

## Diuretici: mai autoprescrizioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia, 19 anni, è convinta di essere grassa, anzi gonfia, come dice lei. E di avere una brutta cellulite. E’ alta 1.63 e pesa 58 chili. Ho scoperto che di nascosto assume diuretici che non mi risulta le siano stati prescritti da nessun medico. Ho provato a parlarle ma fa muro di gomma: «Io mi sento molto meglio così!». Come posso farle capire che l’abuso di farmaci come questi è pericoloso e che sarebbe meglio fare sport, mentre lei è pigrissima? Grazie di cuore”.

Una mamma molto preoccupata (Lecco)

Gentile signora, capisco e condivido la sua preoccupazione. Purtroppo nella mia attività clinica ho notato io stessa un netto aumento di abuso di farmaci “autoprescritti”, come i diuretici e non solo, magari acquistati su Internet, seguendo il consiglio di un’amica o del tremendo dottor Google. Un problema emergente, impensabile in queste dimensioni solo dieci anni fa.

Tendono ad usare questi farmaci le donne con disturbi del comportamento alimentare e/o con un’alterazione dell’immagine corporea, per cui si percepiscono più grasse o gonfie, come ritiene sua figlia, di quanto non lo siano in realtà. I diuretici sono farmaci preziosi in caso di ipertensione, di insufficienza della pompa cardiaca e di minore efficacia dell’apparato renale. Come tutti i farmaci, hanno un lato luminoso, ossia l’utilità per curare o ridurre gli effetti negativi di patologie importanti, e un lato oscuro, legato agli effetti collaterali, e ai rischi, potenziati dall’uso cronico. I rischi sono ancora maggiori quando questi farmaci vengono assunti a lungo, e a dosi elevate, da persone sane, senza alcuna indicazione medica.

Quali i rischi? Un’alterazione dell’equilibrio elettrolitico, ossia del rapporto che ioni preziosi, come il potassio, il magnesio, il calcio, devono avere nel sangue e nei tessuti per garantire il corretto funzionamento delle nostre cellule. Il rischio peggiore di alte dosi di diuretico, assunte a lungo, è l’alterazione della funzione del cuore, che può arrivare all’arresto cardiaco.

Per aiutare sua figlia ad abbandonare questa vera dipendenza da farmaci diuretici è indicato lavorare su più fronti (veda box). L’informazione sui rischi, infatti, non riesce da sola a far superare una dipendenza importante e sommersa come questa. Auguri di cuore!

---

Prevenire e curare – Come ridurre la dipendenza da diuretici

- Ridurre in concreto il senso di gonfiore, con un’ora di attività fisica aerobica quotidiana (camminata veloce o jogging), e un’alimentazione fresca e sana. Obiettivo: migliorare il metabolismo e ridurre l’infiammazione e la ritenzione idrica da sedentarietà, in sinergia con massaggi linfodrenanti;
  - intraprendere una psicoterapia competente.
-