Silvio Garattini