

Farmaci, le regole fondamentali per usarli e conservarli bene (e non si tengono in bagno) di Elena Meli

Con le medicine si possono fare diversi errori: dal modo in cui si assumono al luogo dove si ripongono. Vale la pena di conoscerli per non correre rischi inutili, talora seri (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 aprile 2026)



Tubetti strizzati per metà, blister di pillole senza più scatola, sciroppi che quasi non si aprono perché il tappo è «incollato» al flacone: l'**armadietto dei medicinali** dovrebbe essere un posto dove trovare quanto serve per affrontare piccoli malanni e gestire un primo soccorso, invece spesso e volentieri è il ricettacolo di farmaci **mal conservati, scaduti, inutili**.

Scaduti

Qualche tempo fa un'indagine condotta su circa duemila persone nel Regno Unito aveva riferito che in media negli armadietti ci sono una trentina di prodotti diversi, con gli antinfiammatori non steroidei da banco che vanno per la maggiore, ma soprattutto che **oltre 1 medicinale su 10 è scaduto** e quasi la metà dei cittadini prima di prenderlo non controlla; 1 su 3 tiene sciroppi e pillole ben oltre la data di scadenza perché «potrebbero servire prima o poi», senza chiedersi se possano diventare inefficaci o dannosi.

Da restituire

Pochi controllano quel che hanno nell'armadietto. Negli Usa due volte l'anno, a fine ottobre e fine aprile, si tiene la Giornata Nazionale per restituire i farmaci con prescrizione medica: ideata dalla *Drug Enforcement Administration*, è un modo per evitare che i medicinali possano essere presi da chi non dovrebbe (una grossa spinta è arrivata dal problema dell'abuso di oppioidi, che negli Usa ha riguardato anche giovanissimi che li racimolavano proprio dall'armadietto dei medicinali di casa), ma anche un'occasione per **fare pulizia** e chiarezza su che cosa serve davvero e che cosa è meglio buttare, facendolo nel modo più corretto.

Elenco di che cosa tenere nell'armadietto

Paracetamolo per febbre e piccoli dolori	Acido acetilsalicilico e ibuprofene per dolori, febbre e infiammazioni	Antiacido per calmare il reflusso e l'acidità dello stomaco
Antidiarroico	Antiemetico	Antistaminico per allergie stagionali o punture di insetti
Decongestionanti nasali, mucolitici e pastiglie per il mal di gola	Termometro	Kit di primo soccorso con cerotti, bende, forbici e un disinfettante cutaneo

Decalogo per non fare errori



Farsi spiegare dal medico modalità, tempi e dosi di somministrazione



Modificare la formulazione se non è agevole, es. sostituendo compresse con sospensione, sciroppo



Chiedere al medico quanto deve durare la terapia e non interromperla prima del dovuto



Informare il medico se si stanno prendendo integratori o prodotti a base di erbe



Chiedere se sono possibili interazioni con cibo, bevande, alcol e se può compromettere la guida



Appuntare a penna sulla confezione il momento in cui va preso il farmaco e il dosaggio



Non tritare le pillole e non tagliarle se non è indispensabile; nel caso usare sempre un tagliapilole



Conservare i farmaci nelle loro confezioni, senza buttare il foglietto illustrativo



Se si dimentica una dose, non raddoppiare la successiva; chiedere al medico che cosa fare



Limitare il fai da te a piccoli disturbi e, se non passano entro un giorno o due, chiedere consiglio al medico

Cosa succede se sono scaduti

Dopo aver fatto le pulizie primaverili di tutta la casa, sarebbe bene pensare all'armadietto dei farmaci: controllare quello che c'è, eliminare i prodotti scaduti, assicurarsi che siano **conservati in maniera corretta** sono tutte precauzioni necessarie per prenderli senza rischi.

Perché averli in casa, a disposizione, non significa assumerli senza pensarci troppo e il primo elemento da verificare per non fare errori è controllare la data di scadenza perché, come spiega il farmacologo **Gianni Sava**, direttore di SIFMagazine della Società Italiana di Farmacologia, «nessun farmaco dovrebbe essere utilizzato oltre la data di scadenza riportata sulla confezione, che tiene conto della formulazione del principio attivo e del tipo di eccipienti (*le altre sostanze presenti nella formulazione, ndr*). Entro la data di scadenza il medicinale, se conservato in modo corretto, può essere utilizzato con la garanzia della piena attività farmacologica; oltre, **può perdere efficacia e dare eventi avversi a**

causa di trasformazioni chimiche, sia a carico del principio attivo, sia degli eccipienti. Per i farmaci in soluzione, come sciroppi o colliri, viene indicato anche per quanto tempo il medicinale può essere utilizzato da quando viene aperta la confezione».

I liquidi sono più a rischio

Le soluzioni infatti sono particolarmente **delicate** perché nei liquidi è più probabile che proliferino **batteri**: un flacone di **collirio** rimasto aperto troppo a lungo per esempio potrebbe provocare un'infezione oculare, per questo laddove possibile può essere preferibile scegliere colliri in monodose o confezioni piccole.

Che peraltro sarebbero una buona soluzione anche per evitare sprechi e rimanenze, che finiscono per scadere: uno studio recente dell'Università di Helsinki, in Finlandia, ha dimostrato su circa 5 mila persone che fra i motivi i più frequenti per cui teniamo nell'armadietto medicinali inutili o scaduti ci sono proprio le confezioni troppo grandi, oltre alle modifiche delle terapie. La stessa indagine ha anche rilevato che in media conserviamo tre farmaci non necessari e che **la maggioranza controlla l'armadietto una volta ogni due anni**, troppo di rado: la tentazione di prendere un medicinale scaduto, se lo troviamo, può essere grande.

Come conservarli

Oltre a rivalutare più spesso l'armadietto, magari **due volte l'anno** come suggerisce la *Drug Enforcement Administration* statunitense, i finlandesi sottolineano che dovremmo imparare anche a conservare meglio le medicine: non solo perché **il 40 per cento rischia di essere alla portata di bambini** o perché **togliarli dalle confezioni** originali può rendere difficile capire che cosa sono, ma soprattutto perché in due casi su tre si scelgono **ambienti inadeguati**, troppo caldi o umidi come il bagno o la cucina.

Non in bagno

«**Il bagno è fortemente sconsigliato**», conferma Sava. «I farmaci vanno tenuti facendo attenzione alle indicazioni di corretta conservazione riportate sul foglietto illustrativo, ma in generale vanno riposti in un ambiente **asciutto**, non soggetto a variazioni di umidità e temperatura e non esposti alla **luce**, in particolare quella solare. La conservazione scorretta può accelerare la degradazione del principio attivo o degli eccipienti, con perdita di efficacia». Meglio tenerli in **camera** quindi, in un mobile che non sia facilmente accessibile se ci sono bimbi in casa.

Cosa avere in casa?

Che cosa dovremmo tenerci dentro? «I farmaci da avere in casa sono quelli che servono per gestire rapidamente piccoli disturbi come dolori occasionali, febbre, raffreddori, disturbi dello stomaco e del tratto digerente, allergie», risponde Sava. «Possiamo quindi inserire il **paracetamolo** per febbre e piccoli dolori, anche in confezione pediatrica nel caso ci siano bambini; poi sono utili l'**acido acetilsalicilico** e l'**ibuprofene** per dolori, febbre e infiammazioni, un **antiacido** per calmare il reflusso e l'acidità dello stomaco, un **antidiarroico**, un **antiemetico** per tenere sotto controllo nausea e vomito e un **antistaminico** da usare per le allergie stagionali o le punture di insetti. **Decongestionanti nasali, mucolitici e pastiglie per il mal di gola** sono utili nella stagione fredda, quando è più probabile un'infezione da raffreddamento. Ovviamente poi ci saranno i farmaci opportuni, nel caso in cui in famiglia ci siano persone che seguono terapie croniche». Nell'armadietto poi è bene tenere un **termometro** e l'occorrente per **piccole medicazioni** di primo soccorso come cerotti, bende, forbici e un disinfettante per la cute.

Cosa non tenere in casa (e perché)

È lunga, invece, la lista dei medicinali che non dovremmo avere a casa. «Ne fanno parte tutti i farmaci che possono risultare pericolosi se utilizzati al di fuori di una corretta indicazione terapeutica o che potrebbero portare a gravi tossicità», spiega Sava. «Sono esempi gli **analgesici oppioidi**, solitamente prescritti per dolori molto intensi, che possono provocare depressione respiratoria o grave stitichezza e sonnolenza; le **benzodiazepine**, ansiolitiche e /o ipnotiche che, se usate impropriamente, portano a dipendenza, deficit di memoria, riduzione dell'attenzione e dei riflessi che, soprattutto nelle persone anziane, possono facilitare cadute e fratture. Andrebbero poi tolti dall'armadietto gli **antibiotici**, perché il rischio è prenderli in autonomia in caso di raffreddori o influenza causati da virus, contro cui sono del tutto inutili, o per tempi e a dosaggi inadeguati. L'uso inappropriato degli antibiotici favorisce lo sviluppo di batteri resistenti, che poi non rispondono alle terapie; inoltre, questi farmaci possono alterare la flora batterica intestinale dando diarrea e provocare reazioni allergiche o tossicità epatiche e renali».

Gli antibiotici non sono gli unici farmaci rischiosi da usare senza indicazione del medico: l'errore più comune nell'avere un armadietto dei medicinali, a prescindere da quel che contiene, è proprio il **fai da te**, auto-prescrivendosi un farmaco che magari in passato è stato d'aiuto per un disturbo simile.

Attenzione ai «mix»

«I sintomi possono somigliarsi ma appartenere a malattie molto diverse e l'uso del farmaco sbagliato, oltre a essere inefficace, può anche peggiorare la patologia», avverte il farmacologo. «È un errore, poi, mischiare i farmaci presenti in casa nel tentativo di continuare una terapia con un farmaco più attivo o perché il primo è terminato e il secondo potrebbe avere una attività simile, oppure usare troppo a lungo i medicinali: succede spesso per esempio con gli **spray nasali decongestionanti**, che possono dare dipendenza e nel lungo periodo smettere di funzionare, con i **lassativi**, che possono perdere di efficacia e irritare l'intestino, o con antinfiammatori come **aspirina e ibuprofene**, che possono portare a gravi lesioni dello stomaco».

Prodotti da banco: seguire le indicazioni

Questi farmaci sono spesso prodotti da banco, facili da acquistare e per questo spesso «banalizzati»: sono però medicinali a tutti gli effetti e serve **sempre cautela** perché possono interferire con gli altri prescritti dal medico. «Questo è vero soprattutto per le terapie croniche, per esempio in malattie come ipertensione, ipercolesterolemia o depressione, e specialmente negli anziani, che non di rado prendono molti farmaci», osserva Sava. «Sono esempi di prodotti da banco da assumere con attenzione gli analgesici, gli antistaminici, i medicinali a base di pseudoefedrina, i sonniferi, molti prodotti che contengono caffeina, tanti lassativi e diuretici, usati spesso per perdere peso: possono dare interazioni con molti altri principi attivi e, a dosaggi e frequenza scorretti, hanno potenziali effetti tossici anche gravi». Confrontarsi con il medico o il farmacista quindi è sempre opportuno, prima di prendere un qualsiasi medicinale rimasto nell'armadietto.

E in viaggio?

La «valigetta» dei medicinali in vacanza è la versione in movimento dell'armadietto e l'**errore più frequente** è prendere solo blister, bustine, tubi di crema e così via per far posto nel bagaglio, **lasciando a casa confezione e foglietto illustrativo**.

Al momento di usarli è facile sbagliare perché non si ricordano avvertenze d'uso o posologia: meglio limitare il numero dei prodotti, ma portare tutto quel che può servire per usarli bene. A seconda della meta può essere più opportuno avere farmaci diversi, a prescindere dalla destinazione è utile portare un antipiretico. E, se si viaggia in aereo, tenere i medicinali nel bagaglio a mano: **in stiva potrebbero deteriorarsi** a causa di pressione e temperatura.