

QUANDO SERVONO FARMACI, PREFERISCI I GENERICI

I farmaci generici sono *equivalenti* al prodotto di marca che ha perso il brevetto. Curano la maggior parte delle malattie, e solo per ragioni commerciali non sono ancora abbastanza diffusi.

Hai garanzia di efficacia e sicurezza

Tanti farmaci sono stati ritirati dopo anni, per rischi che si sono manifestati solo a lungo termine. Molti sopravvalutano le novità terapeutiche e sottovalutano i pregi di farmaci di efficacia consolidata, con le garanzie di sicurezza che solo la verifica nel tempo può confermare.

I generici con il nome del principio attivo sulla scatola, non un nome di fantasia, semplificano la vita perché:

- fai meno confusione, non rischi di tenere medicine uguali e di prendere più volte lo stesso farmaco senza saperlo, con rischi di dosi eccessive o di problemi se sei allergico a quella sostanza. Un esempio tra tanti: per i rischi al fegato si è limitato l'uso di nimesulide a 15 giorni al massimo. Se usi la nimesulide come generico tutto è chiaro, se invece la usi con uno dei suoi molti nomi di fantasia rischi di continuare a

prenderla senza accorgerti che è sempre nimesulide!

- non hai problemi all'estero, dove i nomi di fantasia per la stessa molecola spesso cambiano (ad esempio nel mondo il tramadolo contro il dolore ha decine di nomi di fantasia)
- sarai meno influenzato dalla pubblicità, che gioca sul nome di fantasia per indurre consumi non necessari.

E risparmi!

Se i generici di cui hai bisogno sono rimborsati dal Servizio Sanitario riduci la spesa statale per i farmaci, aiuti a migliorare l'uso dei soldi pubblici e pagherai meno tasse per coprire i disavanzi della Sanità.

Se non sono rimborsati dal Servizio Sanitario, scegli li perché risparmi direttamente! Apprezza i medici che usano i generici e i farmacisti che li promuovono, e chiedi sempre se c'è l'alternativa a un farmaco a marchio di fantasia.

Infine, spesso ci sono valide alternative ai farmaci. Abituati a consultare le *Pillole di educazione sanitaria*, pubblicazioni sui più comuni problemi e malattie, prodotte dall'ASL di Milano e distribuite dai Medici di famiglia.

LATTE DI MAMMA, POZIONE MAGICA

Allattare è un piacere, non stancarti di farlo, è importantissimo alimentare il tuo piccolo solo con latte materno per i primi sei mesi e anche dopo lo svezzamento, fino e oltre ai due anni.

I benefici per te sono pari a quelli per il bambino: allattare ti protegge da diabete, infarto e tumori al seno e alle ovaie.

Inoltre, allattando al seno risparmierai 1.000 euro di latte artificiale all'anno.

Sii forte, sei mamma!

Se le prime settimane di allattamento sono difficili, non spaventarti: è un'abilità che va migliorata con la pratica. Per allattare devi essere motivata e imparare come si fa.

Per cominciare, trova una posizione comoda: non curvare la schiena, appoggia i piedi sul pavimento oppure su uno sgabello e usa dei cuscini per sostenere schiena e braccia o per tenere il bambino all'altezza del seno.

Un buon attacco al seno è importantissimo:

- metti il bambino sul fianco, in modo che ti guardi in faccia, con la sua pancia a contatto con il tuo corpo
 - verifica che spalle e corpo del bambino siano allineati e il naso sia di fronte al capezzolo
 - piegagli delicatamente la testa all'indietro e stimola le sue labbra con il capezzolo finché non apre la bocca
 - aiutalo a prendere il seno, facendo toccare il seno dalla sua mandibola ben sotto il capezzolo, e avvicinalo in fretta al seno, in modo che prenda in bocca l'intero capezzolo e una buona porzione dell'areola (parte scura intorno al capezzolo).
- Se hai qualche difficoltà o dubbio, non pensare di non essere una brava mamma: chiedi consiglio al medico o al Consultorio, troverai persone esperte che sapranno darti il suggerimento giusto. E fai regolarmente i *bilanci di salute* dal tuo pediatra.

RISPARMI ENERGIA E DENARO, PRESERVANDO L'AMBIENTE

Ecco qualche semplice consiglio.

Luce e corrente:

- usa lampadine a risparmio energetico: sono più care, ma consumano 5 volte meno e durano molto di più
- spegni sempre televisori, monitor, radio e gli altri apparecchi elettronici con l'interruttore principale: le lucine di stand-by consumano più di quanto immagini
- non mettere il frigorifero vicino a fonti di calore (ad esempio fornelli, forno) e non riempirlo troppo; riduci i tempi di apertura, ma sbrinalo periodicamente
- usa lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico e scegli le temperature più basse indicate: temperatura più alta non significa bucato più pulito
- i nuovi elettrodomestici di classe A+ e A++ risparmiano il 25-45% di energia rispetto alle già efficienti classi A (la lista aggiornata è su www.energy-plus.org/italian/products/available).

Acqua e gas:

- se il riscaldamento è acceso, dai aria alle stanze

nelle ore meno fredde e lascia le finestre aperte solo il tempo necessario

- con pochi euro metti pannelli termoriflettenti tra termosifoni e pareti esterne, e paraspifferi a porte e finestre per evitare che il caldo esca da casa
- quando cucini non far uscire la fiamma dai bordi della pentola e coprila durante la cottura: risparmi il 25% di energia. Per risparmiare ancora, usa pentola a pressione e forno a microonde
- non sprecare acqua potabile: applica i riduttori di flusso ai rubinetti e chiudi l'acqua corrente quando ti lavi i denti, ti radi, ti insaponi sotto la doccia (che già risparmia il 70% d'acqua rispetto al bagno in vasca).

Raccolta differenziata

È utile, e a Milano anche obbligatoria: se non la rispetti c'è una multa al condominio. Usi la ricicleria (www.amsa.it) della tua zona? È un'area attrezzata e custodita per portare senza spese materiali riciclabili e rifiuti ingombranti o pericolosi. Altri utili consigli su www.30per cento.it.

Hai visto? Con semplici gesti puoi risparmiare centinaia di euro, migliorando la qualità dell'aria, dell'acqua, della vita!

COMPRA BENE SENZA SPENDERE TROPPO

Quante volte ti capita di uscire dal supermercato con un mucchio di cose inutili nel carrello?

Fatti furbo, segui questi consigli:

- fai sempre la lista di ciò che ti serve subito e di quello di cui puoi fare scorta se trovi offerte molto vantaggiose
- compra pochi prodotti freschi per volta per non doverli buttare
- si mangia troppa carne e salumi: scegli legumi, cereali, frutta e ortaggi di stagione, che fanno bene a salute e portafoglio
- sulla *Guida al Superrisparmio di Altroconsumo* trovi una lista dei punti vendita più convenienti per 150 prodotti: il più economico tra supermercati e ipermercati fa risparmiare il 5-20%, e compete con i discount anche per i prodotti più economici
- rispetto ai prodotti di marca, quelli con la marca del tuo supermercato e i "primo prezzo" costano meno, perché non hanno costi pubblicitari
- trova un mercato nella tua zona (www.comune.milano.it); aderisci a vendite all'ingrosso ([mercato-milano.it\) o dal produttore al consumatore.](http://www.orto-</div><div data-bbox=)

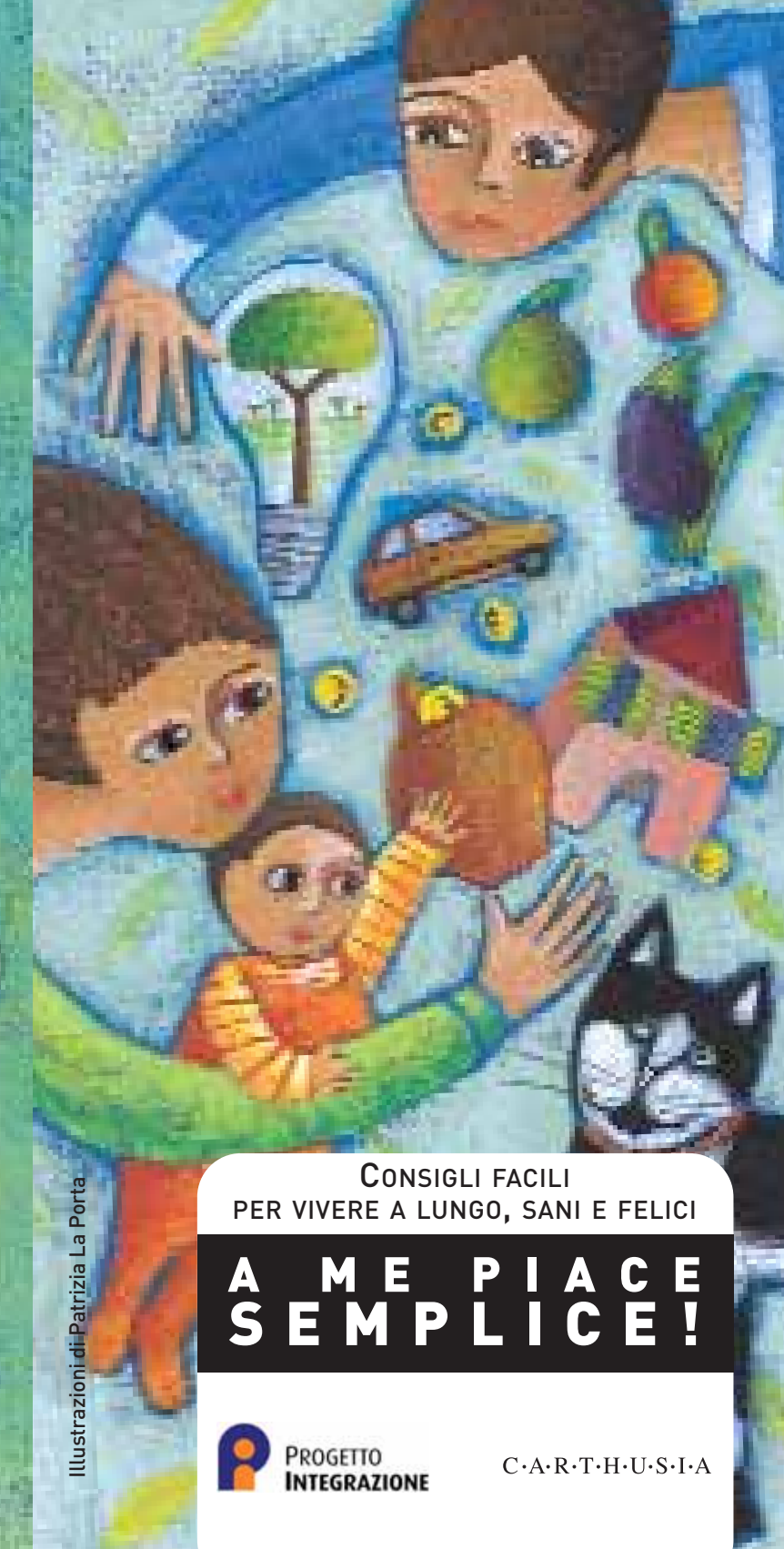
W la cucina fatta in casa!

Cerca di evitare i "piatti pronti": con pietanze cucinate in casa risparmi e puoi usare condimenti meno grassi e più sani. Se prepari pietanze conservabili in freezer, fanne in abbondanza: saranno già pronte per la prossima volta. Una torta fatta in casa (ad esempio con mandorle macinate con la buccia, albume d'uovo e un po' di zucchero) può sostituire le merendine industriali ed educare i bambini a mangiare bene.

Risparmio assicurato

Prima di acquistare un elettrodomestico, un telefono o un PC informati, confronta più offerte e trova l'articolo giusto per le tue esigenze reali, non quelle suggerite da mode e tv. Sono utili siti come www.altroconsumo.it, www.ilsalvagente.it e siti dedicati alle migliori offerte, www.costameno.it o www.trovaprezzi.it.

Anche per l'abbigliamento approfitta di saldi, mercati, spacci di aziende produttrici, stock house e outlet. Visita i siti www.guidaspacci.it o www.bestoutlet.it, e ricorda di acquistare solo quello che ti serve davvero!



CONSIGLI FACILI
PER VIVERE A LUNGO, SANI E FELICI

**A ME PIACE
SEMPLICE!**

PROGETTO
INTEGRAZIONE

C·A·R·T·H·U·S·I·A

Illustrazioni di Patrizia La Porta