

INTEGRATORI PENSATI PER TE

Scegli tra **più di 1000 referenze** presenti al nostro catalogo e personalizzale con il tuo nome e logo.

Oppure

Affidaci la tua formula e noi penseremo a creare il tuo **brand su misura**.



Full Design

il tuo **brand**, la tua **linea**,
la tua **unicità**

Light Design

per **farmacie**
ed **erboristerie**





N. 5 | 2024

Direttore responsabile

Eugenio Leopardi

Responsabile editoriale

Alessandro Fornaro

Comitato di redazione

Alfredo Balenzano - Floriano Bellavia - Emilia Bernocchi
Alessandro Maria Caccia - Marco Cavarocchi
Giancarlo Esperti - Eugenio Leopardi - Giuseppe Monti
Luigi Pizzini - Giulio Cesare Porretta - Roberto Tobia

Progetto grafico e impaginazione

Emanuela Esquilli

Proprietà editoriale Utifar

Associazione Scientifica senza fini di lucro
PIAZZA DUCA D'AOSTA 14 - 20124 MILANO

Pubblicità

Emanuela Esquilli
tel. 338 2847513
email: manuela.esquilli@gmail.com - utifar@utifar.it

Direzione e Redazione

PIAZZA DUCA D'AOSTA 14 - 20124 MILANO
tel. 02 70608367 - 70607263
fax 02 70600297

La collaborazione alla rivista è aperta a tutti i farmacisti.
Manoscritti, dattiloscritti, fotografie o altro materiale
iconografico, anche se non pubblicato, non si restituiscono
www.utifar.it - utifar@utifar.it

Immagini
Adobestock, Freepik

Stampa
D'auria Printing S.p.A.
Zona industriale Destra Tronto
64016 S. Egidio della Vibrata - TE

**Nuovo Collegamento
Rivista ufficiale di UTIFAR**

Anno XXV n. 5 - 2024
Registrazione del tribunale di Milano
n. 12 del 11/01/2000
ROC n. 6782 (registro operatori Comunicazione)

Tiratura del presente numero
20.000 copie - Certificate e autorizzate

UTIFAR



A.N.E.S.
ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA

IN QUESTO NUMERO

4 Melatonina quali dosaggi?

di Alessandro Fornaro

10 Calcoli biliari e il ruolo del farmacista in estate - **Intervista a Filippo Antonini** di Alessandro Fornaro

14 Asma da temporale di Alessandro Fornaro

16 La stampa 3D dei medicinali di Alessandro Fornaro

20 Rubrica Botanicals di Elisa Giubileo

23 Pillole di Galenica di Rosalba Lombardo

24 L'allenamento nell'anziano di Enio Di Pizio

30 Stada Health Report 2024 a cura di Paolo Levantino

32 La bellezza che cura - **Intervista a Manuela Ravasio** di Giulio Francesco Valeriano

34 Rubrica "La farmacia dei Servizi"

36 Il progetto Pharmila - **intervista a Ginevra Di Giannantonio** a cura della Redazione

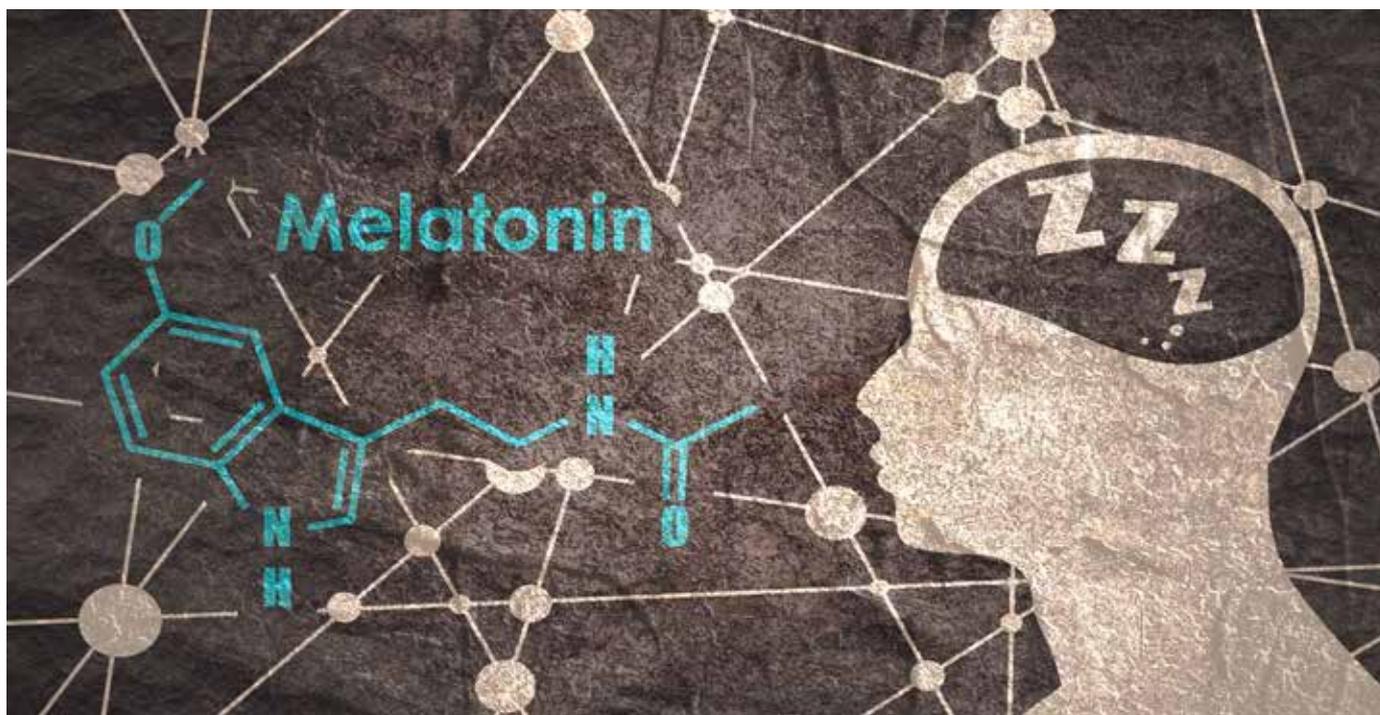
38 Conosciamo le aziende: Voden Medical Spa

42 Veterinaria - dalla Divisione Scientifica di Teknofarma

46 CONSULENZE UTIFAR



di Alessandro Fornaro
Giornalista e farmacista



Melatonina quale dosaggio?

Recenti ricerche condotte dall'Università di Pisa hanno portato a risultati significativi sull'efficacia della melatonina nel trattamento dell'insonnia.

Lo studio ha evidenziato che una dose di 4 mg, assunta tre ore prima di coricarsi, può migliorare significativamente la qualità del sonno e ridurre il tempo necessario per addormentarsi.

Cambiano quindi i tempi di assunzione e il dosaggio? Come comportarsi nel consiglio al banco alla luce di queste nuove evidenze?

Tradizionalmente, la melatonina è stata un alleato prezioso nella regolazione del ritmo circadiano, specialmente per chi doveva affrontare il jet lag o i disturbi del sonno causati dai turni di lavoro. Nel corso del tempo, il suo utilizzo si è ampliato notevolmente, attirando l'interesse di medici, farmacisti e numerosi utilizzatori che la considerano un'ottima soluzione per riequilibrare i ritmi sonno-veglia e favorire un riposo notturno adeguato. La melatonina è una sostanza che il nostro corpo produce naturalmente, seguendo un preciso ritmo circadiano. Tuttavia, con l'avanzare dell'età, la produzione di questo ormone tende a diminuire, portando con sé una serie di problemi legati al sonno.

È facile quindi comprendere perché molti vedano un legame chiaro e diretto tra la diminuzione della melatonina e i disturbi del sonno. Nonostante questa apparente semplicità, non sempre i risultati ottenuti dai pazienti che assumono melatonina sono quelli sperati. A questo punto, sorge spontanea la domanda: perché la melatonina non funziona sempre come ci si aspetta? Una possibile risposta potrebbe risiedere nei dosaggi non adeguati o nei tempi di assunzione sbagliati. Se c'è un consenso quasi unanime sul fatto che il momento migliore per assumere melatonina sia circa mezz'ora prima di andare a letto, la questione dei dosaggi ha visto un vero e proprio balletto nel corso degli ultimi anni. Inizialmente, le compresse di melatonina erano disponibili in dosaggi di 0,5 o 1 mg. Col passare del tempo, questi valori sono aumentati, arrivando fino a 5 mg per compressa. Questo incremento ha attirato l'attenzione di molti consumatori che, insoddisfatti dai dosaggi più bassi, cercavano soluzioni più efficaci. Tuttavia, non bisogna dimenticare che, pur essendo una sostanza naturale, la melatonina è pur sempre un ormone. L'aumento dei dosaggi ed un suo potenziale utilizzo indiscriminato hanno quindi suscitato preoccupazioni tra le autorità sanitarie, portando a una maggiore regolamentazione. Oggi, nelle farmacie, gli integratori di melatonina sono disponibili fino a 1 mg per compressa. Nei cassetti dei farmaci etici, invece, si trovano medicinali prescrivibili da 2 mg, spesso a prezzi elevati per il consumatore medio. Come spesso accade, però, internet offre soluzioni più economiche: non è raro trovare confezioni da 60 compresse di melatonina da 4 mg a meno di cinque euro.

Regna dunque una grande confusione attorno a questa sostanza che taluni utilizzano non solo per regolarizzare il sonno, ma anche per i suoi presunti effetti di migliorare il sistema immunitario e di ritardare l'invecchiamento, semmai questa bellissima utopia fosse davvero possibile. Ma torniamo alla annosa questione dei dosaggi e dei corretti tempi di somministrazione. A tale proposito, una nuova ricerca dell'Università di Pisa ha messo in luce due aspetti cruciali per l'efficacia della melatonina:

- 1. Dosaggio:** la dose di 4 mg è risultata ottimale, a differenza delle dosi più basse spesso consigliate, che non sempre riescono a indurre un sonno adeguato.
- 2. Tempi di Assunzione:** assumere la melatonina tre ore prima di coricarsi permette al corpo di sincronizzarsi meglio con l'azione dell'ormone, migliorando sia la qualità del sonno che la riduzione del tempo di addormentamento.

LE IMPLICAZIONI DELLO STUDIO

I risultati di questo studio rappresentano un cambiamento significativo rispetto all'approccio tradizionale, modificando sia il timing nell'assunzione del supplemento sia i dosaggi, che sono ormai raramente riscontrabili nelle opzioni offerte dal mercato degli integratori o dei farmaci da banco. Come comportarsi nel consiglio al banco? È più corretto seguire le pratiche consolidate, che prevedono dosi variabili a seconda delle specifiche esigenze, generalmente comprese tra 0,3 mg e 1 mg, da assumere circa 30-60 minuti prima di andare a letto? Oppure seguire lo studio di Pisa, che evidenzia come un dosaggio più elevato e un'assun-

zione anticipata possano migliorare l'efficacia del trattamento senza incrementare significativamente gli effetti collaterali?

Le linee guida esistenti, come quelle della National Sleep Foundation e dell'American Academy of Sleep Medicine, raccomandano di usare la melatonina con cautela, suggerendo dosi più basse e indicazioni generali per l'uso temporaneo. Tuttavia, queste linee guida sono state redatte ben prima delle ultime evidenze. È dunque essenziale per i farmacisti fornire consigli accurati e aggiornati sull'uso della melatonina, integrando le nuove scoperte con le attuali linee guida. Per farlo correttamente, è opportuno valutare la singola e peculiare situazione del cliente, raccogliendo le informazioni fornite e tenendo sempre in considerazione i possibili effetti collaterali di questa sostanza. Sebbene piuttosto rari, questi effetti possono comunque presentarsi.

I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI

È fondamentale ricordare che, pur essendo un ormone prodotto naturalmente dal nostro corpo, l'assunzione esterna di melatonina può comportare effetti collaterali significativi. Essendo un ormone, la melatonina agisce su vari distretti del corpo umano e può interferire con l'equilibrio ormonale naturale. **L'uso prolungato di melatonina, ad esempio, può interferire con la produzione naturale dell'ormone nel corpo. Quando si assume melatonina dall'esterno, il corpo può ridurre la propria produzione endogena, portando a una dipendenza dall'integratore per mantenere un ritmo sonno-veglia regolare.** Questo effetto di feedback negativo è tipico degli ormoni e rappresenta un rischio

potenziale per chi utilizza la melatonina a lungo termine.

È importante considerare l'età del nostro interlocutore. Nelle persone anziane, la produzione endogena è talmente compromessa che questo aspetto può essere considerato meno rilevante rispetto a una persona giovane, nella quale andrebbe invece favorita una regolare produzione endogena dell'ormone che regola i ritmi circadiani.

Tra gli effetti collaterali più comuni, uno è il mal di testa, che può, in rari casi, manifestarsi al risveglio e persistere per gran parte della giornata. Questo malessere è legato alla capacità della melatonina di influenzare i livelli di altri ormoni, causando uno squilibrio temporaneo. Inoltre, l'assunzione di melatonina può portare a sensazioni di stordimento o vertigini. Questi sintomi sono il risultato diretto dell'interazione della melatonina con il sistema nervoso centrale, dove l'ormone esercita la sua azione regolatrice sul sonno. Questa interferenza può alterare la percezione e la capacità di concentrazione, rendendo più difficile svolgere attività quotidiane che richiedono attenzione.

Un altro effetto collaterale significativo è la comparsa di sogni vividi o incubi. La melatonina, modulando il ritmo circadiano, può intensificare l'attività onirica, portando a esperienze notturne estremamente realistiche e talvolta disturbanti. Questo fenomeno è legato all'aumento dei livelli ormonali che influenzano le fasi del sonno, in particolare quella REM, durante la quale si sogna maggiormente. L'assunzione di melatonina può anche influenzare l'umore e la stabilità emotiva. Poiché è un ormone, può interagire con altri ormoni nel corpo, come il cortisolo, l'ormone

dello stress. Questo può portare a variazioni nell'umore, causando irritabilità, ansia o persino sintomi depressivi in alcuni individui. Questi effetti collaterali sono particolarmente preoccupanti per chi ha una storia di disturbi dell'umore.

Da questa carrellata di possibili, e va ripetuto, rari effetti collaterali che possono emergere da un attento ed efficace dialogo con il cliente, si evince che la melatonina può essere un aiuto prezioso per migliorare il sonno, ma anche che è importante essere consapevoli dei potenziali effetti collaterali legati al suo status di ormone. Con una gestione attenta e consapevole, è possibile sfruttare i benefici della melatonina minimizzando i rischi associati.

CONSIGLI PRATICI PER L'USO DELLA MELATONINA

Per raggiungere questo obiettivo, visti i risultati dello studio di Pisa, potrebbe risultare utile informare i clienti sull'importanza di assumere la melatonina tre ore prima di andare a letto.

Questo timing permette di massimizzare l'efficacia del supplemento, in quanto consente al corpo di allinearsi con il naturale aumento dei livelli di melatonina. Questa informazione deve tuttavia essere combinata con le linee guida attuali, sottolineando che, mentre le nuove evidenze suggeriscono un'anticipazione nell'assunzione, è ancora importante rispettare le dosi consigliate, almeno fino al recepimento di nuove linee guida o a eventuali conferme dei risultati di Pisa da parte di altri autorevoli studi.

Potrebbe invece rivelarsi utile suggerire di confrontarsi con il medico per valutare una dose di 4 mg per coloro che soffrono di insonnia

cronica, evidenziando i benefici di questa quantità rispetto a dosi più basse. Tuttavia, anche in questo caso, è fondamentale integrare questo consiglio con le linee guida esistenti, che raccomandano di iniziare con dosi più basse per minimizzare i rischi di effetti collaterali e adattare il dosaggio alle necessità individuali sotto supervisione medica.

Oltre alla melatonina, è cruciale consigliare ai clienti di mantenere buone abitudini di sonno.

Ridurre l'uso di dispositivi elettronici prima di dormire, creare un ambiente favorevole al sonno e stabilire una routine regolare possono amplificare gli effetti positivi della melatonina.

Educare i clienti su queste pratiche può aiutarli a sviluppare un approccio olistico alla gestione dell'insonnia.

Inoltre, incoraggiare i clienti a monitorare la loro risposta alla melatonina, a tornare in farmacia per un confronto e a consultare un medico se i problemi persistono può prevenire complicazioni.

Ogni individuo può rispondere in modo diverso alla melatonina, quindi personalizzare il consiglio basandosi sulle esigenze specifiche e la storia clinica del cliente è fondamentale per ottimizzare l'efficacia del trattamento.

In conclusione, la ricerca dell'Università di Pisa offre nuovi strumenti ai farmacisti per migliorare la gestione dell'insonnia nei propri clienti, aumentando l'efficacia dei trattamenti e promuovendo una migliore qualità del sonno attraverso un uso informato e consapevole della melatonina. Integrando queste nuove evidenze con le linee guida esistenti, i farmacisti possono fornire consigli aggiornati e personalizzati per ogni cliente.

ALCUNE TRA LE INDICAZIONI DI AUTOREVOLI LINEE GUIDA SULL'USO DELLA MELATONINA

National Sleep Foundation

- Dose raccomandata: 0,3 mg - 1 mg.
- Preferire dosi più basse per evitare effetti collaterali.
- Assumere 30-60 minuti prima di andare a letto.
- Non prendere subito prima di coricarsi per evitare un'efficacia ridotta.
- Uso raccomandato per brevi periodi, soprattutto per gestire il jet lag.
- Consultare un medico per l'uso prolungato.

American Academy of Sleep Medicine

- Utilizzata principalmente per il trattamento di disturbi del ritmo circadiano come il jet lag e il disturbo da fase del sonno ritardata.
- Non considerata un trattamento di prima linea per l'insonnia cronica.
- Dose raccomandata: 1 mg - 5 mg.
- Assumere 1-2 ore prima dell'ora desiderata di sonno.
- Le evidenze suggeriscono un miglioramento modesto del tempo di addormentamento.
- Necessità di ulteriori studi per confermare l'efficacia a lungo termine e la sicurezza.

Mayo Clinic

- Melatonina generalmente sicura per l'uso a breve termine.
- Potenziali effetti collaterali includono mal di testa, vertigini e nausea.
- Prestare attenzione alle interazioni con farmaci anti-coagulanti, anticonvulsivanti e ipertensivi.
- Evitare l'uso in presenza di malattie autoimmuni senza consultare un medico.
- Dosaggio iniziale: 0,5 mg - 3 mg.
- Prendere 30 minuti a un'ora prima di coricarsi.

Johns Hopkins Medicine

- Raccomanda melatonina per problemi di addormentamento e disturbi del ritmo circadiano.
- Meno efficace per l'insonnia cronica.
- Dose raccomandata: 1 mg - 3 mg.
- Assumere circa due ore prima dell'ora desiderata di sonno.
- Consiglia un uso per non più di uno-due mesi continuativi.
- Se non ci sono miglioramenti, interrompere l'uso e consultare un medico.

National Institutes of Health (NIH) - USA

Insonnia negli Adulti:

- Dosaggio iniziale: 0,5 mg a 1 mg
- Aumento graduale: fino a 3 mg se necessario
- Jet Lag:
 - Prima del viaggio: 1 mg a 3 mg la sera, per alcuni giorni
 - Dopo l'arrivo: 1 mg a 3 mg la sera, fino a 4 giorni
- Durata del Trattamento: Uso a breve termine raccomandato
- Avvertenze: Consultare un medico prima dell'uso in caso di gravidanza, allattamento, e uso prolungato

European Medicines Agency (EMA) - Europa

Insonnia nei Bambini con Autismo o Sindrome di Smith-Magenis:

- Dosaggio: 2 mg a rilascio prolungato, prima di coricarsi
- Anziani:
 - Dosaggio iniziale: 1 mg a 2 mg, considerare l'aumento graduale
- Durata del Trattamento: Fino a 13 settimane per l'insonnia cronica
- Precauzioni: Monitorare eventuali effetti collaterali come mal di testa, vertigini, e cambiamenti d'umore

Australian Therapeutic Goods Administration (TGA) - Australia

Disturbi del Sonno:

- Dosaggio: 2 mg a rilascio controllato, circa 1-2 ore prima di coricarsi
- Jet Lag:
 - Dosaggio: 0,5 mg a 5 mg, prima e dopo l'arrivo nel nuovo fuso orario
- Popolazioni Speciali:
 - Bambini: Solo sotto controllo medico
 - Anziani: Iniziare con dosi basse (0,1 mg a 0,3 mg)
- Interazioni Farmacologiche: Evitare l'assunzione con alcol, caffeina e altri sedativi

World Health Organization (WHO) - Internazionale

Utilizzo Generale:

- Dosaggio: 0,5 mg a 5 mg, a seconda delle esigenze individuali
- Durata del Trattamento: Raccomandato l'uso a breve termine
- Avvertenze: Consultare sempre un professionista sanitario prima di iniziare il trattamento, in particolare per chi assume altri farmaci.