Agenzia regionale di sanità della Toscana

Villa La Quiete alle Montalve
via Pietro Dazzi, 1
50141 Firenze

Centralino: 055 462431
Fax: 055 4624330
info@ars.toscana.it

• • • • •

Osservatorio di epidemiologia
osservatorio.epidemiologia@ars.toscana.it

• • • • •

Osservatorio qualità ed equità
osservatorio.qualita@ars.toscana.it

• • • • •

Centro di documentazione
centrodocumentazione@ars.toscana.it

• • • • •

www.ars.toscana.it

Documenti dell'Agenzia Regionale di Sanità della Toscana

Medicine complementari, discipline bio-naturali e del benessere nella popolazione toscana - Indagine 2009

56

SETTORE
EPIDEMIOLOGIA
dei SERVIZI SOCIALI
INTEGRATI

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Medicine complementari, discipline bio-naturali e del benessere nella popolazione toscana

Indagine 2009

La conoscenza

• • • • •

La diffusione

• • • • •

I benefici

• • • • •

I Centri di riferimento

• • • • •

Il rapporto con il medico di medicina generale

• • • • •

La legislazione toscana

• • • • •

Le opinioni

Documenti dell'Agenzia Regionale
di Sanità della Toscana

56

Febbraio
2011

Collana dei Documenti ARS
Direttore responsabile: Francesco Cipriani
Registrazione REA Camera di Commercio di Firenze N. 562138
Iscrizione Registro stampa periodica Cancelleria Tribunale di Firenze N. 5498
del 19/06/2006
ISSN stampa 1970-3244
ISSN on-line 1970-3252

La conoscenza

La diffusione

I benefici

I Centri di riferimento

Il rapporto con il medico di medicina generale

La legislazione toscana

Le opinioni

Medicine complementari, discipline bio-naturali e del benessere nella popolazione toscana

Indagine 2009

Medicine complementari, discipline bio-naturali e del benessere nella popolazione toscana

Indagine 2009

Coordinamento:

Francesco Cipriani — Coordinatore
Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia regionale di sanità della Toscana

Autori:

Monica Da Frè — Funzionario di ricerca
Settore Servizi sociali integrati
Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia regionale di sanità della Toscana

Fabio Voller — Dirigente
Settore Servizi sociali integrati
Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia regionale di sanità della Toscana

Revisione editoriale:

Elena Marchini — Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia regionale di sanità della Toscana

Un ringraziamento particolare per la collaborazione e i preziosi suggerimenti in fase di preparazione del questionario e discussione dei risultati al dott. Elio Rossi e alla dott.ssa Sonia Baccetti e a tutti i membri della Commissione regionale di bioetica – Gruppo di studio "Medicine complementari".
Si ringrazia inoltre Maria Rita Maffei (Centro di documentazione, ARS Toscana) per l'importante contributo nella ricerca bibliografica.

Indice

Introduzione p. 9

1. Metodologie e tecniche della ricerca
1.1 Popolazione studiata e formazione del campione 11
1.2 La rilevazione 12
1.3 Il questionario 12
1.4 L'analisi statistica 13

2. I rispondenti 15
2.1 Caratteristiche socio-demografiche 15
2.2 Stili di vita 16
2.3 Condizioni di salute 16

3. Conoscenza di medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere 19

4. Ricorso, motivazione e benefici 23
4.1 Ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere 23
4.1.1 L'uso per gli animali 27
4.2 Confronto con il dato nazionale e trend temporale 28
4.3 Motivazioni cliniche e personali del ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere 29
4.4 Benefici e soddisfazione 33
4.5 Profilo dell'utilizzatore di medicine complementari e discipline bio-naturali 38
4.6 L'erboristeria 40

5. Consigli all'uso ed erogazione 43
5.1 Consigli all'uso e rapporto con il medico di medicina generale 43
5.2 Strutture di erogazione 43
5.3 Acquisto di piante medicinali 46
5.4 Struttura di erogazione delle discipline bio-naturali e delle pratiche corpo-mente 46

6. Conoscenza della legislazione toscana 49

7. Opinioni 51

8. Conclusioni 55

Appendice A - Il questionario 59

Glossario delle medicine complementari e delle discipline bio-naturali riconosciute dalla normativa toscana 81

Bibliografia 85

Sitografia 85

Normativa di riferimento 85

Introduzione

Questo volume dei *Documenti ARS* presenta i risultati di un'indagine svolta nella popolazione generale toscana sulla conoscenza e diffusione delle medicine complementari e discipline del benessere e nasce dall'impegno particolare della Regione Toscana nell'ambito di queste discipline. La Regione ha avviato negli ultimi anni un processo di integrazione delle medicine complementari all'interno del Sistema sanitario regionale, il più importante nel panorama italiano. Tale percorso iniziò con il Piano sanitario 1996-1998 che poneva le basi per la valorizzazione delle allora medicine non convenzionali. Successivamente, la Regione Toscana, con la legge regionale n. 9 del 19 febbraio 2007, ha inserito nel nomenclatore tariffario regionale per il livello di assistenza della specialistica ambulatoriale le seguenti medicine complementari: agopuntura, omeopatia e fitoterapia. La legge stabilisce inoltre le modalità di esercizio delle medicine complementari da parte dei medici chirurghi e odontoiatri, dei veterinari e dei farmacisti e istituisce anche una commissione per la formazione nelle medicine complementari. Con la legge regionale n.2 del 3 gennaio 2005 e successive modificazioni e le deliberazioni del Consiglio regionale (n. 1 del 28 gennaio 2009 e n.9 del 27 gennaio 2010) ha inoltre riconosciuto come discipline del benessere e bio-naturali le pratiche e tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche e culturali esercitate per favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale della persona. La stessa legge ne regolamenta la pratica a tutela della qualità delle prestazioni effettuate e della professionalità degli operatori. Le discipline del benessere e bio-naturali riconosciute sono: craniosacrale, naturopatia, pranopratica, riflessologia, shiatsu, esercizi di lunga vita taiji-qi gong, tuina, suoni musica e benessere, yoga, osteopatia, metodo Feldenkrais.

In questo contesto, anche l'Agenzia regionale di sanità della Toscana si è ampiamente impegnata nello studio di queste discipline. Nel 2003 svolse inoltre un importante progetto di ricerca sullo stato dell'arte delle medicine non convenzionali a livello regionale da più punti di vista, attraverso:

- l'analisi del bisogno espresso da parte della popolazione;
- il censimento dei punti di erogazione pubblici, delle associazioni e servizi privati, delle ditte produttrici, di presidi e principi attivi;
- il censimento e la caratterizzazione dei corsi di formazione;
- l'identificazione e schedatura delle principali fonti bibliografiche a carattere scientifico riguardanti le medicine non convenzionali nel trattamento di malattie e disturbi;

- l'elencazione dei principali siti Internet di interesse;
- la disamina delle leggi e proposte di legge e degli atti amministrativi a livello internazionale, nazionale e regionale.

Il progetto ha visto anche la realizzazione di un'indagine tra i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta sulle opinioni, consigli ai pazienti e pratica nell'attività clinica delle medicine non convenzionali. Poiché una maggiore diffusione di questo tipo di discipline è conseguenza di una maggiore accettabilità da parte del mondo scientifico di queste terapie, questa indagine rappresentò un importante strumento di programmazione e permise di sondare l'atteggiamento e le opinioni nel mondo scientifico. Negli anni successivi il nostro impegno è continuato attraverso l'analisi o la realizzazione di studi epidemiologici osservazionali sulla diffusione delle medicine complementari nella popolazione generale e il supporto metodologico nella realizzazione di trial clinici per la valutazione dell'efficacia delle stesse.

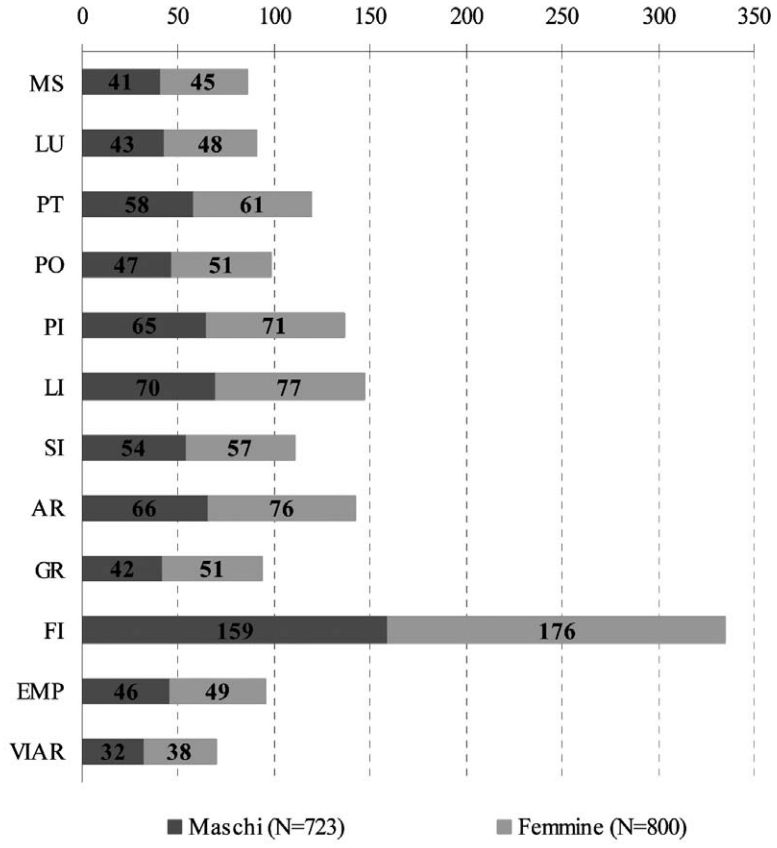
A seguito delle iniziative legislative degli ultimi anni si è reso necessario valutare l'impatto delle stesse nella popolazione generale. Nel 2009, quindi, su invito della Commissione regionale di bioetica – Gruppo di studio medicine complementari – l'Agenzia ha svolto un'indagine allo scopo di identificare i bisogni, le conoscenze, il grado di soddisfazione dei cittadini toscani (o di alcune particolari sottopopolazioni) in materia di medicine complementari, nonché a fare chiarezza sul "sommerso", vale a dire le pratiche complementari già adottate e non ufficialmente dichiarate da cittadini e operatori.

1. Metodologie e tecniche della ricerca

1.1 Popolazione studiata e formazione del campione

La popolazione di riferimento è costituita dalla popolazione toscana residente che al 01/01/2009 era costituita da 3.153.495 persone. Una numerosità campionaria di 1.523 residenti toscani maggiorenni è stata ritenuta sufficientemente rappresentativa per ottenere delle stime di prevalenza anche molto basse (es.: l'1%), con un margine di errore dello 0,5%, alpha = 5% e una potenza dell'80%. Il campione è stato stratificato per genere e Azienda sanitaria di residenza. Le numerosità campionarie all'interno degli strati (**Figura 1.1**) rispecchiano quindi la numerosità della popolazione toscana totale.

Figura 1.1 - Numero di intervistati per genere e Azienda sanitaria di residenza



1.2 La rilevazione

L'indagine è stata svolta tramite *Computer-Assisted Telephone Interviewing* (CATI - intervista telefonica computerizzata) da personale esperto, adeguatamente formato prima dell'inizio dell'indagine. Questo metodo di rilevazione prevede che il questionario sia visualizzato sullo schermo del computer e che le chiamate telefoniche vengano organizzate attraverso un apposito programma che estrae casualmente i numeri di telefono degli utenti dall'elenco. Il supporto del computer consente di ridurre gli errori sistematici durante la rilevazione dei dati e di ottimizzare i costi, eliminando la fase dell'inserimento dati e velocizzando l'elaborazione.

1.3 Il questionario

Il questionario è strutturato in domande chiuse e precodificate (**Appendice A**) ed è suddiviso in sei sezioni:

- **sezione I** - le condizioni di salute dell'intervistato al momento della rilevazione; ricorso al medico, uso di farmaci e terapie su prescrizione medica, ricoveri ospedalieri;
- **sezione II** - il grado di conoscenza delle medicine complementari, non convenzionali e pratiche del benessere, la fonte di informazione, conoscenza della legislazione toscana sulle medicine complementari;
- **sezione III** - l'uso delle medicine alternative, le motivazioni terapeutiche e personali all'uso, eventuali benefici, struttura di erogazione, chi le ha consigliate, il rapporto con il medico di medicina generale, le motivazioni per chi non le utilizza;
- **sezione IV** - le opinioni sulle medicine complementari;
- **sezione V** - le caratteristiche socio-demografiche e gli stili di vita;
- **sezione VI** - l'uso di medicine complementari, non convenzionali e pratiche del benessere per i figli e gli animali.

Per poter analizzate dei trend temporali sono state riprodotte alcune domande presenti nei questionari di precedenti rilevazioni, in particolare il questionario dell'indagine multiscopo dell'Istat sulle Condizioni di salute e il ricorso ai servizi sanitari e il questionario dell'indagine sui medici di medicina generale e sui pediatri di libera scelta condotta dall'Agenzia regionale di sanità della Toscana nel 2003.

La lista di discipline indagate nel questionario è stata condivisa con la Commissione regionale di bioetica e con esperti del settore e comprendeva, oltre alle medicine

complementari e alle discipline bio-naturali riconosciute in Toscana, anche una vasta gamma di medicine non convenzionali o pratiche del benessere. Le pratiche indagate erano

- **tecniche di Medicina tradizionale cinese**: agopuntura, moxibustione, coppettazione, fior di prugna/martelletto, farmaco-terapia cinese;
- **omeoterapie:** omeopatia, omotossicologia e antroposofia;
- **piante medicinali:** fitoterapia, erboristeria, floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani), aromaterapia;
- **terapie e pratiche manuali:** trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia), shiatsu, riflessologia plantare, craniosacrale, massaggio tuina;
- **terapie energetiche:** pranopratica, terapia energetica/Reiki, cristalloterapia;
- naturopatia e iridologia;
- **altri sistemi medicinali:** medicina ayurvedica, medicina tibetana e medicina popolare;
- counselling;
- terapia chelante;
- **pratiche corpo-mente:** yoga, taiji, qi gong, arti marziali, Pilates, meditazione, immaginazione guidata, rilassamento progressivo, esercizio di respirazione profonda, training autogeno, biofeedback.

1.4 L'analisi statistica

L'analisi statistica è stata svolta con il pacchetto Stata, versione 10.0. Poiché la struttura per età della popolazione intervistata era diversa dalla struttura per età della popolazione generale (nel campione c'erano meno toscani di età inferiore ai 30 anni), sono stati usati dei pesi per correggere le stime. Per ogni domanda saranno presentate le proporzioni pesate. I risultati saranno presentati per singola disciplina, per gruppi di discipline e, laddove pertinente, mettendo assieme le medicine complementari e le discipline bio-naturali che sono evidenziate nelle tabelle in grigio scuro e grigio chiaro rispettivamente. Quando parliamo di discipline bio-naturali non consideriamo l'osteopatia e il metodo Feldenkrais, perché non erano ancora riconosciute come tali al momento della rilevazione.

L'associazione tra due variabili qualitative è stata misurata attraverso il test Chi-quadrato. Il modello di regressione logistica è stato utilizzato per misurare l'associazione tra il ricorso alle medicine complementari, alle discipline bio-naturali o all'erboristeria considerando simultaneamente i fattori socio-demografici, di salute e gli stili di vita. Il modello di regressione logistica fornisce come output l'odds ratio

aggiustato che indica la relazione tra ciascuna modalità delle variabili considerate e l'outcome al netto dell'effetto di tutte le altre variabili inserite nel modello. Se il valore dell'odds ratio è superiore a 1 significa che la probabilità che si verifichi l'outcome per coloro che posseggono quell'attributo è superiore rispetto alla categoria di riferimento. Se il valore è pari a 1 significa che non c'è differenza nell'outcome tra le modalità della variabile considerata, mentre se è inferiore a 1 significa che il possedere quel determinato attributo riduce il rischio che si verifichi l'outcome.

2. I rispondenti

2.1 Caratteristiche socio-demografiche

Le caratteristiche socio-demografiche del campione riflettono le caratteristiche della popolazione generale maggiorenne toscana e sono riportate nella **Tabella 2.1**. Il campione è costituito da donne per il 52,3%. Esse presentano un'età media superiore agli uomini (52,3 contro 49,1), in particolare sono ultrasessantacinquenni il 27,7% delle donne e il 17,9% degli uomini. Le donne inoltre possiedono un titolo di studio più basso rispetto agli uomini: più della metà della popolazione maschile possiede almeno un diploma di scuola media superiore, contro il 45,3% della popolazione femminile. Confrontando il dato del titolo di studio con l'indagine multiscopo dell'Istat del 2009, si nota che il nostro campione ha un livello di scolarizzazione leggermente più elevato, ma le differenze si possono considerare trascurabili. Nel campione dell'Istat la proporzione di uomini con titolo di studio medio/alto è del 47,5% mentre le donne sono il 46,6%.

Il 52,1% della popolazione vive in comuni con meno di trentamila abitanti, il 29,8% in comuni con un numero di abitanti compreso tra trentamila e centomila e il 18,0% nei tre comuni con più di centomila abitanti che sono Firenze, Prato e Livorno.

Tabella 2.1: Distribuzione percentuale delle caratteristiche socio-demografiche dei rispondenti per genere

	Maschi	**Femmine**	**Totale**	
	%	%	%	*p-value **
Totale	47,7	52,3	100,0	
Età				
18-30 anni	16,5	12,1	14,2	*0,002*
31-45 anni	28,4	28,7	28,6	
46-65 anni	37,2	31,6	34,3	
>65 anni	17,9	27,7	23,0	
Media (deviazione standard)	*49,1 (17,2)*	*52,3 (17,9)*	*50,7 (17,7)*	
Titolo di studio				
Nessuno o licenza elementare	17,5	28,5	23,3	*<0,001*
Licenza media inferiore	30,1	26,2	28,1	
Diploma di scuola media superiore	42,4	35,1	38,6	
Laurea o titoli ulteriori	10,0	10,2	10,1	
N. di abitanti del comune di residenza				
≤10.000	22,0	23,2	22,6	*0,271*
10.001-30.000	27,5	31,4	29,5	
30.001-100.000	30,6	29,1	29,8	
>100.000	19,9	16,3	18,0	

* Test Chi-quadrato.

2.2 Stili di vita

La **Tabella 2.2** presenta gli stili di vita dei rispondenti. Il 91,3% degli intervistati non segue alcuna dieta, il 5,1% una dieta ipocalorica o dimagrante, l'1,8% una dieta legata a una condizione patologica e l'1,8% delle diete particolari come la dieta latto-ovo-vegetariana, la dieta vegana, macrobiotica, a zona, Kusmine, omeopatica, tisanorreica o oleoproteica. Il 17,7% del campione è fumatore (9,7% fuma fino a 10 sigarette al giorno, l'8,0% più di 10), il 20,9% è un ex fumatore e il 61,5% non ha mai fumato.

Il 22,5% dei rispondenti fa un uso regolare (cioè giornaliero) di alcol, mentre il 30,3% ne consuma meno regolarmente. Il 45,2% degli intervistati pratica un'attività fisica o sportiva almeno una volta la settimana, il 3,9% lo fa almeno una volta al mese, il 7,1% solo occasionalmente e il 43,7% mai.

Mentre il dato sull'attività fisica o sportiva è sovrapponibile a quello dell'indagine multiscopo dell'Istat, ci sono delle differenze con il nostro campione per quello che riguarda l'abitudine al fumo e il consumo di alcol. Nel nostro campione, la proporzione di fumatori uomini è più bassa (19,3 contro 29,2), e anche quella di ex fumatori (21,8 contro 33,8). Questa differenza è puramente casuale poiché le modalità di estrazione del nostro campione sono di tipo probabilistico e la formulazione della domanda è stata la stessa del questionario dell'indagine multiscopo dell'Istat. Anche la proporzione di bevitori è più bassa nel nostro campione: i bevitori regolari sono il 22,5% contro il 34,2% degli intervistati dall'Istat, quelli irregolari sono il 30,3% contro 39,9%. La diversa formulazione della domanda, che nel questionario dell'Istat comprendeva anche aperitivi e amari, può spiegare solo in parte la nostra più bassa prevalenza.

2.3 Condizioni di salute

La salute generale dei rispondenti al momento dell'intervista è buona, molto buona o eccellente (**Tabella 2.3**). Gli uomini hanno un atteggiamento più ottimista: mentre il 35,2% delle donne dichiara di avere una salute passabile o scadente per gli uomini questa percentuale è del 24,6%. Il dato è sicuramente influenzato dalla maggiore presenza nella popolazione femminile di anziani. Questa ipotesi è confermata dal fatto che le donne, nei tre anni precedenti all'intervista, sono ricorse maggiormente a farmaci o terapie su prescrizione medica, sia occasionalmente sia per un uso continuativo che denota la presenza di patologie croniche. Esse sono il

motivo principale per cui gli intervistati ricorrono ai farmaci, seguito dalle sindromi dolorose e dalle patologie acute. Ben il 24,1% degli intervistati è stato ricoverato in ospedale almeno una volta negli ultimi tre anni.

Tabella 2.2: Distribuzione percentuale degli stili di vita dei rispondenti per genere

	Maschi %	**Femmine** %	**Totale** %	*p-value* *
Segue, attualmente una dieta particolare?				
No	89,7	92,8	91,3	*0,050*
Sì, una dieta ipocalorica/dimagrante	6,5	3,8	5,1	
Sì, una dieta per patologia	2,2	1,4	1,8	
Sì, una dieta latto-ovo-vegetariana §	0,7	0,8	0,7	
Sì, una dieta vegana §§	0,0	0,4	0,2	
Sì, una dieta macrobiotica	0,1	0,1	0,1	
Sì, una dieta a zona	0,7	0,4	0,6	
Altro (Kusmine, omeopatica, tisanorreica, oleoproteica)	0,0	0,3	0,2	
Attualmente fuma?				
≤10 sigarette al giorno	9,2	10,1	9,7	*0,061*
Più di 10 sigarette al giorno	10,1	6,0	8,0	
No, ma ho fumato in passato	21,8	20,0	20,9	
No, non ho mai fumato	58,9	63,9	61,5	
Attualmente fa uso di bevande alcoliche?				
Sì, bevitore regolare §§§	26,9	18,5	22,5	*<0,001*
Sì, bevitore irregolare	33,9	27,0	30,3	
No	39,2	54,5	47,2	
Negli ultimi 12 mesi, ha praticato un'attività fisica (per esempio passeggiate a piedi per almeno un chilometro) o un'attività sportiva?				
Sì, almeno una volta a settimana	45,9	44,6	45,2	*0,177*
Sì, almeno una volta al mese	4,8	3,1	3,9	
Solo occasionalmente (meno di una volta al mese)	8,0	6,3	7,1	
No, mai	41,2	46,0	43,7	

§ Esclude solo carne e pesce: dieta vegetariana classica.

§§ Vegetariana senza prodotti di origine animale neanche burro/miele.

§§§ Ogni giorno.

* Test Chi-quadrato.

Tabella 2.3: Distribuzione percentuale delle condizioni di salute dei rispondenti

	Maschi	**Femmine**	**Totale**	
	%	%	%	*p-value* *
In questo momento, come giudica la sua salute?				
Eccellente	8,1	5,0	6,5	*0,001*
Molto buona	16,7	12,5	14,5	
Buona	50,5	47,3	48,9	
Passabile	17,6	26,8	22,4	
Scadente	7,0	8,4	7,7	
Negli ultimi 3 anni è mai stato da un medico?				
Sì	87,4	89,9	88,7	*0,438*
Mai	12,5	10,0	11,2	
Non ricordo	0,2	0,2	0,2	
Negli ultimi 3 anni ha fatto uso di farmaci o terapie su prescrizione medica?				
Sì, ne faccio uso continuativo	40,7	45,4	43,2	*0,004*
Sì almeno una volta	33,1	37,0	35,1	
Mai	25,8	17,0	21,2	
Non ricordo	0,5	0,7	0,6	
Se sì per quale dei seguenti motivi? §				
Patologie acute	24,1	26,5	25,4	*0,358*
Patologie croniche	35,6	37,9	36,8	*0,409*
Sindromi dolorose	23,5	30,2	27,1	*0,012*
Problemi psicologici	1,8	2,4	2,1	*0,538*
Per migliorare la qualità della vita	4,6	4,0	4,3	*0,580*
Negli ultimi 3 anni è stato ricoverato in ospedale?				
Sì	25,4	22,9	24,1	*0,032*
Mai	73,2	76,9	75,1	
Non ricordo	1,4	0,3	0,8	

* Test Chi-quadrato.

§ Più di una risposta possibile.

3. Conoscenza di medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

Agli intervistati è stato chiesto se, in generale, avessero mai sentito parlare di medicine complementari, alternative o non convenzionali. Il 20,8% ha dichiarato di conoscerle, il 58,7% ne ha solo sentito parlare, ma non sa di che cosa di tratti, il 20,5% non le conosce affatto (**Tabella 3.1**).

Considerando le tre medicine complementari, le più conosciute sono l'omeopatia (17,6%) e l'agopuntura (14,1%), mentre la fitoterapia è poco conosciuta: solo il 4,0% degli intervistati ha dichiarato di conoscerla e ben il 46,3% non sa di che cosa si tratti. Sono quasi del tutto sconosciute agli intervistati le altre tecniche di Medicina tradizionale cinese e le omeoterapie. Le piante medicinali sono invece piuttosto note, in particolare l'erboristeria (34,3%), seguita dalle floriterapie (4,6%) che comprendono i fiori di Bach, i fiori australiani e i fiori californiani.

Tra le discipline bio-naturali la più conosciuta è lo yoga (8,5%), seguita dallo shiatsu (4,4%) e dalla riflessologia plantare (4,1%). Meno conosciute sono la pranopratica (2,5%) e la naturopatia (2,3%). Escludendo lo yoga e lo shiatsu, i toscani che non conoscono affatto le discipline bio-naturali variano dal 59,8% per la pranopratica all'88,4% per il massaggio tuina. Chiropratica e osteopatia sono i trattamenti manuali più noti (7,1%), mentre le altre pratiche energetiche, l'iridologia e gli altri sistemi medicinali sono quasi completamente sconosciti. Tra le pratiche corpo-mente che non rientrano nelle discipline bio-naturali, le più conosciute sono le arti marziali (4,6%), gli esercizi di respirazione profonda (4,4%), il training autogeno (4,3%), il Pilates (3,5%) e la meditazione (2,9%). Per tutte le discipline, la maggior parte di coloro che le conoscono le ritengono utili.

Le informazioni sulle medicine complementari sono giunte ai rispondenti principalmente da figure al di fuori del sistema sanitario, come parenti e amici (46,2%), pubblicazioni o riviste (43,5%) e cultura personale (32,8%). Un terzo degli intervistati è stato invece informato da un medico e il 14,2% dal proprio farmacista (**Tabella 3.2**). Queste figure hanno minor rilievo nell'informare i loro pazienti sulle altre discipline (22,5% e 12,2% rispettivamente) e sulle pratiche corpo-mente (18,7% e 9,3%).

Tabella 3.1: Distribuzione percentuale della conoscenza di medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

	Per ogni disciplina, mi dica se la conosce, l'ha solo sentita nominare o non ne ha mai sentito parlare			**Se le conosce, le ritiene utili per la salute, il benessere o la cura?**
	Sì, le conosco	Le ho solo sentite nominare	No, non le conosco	
	%	%	%	%
Medicine complementari, alternative o non convenzionali	20,8	58,7	20,5	
Medicina tradizionale cinese				
Agopuntura	14,1	72,4	13,6	61,5
Moxibustione	0,5	6,9	92,7	68,6
Farmaco-terapia cinese	0,5	12,8	86,7	85,8
Coppettazione	0,2	7,0	92,7	100,0
Fior di prugna/martelletto	0,03	7,6	92,4	100,0
Omeoterapie				
Omeopatia	17,6	63,6	18,9	79,0
Antroposofia	0,4	8,1	91,5	34,0
Omotossicologia	0,04	9,7	90,3	100,0
Piante medicinali				
Fitoterapia	4,0	49,7	46,3	74,9
Erboristeria	34,3	51,2	14,6	85,1
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	4,6	38,3	57,1	76,5
Aromaterapia	2,5	38,2	59,4	83,5

Terapie e pratiche manuali				
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	7,1	48,1	44,8	81,6
Shiatsu	4,4	55,3	40,3	75,4
Riflessologia plantare	4,1	35,3	60,6	78,3
Craniosacrale	1,2	11,5	87,4	77,5
Massaggio tuina	0,3	11,3	88,4	61,4
Terapie energetiche				
Pranopratica	2,5	37,6	59,8	58,6
Terapia energetica/Reiki	1,3	13,2	85,5	76,5
Cristalloterapia	0,7	18,7	80,6	50,9
Naturopatia	2,3	26,7	70,9	81,5
Iridologia	1,2	20,5	78,3	56,3
Altre medicine				
Medicina ayurvedica	1,4	29,5	69,1	71,4
Medicina popolare (guaritore)	1,4	31,0	67,6	0,0
Medicina tibetana	0,6	18,8	80,6	100,0
Counselling	0,7	7,5	91,8	79,5
Terapia chelante	0,09	5,8	94,1	100,0
Pratiche corpo-mente				
Yoga	8,5	75,9	15,6	77,9
Taiji	1,0	23,2	75,8	79,2
Qi gong	0,4	12,7	86,9	100,0
Esercizio di respirazione profonda	4,4	33,8	61,8	91,9
Training autogeno	4,3	33,1	62,6	88,5
Meditazione	2,9	54,1	43,0	79,6
Rilassamento progressivo	1,2	21,0	77,8	84,9
Immaginazione guidata	0,9	19,3	79,9	60,8
Biofeedback	0,2	6,3	93,6	58,4
Arti marziali	4,6	69,2	26,2	62,7
Pilates	3,5	34,1	62,4	82,0

Tabella 3.2: Distribuzione percentuale della fonte di informazione sulle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

Fonte di informazione	**Discipline conosciute**		
	Medicine complementari (n=377)	Altre discipline § (n=288)	Pratiche corpo-mente (n=226)
	%	%	%
Medico di medicina generale o specialista	33,8	22,5	18,7
Farmacista	14,2	12,2	9,3
Erborista	17,3	21,5	8,6
Nutrizionista	2,8	0,5	1,7
Esperto di tecniche del benessere	5,2	3,6	6,5
Cultura personale	32,8	27,4	36,7
Parenti e amici	46,2	49,8	58,7
Internet	17,9	17,1	22,0
Pubblicazioni, riviste ecc.	43,5	34,4	42,9
Radio/TV	21,2	35,9	19,6

§ Per “altre discipline” si intende tutte le discipline elencate nella Tabella 3.1, escluse le tre medicine complementari e le pratiche corpo-mente.

4. Ricorso, motivazione e benefici

4.1 Ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

Il ricorso alle medicine complementari, alle discipline bio-naturali e alle altre discipline indagate segue lo stesso andamento del livello di conoscenza delle stesse. L'11,5% dei toscani è ricorso almeno una volta negli ultimi tre anni alle medicine complementari, in particolare il 7,9% è ricorso all'omeopatia, il 3,6% all'agopuntura e l'1,8% alla fitoterapia (**Tabella 4.1**). In età pediatrica è molto elevato il ricorso all'omeopatia: il 23,4% dei 341 rispondenti con figli minori ha dichiarato di esservi ricorso per la cura dei propri figli. Il ricorso ad altre tecniche di Medicina tradizionale cinese e alle altre omeoterapie è trascurabile sia tra la popolazione adulta sia in età pediatrica. Largamente diffusa è invece l'erboristeria, che è stata utilizzata da più di un toscano su cinque con una notevole differenza tra i due generi: la utilizzano il 26,7% delle donne e 16,5% degli uomini. Essa, infine, viene utilizzata dal 9,7% degli intervistati per la cura dei figli minori.

Il 6,5% dei toscani è ricorso almeno una volta negli ultimi tre anni ad almeno una disciplina bio-naturale: le più utilizzate sono state lo yoga (2,3%) e lo shiatsu (2,3%), mentre meno diffuse sono la riflessologia plantare (1,4%), la pranopratica (1,1%) e la naturopatia (0.9%). Molto basso è il ricorso al taiji (0,5%), al qi gong (0,4%), al craniosacrale (0,3%) e al massaggio cinese tuina (0,08%).

Da rilevare tra i trattamenti manuali il ricorso alla chiropratica e all'osteopatia (2,7%) e tra le pratiche corpo-mente agli esercizi di respirazione profonda (2,7%) e al Pilates (2,1%). L'utilizzo di tutte le altre discipline assume proporzioni trascurabili.

In generale le proporzioni di coloro che le utilizzano sono leggermente più elevate per le donne, ad eccezione dell'erboristeria dove la differenza è molto marcata.

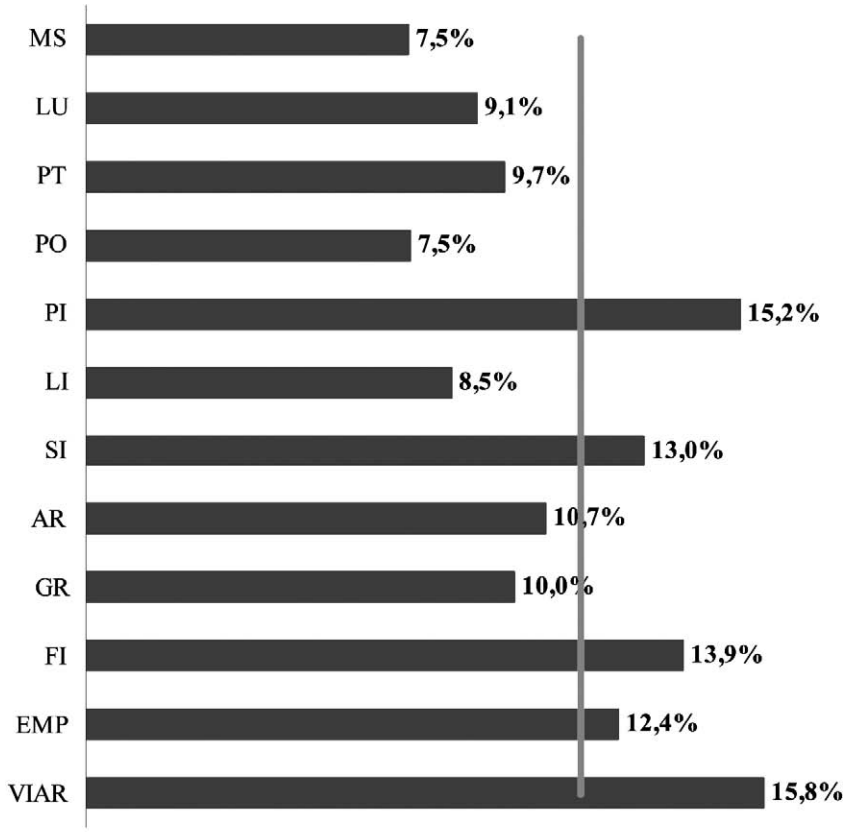
Tabella 4.1: Distribuzione percentuale del ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere negli ultimi 3 anni, per la prima volta negli ultimi 12 mesi, negli ultimi 3 anni per i figli minori

	Negli ultimi 3 anni			La prima volta negli ultimi 12 mesi	Negli ultimi 3 anni per i figli minori (n=341)
	Maschi	Femmine	Totale		
	%	%	%	%	%
Medicina tradizionale cinese					
Agopuntura	3,5	3,8	3,6	1,8	0,5
Moxibustione	0,2	0,3	0,2	0,1	0,0
Farmaco-terapia cinese	0,6	0,1	0,3	0,0	0,2
Coppettazione	0,0	0,0	0,0	-	0,0
Fior di prugna/martelletto	0,0	0,0	0,0	-	0,0
Omeoterapie					
Omeopatia	7,1	8,6	7,9	2,0	23,4
Antroposofia	0,0	0,09	0,04	0,0	0,0
Omotossicologia	0,0	0,0	0,0	-	0,3
Piante medicinali					
Fitoterapia	1,7	1,9	1,8	0,4	1,3
Erboristeria	16,5	26,7	21,9	6,1	9,7
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	1,5	3,3	2,5	0,8	1,1
Aromaterapia	0,7	1,4	1,0	0,2	0,0
Terapie e pratiche manuali					
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	1,9	3,5	2,7	0,9	0,9
Shiatsu	1,7	2,8	2,3	0,5	0,3
Riflessologia plantare	1,2	1,6	1,4	0,4	1,1
Craniosacrale	0,07	0,4	0,3	0,04	0,4
Massaggio tuina	0,0	0,1	0,08	0,0	0,3

Pratiche energetiche					
Pranopratica	0,9	1,3	1,1	0,2	0,2
Terapia energetica/Reiki	0,3	1,1	0,7	0,2	0,0
Cristalloterapia	0,09	0,2	0,1	0,09	0,0
Naturopatia	0,9	1,0	0,9	0,3	0,9
Iridologia	0,0	0,5	0,2	0,09	0,0
Altre medicine					
Medicina ayurvedica	0,0	1,1	0,6	0,04	0,2
Medicina popolare (guaritore)	0,0	0,0	0,0	-	0,0
Medicina tibetana	0,0	0,1	0,07	0,07	0,0
Counselling	0,0	0,3	0,2	0,04	0,0
Terapia chelante	0,0	0,0	0,0	-	0,0
Pratiche corpo-mente					
Yoga	1,8	2,8	2,3	0,8	*n.r.*
Taiji	0,1	0,9	0,5	0,1	*n.r.*
Qi gong	0,3	0,6	0,4	0,2	*n.r.*
Esercizio di respirazione profonda	2,1	3,2	2,7	0,9	*n.r.*
Training autogeno	1,4	1,0	1,2	0,3	*n.r.*
Meditazione	0,3	1,6	1,0	0,3	*n.r.*
Rilassamento progressivo	0,4	1,0	0,7	0,1	*n.r.*
Immaginazione guidata	0,2	1,1	0,6	0,3	*n.r.*
Biofeedback	0,0	0,0	0,0	-	*n.r.*
Arti marziali	0,4	0,2	0,3	0,1	*n.r.*
Pilates	1,1	3,0	2,1	0,9	*n.r.*

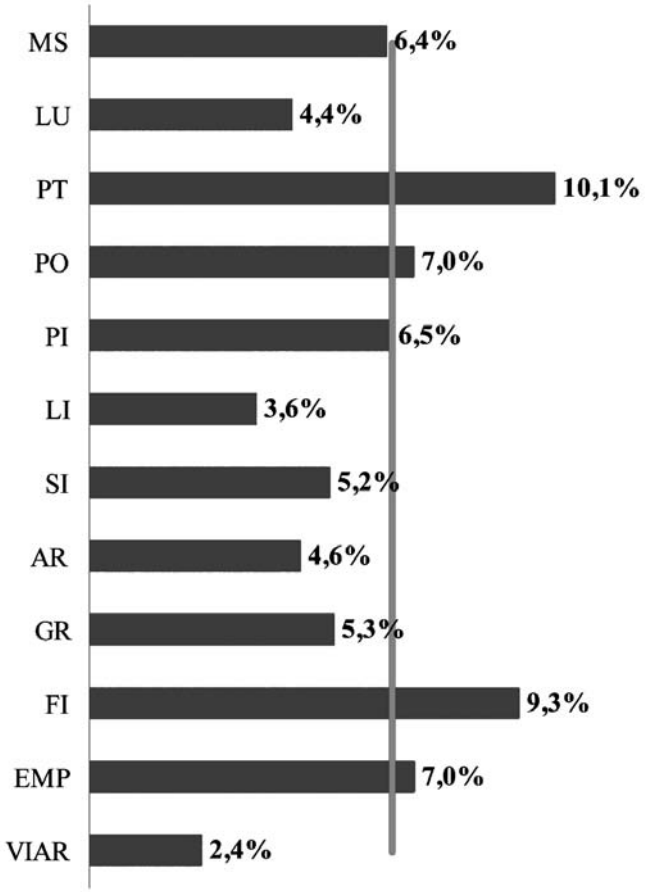
La **Figura 4.1** presenta il ricorso ad almeno una medicina complementare nei tre anni precedenti all'intervista per Azienda sanitaria di residenza. Il ricorso è più elevato nelle Aziende di Viareggio (15,8%), Pisa (15,2%), Firenze (13,9%) e Siena (13,0%) e meno elevato nelle aziende di Massa (7,5%), Prato (7,5%) e Livorno (8,5%).

Figura 4.1: Distribuzione percentuale ricorso alle medicine complementari nei tre anni precedenti l'intervista per Azienda sanitaria di residenza



La **Figura 4.2** presenta il ricorso ad almeno una disciplina bio-naturale nei tre anni precedenti all'intervista per Azienda sanitaria di residenza. Le proporzioni più elevate di utilizzatori si riscontrano a Pistoia (10,1%) e Firenze (9,3%) e le più basse a Viareggio (2,4%), Livorno (3,6%) e Lucca (4,4%).

Figura 4.2: Distribuzione percentuale del ricorso alle discipline bio-naturali nei tre anni precedenti l'intervista per Azienda sanitaria di residenza



4.1.1 L'uso per gli animali

Ai 518 intervistati che possiedono cani e/o gatti è stato chiesto se utilizzassero agopuntura, omeopatia, fitoterapia o altre discipline per la cura dei propri animali. È emerso che viene utilizzata solo l'omeopatia: vi ricorrono il 3,1% dei possessori di animali.

4.2 Confronto con il dato nazionale e trend temporale

Nell'indagine multiscopo dell'Istat sulle Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari vengono rilevati il ricorso all'agopuntura, all'omeopatia, alla fitoterapia e ai trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia) nei tre anni precedenti all'intervista. È quindi possibile il confronto dei nostri risultati con il dato nazionale e regionale degli anni 1999 e 2005. La **Figura 5.3** presenta le proporzioni di utilizzatori di almeno una disciplina tra agopuntura, omeopatia, fitoterapia e trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia). Il ricorso a queste discipline in Toscana è sempre stato superiore alla media nazionale, ma è diminuito nel tempo passando dal 19,3% nel 1999 al 13,4% nel 2009. Considerando il dato regionale delle singole discipline (**Figura 5.4**), è evidente che, mentre il ricorso ad agopuntura e omeopatia è rimasto costante nel tempo, gli utilizzatori di fitoterapia e di trattamenti manuali sono diminuiti passando dal 5,8% all'1,8% e dal 10,1% al 2,7% rispettivamente. È possibile che le proporzioni della nostra indagine siano sottostimate. Per la fitoterapia probabilmente non è chiara ai rispondenti la distinzione tra prodotti erboristici e fitoterapici, mentre per i trattamenti manuali il maggior livello di dettaglio presente nel nostro questionario ha portato a una ripartizione delle risposte tra le varie voci.

Figura 4.3 - Ricorso nei tre anni precedenti all'intervista ad almeno una disciplina tra agopuntura, omeopatia, fitoterapia e trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia): trend temporale e confronto con il dato nazionale

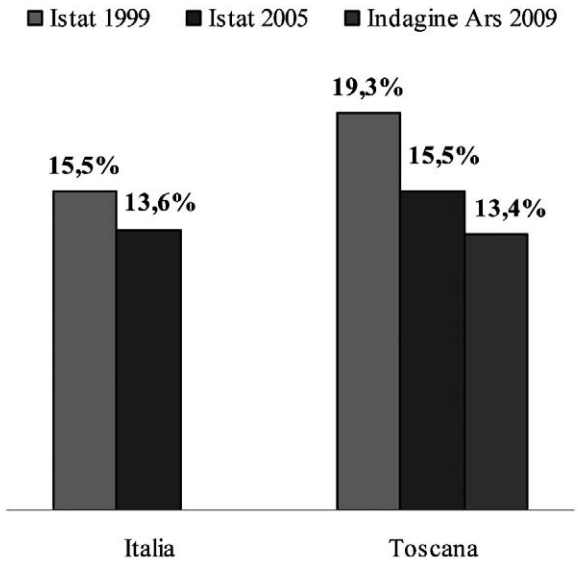
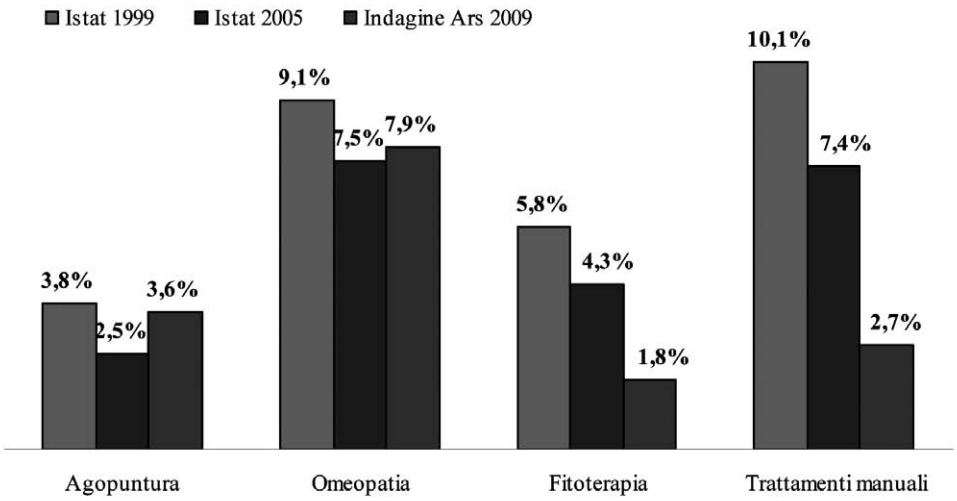


Figura 4.4 - Ricorso nei tre anni precedenti all'intervista ad agopuntura, omeopatia, fitoterapia e trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia) in Toscana: trend temporale



4.3 Motivazioni cliniche e personali del ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

I toscani che ricorrono all'agopuntura lo fanno principalmente per la cura delle sindromi dolorose, mentre l'omeopatia e la fitoterapia sono usate principalmente per la cura delle patologie acute (**Tabella 5.2**). I pochissimi utilizzatori di altre tecniche di Medicina tradizionale cinese o omeoterapie vi ricorrono per le patologie acute. Tra le piante medicinali, l'aromaterapia e l'erboristeria sono usate prevalentemente per migliorare la qualità della vita, mentre la floriterapia per la cura delle patologie acute.

Le discipline bio-naturali di tipo manipolativo sono usate prevalentemente per la cura delle patologie acute, e in misura minore, per migliorare la qualità della vita, mentre la chiropratica e l'osteopatia sono utilizzate quasi esclusivamente in caso di patologia acuta.

Anche la pranopratica viene utilizzata per le patologie acute, mentre la naturopatia sia per migliorare la qualità della vita sia in presenza di patologie acute.

Il miglioramento globale della qualità della vita è infine la motivazione principale tra coloro che ricorrono alle pratiche corpo-mente.

Tabella 4.2: Distribuzione percentuale delle motivazioni del ricorso alle medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere - Le proporzioni sono calcolate tra gli utilizzatori

		Per quale motivo vi è ricorso?						
	N §	Patologie acute %	Patologie croniche %	Sindromi dolorose %	Problemi psicologici %	Per migliorare la qualità della vita %	Tutto %	Non per motivi di salute §§ %
Medicina tradizionale cinese								
Agopuntura	57	2,8	13,3	78,3	0,0	5,6	0,0	0,0
Moxibustione	4	81,4	0,0	0,0	0,0	18,6	0,0	0,0
Farmaco-terapia cinese	2	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coppettazione	0	-	-	-	-	-	-	-
Fior di prugna/martelletto	0	-	-	-	-	-	-	-
Omeoterapie								
Omeopatia	126	73,5	0,4	0,0	0,0	25,6	0,5	0,0
Antroposofia	1	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Omotossicologia	0	-	-	-	-	-	-	-
Piante medicinali								
Fitoterapia	26	75,9	0,0	0,0	0,0	24,1	0,0	0,0
Erboristeria	329	41,6	2,0	0,0	1,5	54,9	0,0	0,0
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	35	62,5	0,0	0,0	0,0	37,5	0,0	0,0
Aromaterapia	10	17,3	0,0	0,0	0,0	82,7	0,0	0,0
Terapie e pratiche manuali								
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	40	98,3	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0
Shiatsu	35	64,0	0,0	0,0	0,0	31,9	0,0	4,1
Riflessologia plantare	22	63,6	0,0	0,0	0,0	36,4	0,0	0,0
Craniosacrale	5	67,3	0,0	0,0	0,0	32,7	0,0	0,0
Massaggio tuina	1	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Pratiche energetiche								
Pranopratica	17	74,5	0,0	0,0	0,0	18,0	7,5	0,0
Terapia energetica/Reiki	10	45,4	0,0	0,0	0,0	54,6	0,0	0,0
Cristalloterapia	3	29,8	0,0	0,0	0,0	70,2	0,0	0,0
Naturopatia	11	41,3	0,0	0,0	0,0	58,7	0,0	0,0
Iridologia	3	18,1	0,0	0,0	0,0	81,9	0,0	0,0
Altre medicine								
Medicina ayurvedica	8	48,0	0,0	0,0	0,0	52,0	0,0	0,0
Medicina popolare (guaritore)	0	-	-	-	-	-	-	-
Medicina tibetana	1	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
Counselling	4	45,1	0,0	0,0	0,0	54,9	0,0	0,0
Terapia chelante	0	-	-	-	-	-	-	-
Pratiche corpo-mente								
Yoga	35	17,2	0,0	0,0	0,0	80,1	0,0	2,7
Taiji	8	32,0	0,0	0,0	0,0	68,0	0,0	0,0
Qi gong	6	17,7	0,0	0,0	0,0	68,9	0,0	13,5
Esercizio di respirazione profonda	42	35,6	0,0	0,0	0,0	57,0	0,0	7,4
Training autogeno	19	20,0	0,0	0,0	0,0	71,9	0,0	8,1
Meditazione	15	16,2	0,0	0,0	0,0	83,8	0,0	0,0
Rilassamento progressivo	12	35,9	0,0	0,0	0,0	52,9	0,0	11,2
Immaginazione guidata	8	0,0	0,0	0,0	0,0	71,0	0,0	29,0
Biofeedback	0	-	-	-	-	-	-	-
Arti marziali	6	13,1	0,0	0,0	0,0	86,9	0,0	0,0
Pilates	32	26,3	0,0	0,0	0,0	71,5	0,0	2,2

§ Numero di utilizzatori
§§ Studio, curiosità

Oltre alle motivazioni cliniche che portano a utilizzare le medicine alternative, sono state indagate le motivazioni personali che hanno avvicinato gli utilizzatori a questo tipo di terapie (**Tabella 4.3**). Il motivo principale del ricorso è la convinzione/ consapevolezza che queste terapie sono naturali, sia se consideriamo gli utilizzatori di medicine complementari (74,0%) sia se consideriamo coloro che non sono mai ricorsi a nessuna di queste tre, ma solo ad altre discipline (78,2%). Una quota molto importante di utilizzatori di medicine complementari ritiene che siano terapie efficaci (42,6%) e che abbiano minori effetti collaterali (31,5%), mentre tra gli utilizzatori di altre discipline prevalgono i minori effetti collaterali (43,3%) e la curiosità (29,0%). Questo dato sottolinea lo scopo terapeutico delle medicine complementari e non solo l'aspetto di un miglioramento globale della qualità della vita che prevale nelle altre discipline.

Tabella 4.3: Distribuzione percentuale delle motivazioni che hanno portato a utilizzare medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

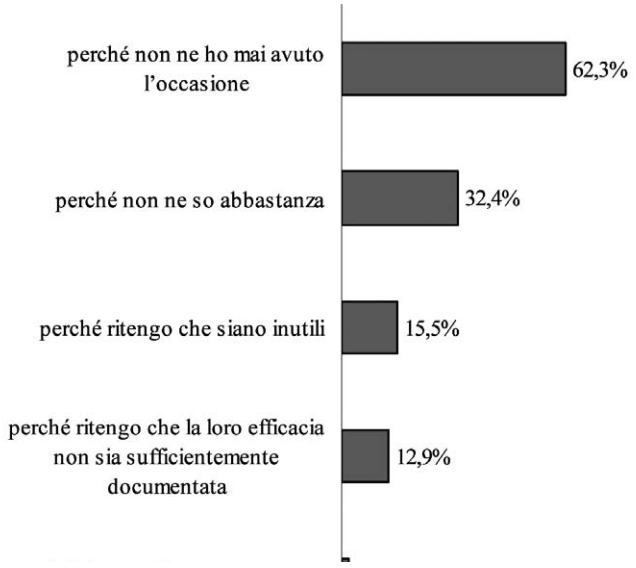
Quali sono i motivi che l'hanno portata a utilizzare questo tipo di terapie? §	**Discipline utilizzate negli ultimi 3 anni**	
	Medicine complementari (N=183) %	Altre discipline §§ (N=287) %
Perché sono naturali	74,0	78,2
Perché ritengo che siano terapie efficaci	42,6	28,0
Perché hanno minori effetti collaterali	31,5	43,3
Per curiosità	17,8	29,0
Perché le terapie convenzionali non avevano dato buoni risultati	17,2	10,1
Per convinzioni culturali	14,0	7,6
Perché si basano su un approccio olistico alla persona	11,2	3,5
Per intolleranza / allergia alle terapie convenzionali	7,7	3,0
Perché per alcuni tipi di patologie sono l'unica alternativa possibile	6,4	5,0

§ più di una risposta possibile

§§ Sono esclusi gli utilizzatori delle medicine complementari e delle pratiche corpo-mente

Il 62,3% dei 1.053 rispondenti che non sono mai ricorsi a nessuna delle discipline indagate non le ha utilizzate perché non ne ha mai avuto l'occasione (**Figura 4.5**), mentre il 32,4% dichiara di non saperne abbastanza. Più basse sono le proporzioni di coloro che ritengono che non siano utili o che la loro efficacia non sia sufficientemente documentata (15,5% e 12,9% rispettivamente).

Figura 4.5 - Distribuzione percentuale delle motivazioni per cui non sono mai state usate le medicine complementari e le atre discipline indagate (più di una risposta possibile) (N=1053)



4.4 Benefici e soddisfazione

Il livello di soddisfazione degli utilizzatori di medicine complementari è elevato, con delle differenze tra le singole discipline (**Tabella 4.4**). I più soddisfatti sono gli utilizzatori dell'omeopatia, che dichiarano di averne avuto benefici nel 79% dei casi. Per la fitoterapia e l'agopuntura queste proporzioni sono del 67% e del 66% rispettivamente. Anche per le discipline bio-naturali e le altre pratiche indagate il livello di soddisfazione è elevato.

La maggior parte degli utilizzatori ricorrerebbe di nuovo a queste terapie (**Tabella 4.5**), mentre tra i non utilizzatori la proporzione di coloro che vi ricorrerebbe in caso di bisogno è più bassa. Considerando le tre medicine complementari, i non utilizzatori che ricorrerebbero alla fitoterapia sono il 78,1%, all'omeopatia il 59,0% e all'agopuntura il 51,1%.

Tabella 4.4 - Distribuzione percentuale dei benefici ottenuti dagli utilizzatori di medicine complementari, discipline bio-naturali e pratiche del benessere

		Ritiene di averne avuto benefici?				
		Sì	Sì, solo in parte	No	Non ho finito la cura/ trattamento	Non so
	N §	%	%	%	%	%
Medicina tradizionale cinese						
Agopuntura	57	66,5	11,3	20,5	0,0	1,6
Moxibustione	4	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Farmaco-terapia cinese	2	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coppettazione	0	-	-	-	-	-
Fior di prugna/martelletto	0	-	-	-	-	-
Omeoterapie						
Omeopatia	126	78,8	10,3	7,0	2,7	1,2
Antroposofia	1	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Omotossicologia	0	-	-	-	-	-
Piante medicinali						
Fitoterapia	26	67,5	20,9	9,2	2,5	0,0
Erboristeria	329	76,9	17,0	4,4	1,1	0,7
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	35	76,5	18,5	0,0	1,5	3,6
Aromaterapia	10	93,7	6,3	0,0	0,0	0,0
Terapie e trattamenti manuali						
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	40	72,5	17,5	10,0	0,0	0,0
Shiatsu	35	85,8	7,0	7,2	0,0	0,0
Riflessologia plantare	22	91,3	4,5	4,2	0,0	0,0
Craniosacrale	5	77,0	0,0	23,1	0,0	0,0
Massaggio tuina	1	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0

Pratiche energetiche						
Pranopratica	17	63,2	19,8	16,9	0,0	0,0
Terapia energetica/Reiki	10	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cristalloterapia	3	69,9	0,0	30,1	0,0	0,0
Naturopatia	11	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iridologia	3	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Altre medicine						
Medicina ayurvedica	8	90,9	9,1	0,0	0,0	0,0
Medicina popolare (guaritore)	0	-	-	-	-	-
Medicina tibetana	1	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0
Counselling	4	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terapia chelante	0	-	-	-	-	-
Pratiche corpo-mente						
Yoga	35	82,6	2,2	5,6	9,6	0,0
Taiji	8	85,1	14,9	0,0	0,0	0,0
Qi gong	6	82,5	0,0	0,0	0,0	17,5
Esercizio di respirazione profonda	42	87,8	9,3	2,9	0,0	0,0
Training autogeno	19	82,9	12,9	0,0	4,2	0,0
Meditazione	15	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rilassamento progressivo	12	75,6	11,3	13,0	0,0	0,0
Immaginazione guidata	8	59,1	11,9	29,0	0,0	0,0
Biofeedback	0	-	-	-	-	-
Arti marziali	6	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pilates	32	82,2	7,5	10,3	0,0	0,0

§ Numero di utilizzatori

Tabella 4.5 - Distribuzione percentuale di rispondenti che in caso di bisogno ricorrerebbero (o ricorrerebbero di nuovo) a queste terapie

	Uso di medicine complementari negli ultimi 3 anni					
	Utilizzatori		Non utilizzatori		Totale	
	N §	%	N §§	%	N §§§	%
Medicina tradizionale cinese						
Agopuntura	57	74,8	161	51,1	218	57,2
Moxibustione	4	100,0	3	72,7	7	87,0
Farmaco-terapia cinese	2	100,0	2	55,9	4	85,8
Coppettazione	0	-	3	100,0	3	100,0
Fior di prugna/martelletto	0	-	1	100,0	1	100,0
Omeoterapie						
Omeopatia	126	86,5	136	59,0	262	71,3
Antroposofia	1	100,0	4	0,0	5	11,5
Omotossicologia	0	-	1	100,0	1	100,0
Piante medicinali						
Fitoterapia	26	89,2	39	78,1	65	83,0
Erboristeria	329	87,7	180	64,6	509	79,3
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	35	90,1	34	48,0	69	70,7
Aromaterapia	10	100,0	23	62,5	33	78,1

Terapie e pratiche manuali						
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	40	83,3	67	78,8	107	80,5
Shiatsu	35	85,8	40	79,7	75	82,7
Riflessologia plantare	22	95,8	41	63,0	63	74,0
Craniosacrale	5	77,0	11	77,0	16	77,0
Massaggio tuina	1	100,0	0	-	1	100,0
Pratiche energetiche						
Pranopratica	17	70,2	22	45,5	39	56,4
Terapia energetica/Reiki	10	100,0	10	38,7	20	71,6
Cristalloterapia	3	69,9	8	24,5	11	33,9
Naturopatia	11	100,0	18	72,6	29	83,7
Iridologia	3	62,8	16	48,5	19	51,4
Altre medicine						
Medicina ayurvedica	8	100,0	12	51,5	20	70,7
Medicina popolare (guaritore)	0	-	18	0,0	18	0,0
Medicina tibetana	1	0,0	4	100,0	5	89,0
Counselling	4	100,0	8	63,7	12	73,1
Terapia chelante	0	-	1	0,0	1	0,0

§ Numero di utilizzatori
§§ Numero di rispondenti che conoscono le singole discipline ma non le utilizzano
§§§ Numero di rispondenti che conoscono le singole discipline

4.5 Profilo dell'utilizzatore di medicine complementari e discipline bio-naturali

Nei precedenti paragrafi abbiamo visto che l'11,5% della popolazione toscana è ricorsa almeno una volta negli ultimi tre anni alle medicine complementari e il 6,5% alle discipline bio-naturali. L'analisi incrociata con le variabili socio-demografiche, sugli stili di vita e sulle condizioni di salute ci permette di descrivere il profilo dell'utilizzatore di queste discipline (**Tabella 4.6**).

La proporzione di coloro che ricorrono alle medicine complementari non presenta differenze significative tra maschi e femmine (10,9% e 12,1% rispettivamente), mentre è più elevata tra coloro con età compresa tra i 31 e i 45 anni (14,7%) e tra i 46 ed i 65 anni (12,4%). Aggiustando per i potenziali confondenti, la probabilità di ricorrere alle medicine complementari è uniforme al di sopra dei 30 anni. Il ricorso alle medicine complementari presenta un trend crescente all'aumentare del titolo di studio: vi ricorrono il 4,9% di coloro che possiedono la licenza elementare o nessun titolo, il 12,2% di coloro che possiedono la licenza media inferiore, il 12,4% tra i diplomi di scuola media superiore e ben il 21,1% dei laureati. Il trend rimane anche aggiustando per le altre variabili. Tra coloro che seguono delle diete particolari (vegetariana, vegana, macrobiotica, …), che costituiscono meno del 2% della popolazione, la proporzione di utilizzatori di medicine complementari è molto alta: 44% (OR: 5,9; IC 95%: 2,7-12,8). Ricorrono alle medicine complementari il 14,9% di coloro che praticano attività fisica o sportiva almeno una volta la settimana e l'8,7% di coloro che non ne praticano (OR: 1,7; IC 95%: 1,2-2,4). Il ricorso alle medicine complementari non è legato alle dimensioni del comune di residenza ed è significativamente più elevato tra coloro che soffrono di sindromi dolorose (OR: 1,5; IC 95%: 1,0-2,3).

Il profilo dell'utilizzatore di discipline bio-naturali è un po' diverso. Il ricorso è meno frequente tra gli over 65 ma l'analisi multivariata non evidenzia nessuna relazione significativa con l'età. È invece sempre presente un trend con il titolo di studio: vi ricorrono il 2,0% di coloro che possiedono la licenza elementare o nessun titolo, il 6,8% di coloro che possiedono la licenza media inferiore, il 7,0% tra i diplomi di scuola media superiore e ben il 14,8% dei laureati. Si tratta sempre di persone che seguono uno stile di vita sano sia dal punto di vista dell'attività fisica sia della dieta. Vi ricorrono il 10,1% di coloro che praticano attività fisica o sportiva almeno una volta la settimana, il 3,6% di coloro che non ne praticano (OR: 2,6; IC 95%: 1,6-4,1) ed il 33,3% tra coloro che seguono una dieta particolare. Dal punto di vista della salute il ricorso alle discipline bio-naturali risulta associato alla presenza di patologie acute: vi ricorrono il 10,7% di coloro che ne soffrono contro il 5,1% di coloro che non ne soffrono (OR: 2,2; IC 95%: 1,3-3,8).

Tabella 4.6 - Analisi di regressione logistica multivariata – Fattori associati al ricorso alle medicine complementari o alle discipline bio-naturali nei tre anni precedenti l'intervista

	Medicine complementari					Discipline bio-naturali				
	%	*p-value §*	OR #	(IC 95%)	*p-value **	%	*p-value §*	OR #	(IC 95%)	*p-value **
Totale	11,5					6,5				
Genere										
Maschi	10,9	*0,503*	1,0		*0,461*	5,8	*0,306*	1,0		*0,260*
Femmine	12,1		1,2	(0,8-1,7)		7,2		1,3	(0,8-2,2)	
Età										
18-30 anni	7,1	*0,035*	1,0		*0,053*	8,5	*0,068*	1,0		*0,629*
31-45 anni	14,7		2,3	(1,2-4,2)		8,8		1,0	(0,5-2,1)	
46-65 anni	12,4		2,2	(1,2-4,0)		6,0		0,8	(0,4-1,7)	
>65 anni	8,9		2,2	(1,0-4,9)		3,4		0,6	(0,2-1,7)	
Titolo di studio										
Nessuno o licenza elementare	4,9	*<0,001*	1,0		*0,003*	2,0	*<0,001*	1,0		*0,012*
Licenza media inferiore	12,2		2,5	(1,3-4,9)		6,8		2,6	(0,9-7,4)	
Diploma media superiore	12,4		2,6	(1,4-4,9)		7,0		2,5	(1,0-6,3)	
Laurea	21,1		4,0	(1,9-8,2)		14,8		4,6	(1,8-12,1)	
Dieta										
Nessuna	10,9	*<0,001*	1,0		*<0,001*	6,3	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Vegetariana, vegana, macrobiotica, a zona	44,2		5,9	(2,7-12,8)		33,3		5,4	(2,3-12,4)	
Ipocalorica, dimagrante	9,9		0,8	(0,4-1,9)		2,8		0,4	(0,1-1,7)	
Attività fisica o sportiva										
No o meno di una volta la settimana	8,7	*<0,001*	1,0		*0,004*	3,6	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Almeno una volta la settimana	14,9		1,7	(1,2-2,4)		10,1		2,6	(1,6-4,1)	
N. abitanti comune di residenza										
≤10.000	11,2	*0,651*	1,0		*0.753*	5,9	*0,338*	1,0		*0,530*
10.001-30.000	10,1		0,9	(0,6-1,5)		7,0		1,2	(0,6-2,3)	
30.001-100.000	12,0		1,1	(0,7-1,8)		5,2		0,9	(0,5-1,9)	
>100.000	13,4		1,2	(0,7-2,2)		8,9		1,6	(0,7-3,5)	
Patologie acute negli ultimi 3 anni										
No	10,3	*0,025*	1,0		*0,101*	5,1	*<0,001*	1,0		*0,003*
Sì	15,2		1,4	(0,9-2,1)		10,7		2,2	(1,3-3,8)	
Patologie croniche negli ultimi 3 anni										
No	12,4	*0,231*	1,0		*0,943*	7,0	*0,383*	1,0		*0,150*
Sì	10,1		1,0	(0,7-1,5)		5,7		1,5	(0,9-2,5)	
Sindromi dolorose negli ultimi 3 anni										
No	10,5	*0,068*	1,0		*0,043*	6,1	*0,318*	1,0		*0,184*
Sì	14,4		1,5	(1,0-2,3)		7,8		1,5	(0,8-2,6)	

§ Test Chi-quadrato* Test do Wald # OR e intervallo di confidenza al 95% aggiustati per tutte le variabili presenti nella tabella

4.6 L'erboristeria

Tra le medicine indagate, l'erboristeria è risultata essere la più conosciuta e la più utilizzata dalla popolazione toscana; infatti nei tre anni precedenti all'intervista vi è ricorso il 21,9% della popolazione. Oggi, in Italia, esistono più di 3.500 erboristerie e diversi corsi universitari triennali che erogano un diploma di "Tecnico erboristico". Per questi motivi essa merita un'analisi più approfondita al fine di esplorare le variabili socio-demografiche, sugli stili di vita e sulle condizioni di salute che ne influenzano l'uso.

I prodotti erboristici sono più usati dalle donne (26,7%) che dagli uomini (16,5%), OR 2,0 IC 95%: 1,5-2,7 (**Tabella 4.7**) e nella fascia di età 31-65 anni. Il ricorso all'erboristeria aumenta progressivamente all'aumentare del titolo di studio, passando dal 12,0% tra coloro che possiedono la licenza elementare o nessun titolo al 31,7% tra i laureati. L'uso è più frequente anche tra coloro che praticano un'attività fisica o sportiva (28,1%) rispetto a coloro che la praticano meno di una volta alla settimana (16,7%). Il ricorso è significativamente associato alla presenza sia di patologie, acute o croniche, sia di sindromi dolorose.

Tabella 4.7 - Analisi di regressione logistica multivariata – Fattori associati al ricorso all'erboristeria nei tre anni precedenti all'intervista

		Erboristeria			
	%	*p-value*	OR	(IC 95%)	*p-value*
Genere					
Maschi	16,5	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Femmine	26,7		2,0	(1,5-2,7)	
Età					
18-30 anni	16,3	*0,006*	1,0		*0,022*
31-45 anni	26,7		2,2	(1,2-3,9)	
46-65 anni	24,2		2,2	(1,2-4,0)	
>65 anni	15,8		1,5	(0,7-3,0)	
Titolo di studio					
Nessuno o lic. elementare	12,0	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Lic. media inferiore	20,4		1,7	(1,1-2,8)	
Dipl. media superiore	26,3		2,6	(1,6-4,2)	
Laurea	31,7		2,7	(1,5-4,9)	
Dieta					
Nessuna	21,3	*0,075*	1,0		*0,266*
Veget, vegana, macrobiotica, a zona	41,4		1,9	(0,8-4,5)	
Ipocalorica, dimagrante	24,8		1,2	(0,6-2,4)	
Attività fisica o sportiva					
No o meno di una volta la settimana	16,7	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Almeno una volta la settimana	28,1		1,8	(1,4-2,4)	
N. abitanti comune di residenza					
≤10.000	23,5	*0,891*	1,0		*0,954*
10.001-30.000	21,7		0,9	(0,6-1,4)	
30.001-100.000	21,6		0,9	(0,6-1,4)	
>100.000	20,5		0,9	(0,5-1,4)	
Patologie acute negli ultimi 3 anni					
No	18,7	*<0,001*	1,0		*<0,001*
Sì	30,6		1,9	(1,4-2,7)	
Patologie croniche negli ultimi 3 anni					
No	22,0	*0,738*	1,0		*0,029*
Sì	21,1		1,4	(1,1-2,0)	
Sindromi dolorose negli ultimi 3 anni					
No	19,3	*0,002*	1,0		*0,002*
Sì	28,2		1,7	(1,2-2,4)	

5. Consigli all'uso ed erogazione

5.1 Consigli all'uso e rapporto con il medico di medicina generale

Il ricorso alle medicine complementari è conseguenza, prevalentemente, del consiglio di parenti o amici (38,4%) (**Tabella 5.1**) o frutto di iniziativa personale (33,8%), ma anche del consiglio da parte di figure come il medico di medicina generale (33,1%), il medico specialista (30,5%) o il farmacista (10,2%). Anche coloro che ricorrono a discipline diverse dalle medicine complementari lo fanno prevalentemente su iniziativa personale (41,3%) o a seguito di consiglio di parenti o amici (40,9%), ma in misura di gran lunga inferiore su consiglio del proprio medico (18,9%) o del medico specialista (8,0%). L'erborista è una figura importante nel consigliare l'uso, oltre che dei prodotti erboristici (29,8%), delle medicine complementari (15,8%) e delle altre discipline (18,8%). Le figure di rilievo nel consiglio a usare prodotti erboristici sono le stesse delle discipline del benessere.

Il 57,3% degli utilizzatori di medicine complementari informa il proprio medico di medicina generale del ricorso alle stesse. Questa proporzione scende al 45,8% se si considerano coloro che ricorrono all'erboristeria e al 39,6% se si considerano gli utilizzatori di altre discipline. Coloro che non informano il proprio medico ritengono che non sia importante che il proprio medico lo sappia oppure non lo fanno perché il medico non gliel'ha mai chiesto. Ben il 18,3% degli utilizzatori di medicine complementari che non ha informato il proprio medico teme invece un suo atteggiamento contrario nei confronti di queste terapie.

5.2 Strutture di erogazione

Il 60,5% di coloro che si sono rivolti all'agopuntura lo ha fatto presso strutture del sistema sanitario nazionale o ad esso convenzionate (**Tabella 5.2**), mentre il riferimento al settore pubblico per l'omeopatia e la fitoterapia è notevolmente inferiore: 43,6% e 29,2% rispettivamente. Gli utilizzatori di omeopatia si rivolgono molto spesso al medico privato (34,7%) o al farmacista (12,2%), mentre quelli di fitoterapia si rivolgono, oltre che al medico privato (26,7%), a palestre, centri benessere, associazioni (29,5%) o all'erborista (8,3%). Per tutte le medicine complementari la quasi totalità degli utilizzatori fa riferimento a una struttura appartenente alla propria Azienda sanitaria di residenza. Anche se una quota considerevole di utilizzatori si

rivolge a strutture del sistema sanitario, quasi tutti sostengono l'intera spesa delle prestazioni (**Figura 5.1**).

Tabella 5.1 - Distribuzioni percentuali dei consigli all'uso e rapporto con il medico di medicina generale

	Discipline utilizzate negli ultimi 3 anni		
	Medicine complementari	Altre discipline §§	Erboristeria
	(N=183)	(N=287)	(N=329)
Chi ne ha consigliato l'uso? §			
Parenti e amici	38,4	40,9	40,4
Iniziativa personale	33,8	41,3	44,5
Medico di medicina generale *	33,1	18,9	17,1
Medico specialista *	30,5	8,0	7,5
Erborista	15,8	18,8	29,8
Farmacista	10,2	10,9	14,2
Terapista di pratiche non convenzionali	4,7	3,6	2,0
Personale sanitario non medico: ostetrica, infermiere, …	4,6	2,4	1,9
Il suo medico è a conoscenza che le usa? *			
Sì	57,3	39,6	45,8
No	42,7	60,4	54,2
Se no per quale dei seguenti motivi il suo medico con ne è a conoscenza? §			
Non è importante che il mio medico lo sappia	73,3	67,0	*n.r.*
Il mio medico non me l'ha mai chiesto	31,3	28,6	*n.r.*
Il mio medico non sarebbe d'accordo #	18,3	3,7	*n.r.*
Non sono affari del mio medico	3,4	7,5	*n.r.*

§ Più di una risposta possibile.
§§ Sono esclusi gli utilizzatori di medicine complementari, di erboristeria e delle pratiche corpo-mente.
* Differenza delle proporzioni tra utilizzatori di MC e non utilizzatori statisticamente significativa ($p<0,05$)
\# Comprende le risposte: il mio medico non capirebbe, il mio medico non approverebbe, il mio medico mi scoraggerebbe.

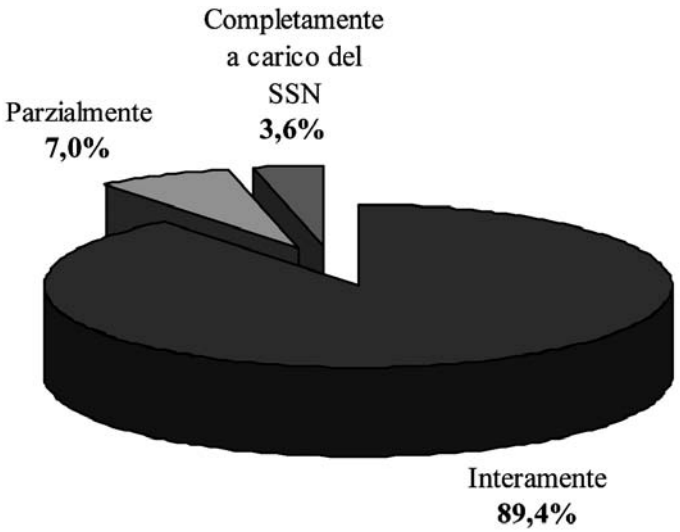
Tabella 5.2: Distribuzione percentuale della struttura di erogazione per le medicine complementari

	Agopuntura (N=57) %	**Omeopatia** (N=126) %	**Fitoterapia** (N=26) %
Presso quale struttura si è rivolto per la prescrizione o la pratica?			
Struttura sanitaria pubblica	31,2	26,9	13,3
Struttura sanitaria privata convenzionata	29,3	16,7	15,9
Struttura sanitaria privata NON convenzionata	35,5	34,7	26,7
Associazione	3,1	1,7	14,0
Palestra, centro benessere	0,9	6,7	15,5
Esperto di tecniche del benessere §	0,0	0,0	8,3
Farmacia	0,0	12,2	2,1
Da sé	0,0	1,2	0,0
Persona di esperienza non specificata §§	0,0	0,0	4,1
Dove si trovava la struttura?			
Propria Azienda sanitaria	83,0	88,6	91,5
Altra Azienda sanitaria	13,7	9,5	8,5
Fuori regione	3,3	1,9	0,0

§ Es: erborista, pranoterapeuta

§§ Es: amica, conoscente, sulla spiaggia

Figura 5.1: Distribuzione percentuale della domanda "Le spese sostenute sono state a suo carico?"



5.3 Acquisto delle piante medicinali

La vendita delle piante medicinali è prerogativa delle farmacie e delle erboristerie, con delle differenze tra le tipologie considerate. I prodotti fitoterapici vengono acquistati prevalentemente in farmacia (80,6%) o in erboristeria (54,7%) (**Tabella 5.3**), mentre i prodotti erboristici e floriterapici vengono acquistati in erboristeria (79,0% e 84,3% rispettivamente) e, in misura minore rispetto ai fitoterapici, in farmacia (28,8% e 33,3%).

Tabella 5.3: Distribuzione percentuale dei luoghi di acquisto delle piante medicinali

Dove ha acquistato le piante medicinali	**Fitoterapia** (N=26) %	**Floriterapia §** (N=35) %	**Erboristeria** (N=329) %
Farmacia	80,6	28,8	33,3
Erboristeria	54,7	79,0	84,3
Supermercato	15,5	0,0	4,1
Internet	0,0	2,0	0,0

§ Fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani

5.4 Strutture di erogazione delle discipline bio-naturali e delle pratiche corpo-mente

Per la pratica delle discipline bio-naturali gli utilizzatori si rivolgono prevalentemente presso strutture sanitarie private o presso palestre e centri benessere (**Tabella 5.4**).

I due terzi di coloro che ricorrono alle pratiche corpo-mente si rivolgono a centri specializzati mentre una quota non trascurabile (35,1%) si rivolge presso strutture non specializzate (**Tabella 5.5**). La maggior parte segue dei corsi di gruppo (82,0%), mentre il 18,0% segue dei corsi individuali.

Tabella 5.4: Struttura di erogazione per le discipline bio-naturali

	Shiatsu	**Riflessologia plantare**	**Cranio sacrale**	**Massaggio tuina**		**Naturo-patia**
	(N=35)	(N=22)	(N=5)	(N=1)	(N=17)	(N=11)
	%	%	%	%	%	%
Struttura sanitaria privata NON convenzionata	46,9	57,8	100,0	100,0	80,5	65,4
Associazione	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Palestra, centro benessere	36,1	34,1	0,0	0,0	8,6	34,6
Esperto di tecniche del benessere §	8,6	0,0	0,0	0,0	7,5	0,0
Farmacia	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Da sé	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Persona di esperienza non specificata §§	8,4	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0

§ Es: erborista, pranoterapeuta
§§ Es: amica, conoscente, sulla spiaggia

Tabella 5.5: Distribuzione percentuale dei centri di riferimento per le pratiche corpo-mente

	%
Presso quale centro si è rivolto? §	
Centri specializzati pubblici	22,9
Centri specializzati privati	38,0
Centri non specializzati	35,1
Si trattava di corsi	
In gruppi	82,0
Individuali	18,0

§ Più di una risposta possibile

6. Conoscenza della legislazione toscana

Tra gli obiettivi della nostra indagine c'era anche quello di valutare quanto i cittadini toscani conoscessero la normativa esistente in materia di medicine complementari. Agli intervistati è stato chiesto se fossero a conoscenza se alcune delle discipline indagate fossero riconosciute e coperte dal sistema sanitario nazionale. Il 18,8% sa che le discipline riconosciute sono solo alcune (**Tabella 6.1**), il 20,7% ritiene che nessuna medicina alternativa sia riconosciuta e il 60,2% non ha saputo fornire una risposta. La proporzione di coloro che conoscono la normativa toscana è del 34,5% se si considerano gli utilizzatori delle tre medicine complementari.

Tabella 6.1: Distribuzione percentuale della conoscenza che alcuni tipi di discipline indagate sono riconosciute e coperte dal sistema sanitario nazionale, separatamente per utilizzatori di medicine complementari e non utilizzatori

Sa se alcuni tipi di queste terapie sono riconosciute e coperte dal sistema sanitario nazionale?	**Uso di medicine complementari negli ultimi 3 anni**		Totale (N=1523)
	Utilizzatori (N=183)	NON utilizzatori (N=1340)	
	%	%	%
Solo alcune	34,5	16,7	18,8
No, nessuna	21,9	20,6	20,7
Sì tutte	0,0	0,3	0,3
Non so	43,6	62,4	60,2

7. Opinioni

Agli intervistati sono state sottoposte due domande sulle loro opinioni in materia di discipline complementari e discipline del benessere. La prima chiedeva che cosa possono esse rappresentare rispetto alle terapie convenzionali, mentre la seconda quale fosse l'atteggiamento dell'intervistato nei confronti dell'utilizzo di queste discipline.

Le medicine complementari e le discipline del benessere rappresentano un complemento alle terapie convenzionali per il 31,9% della popolazione toscana (**Figura 7.1**) oppure un metodo per migliorare la qualità della vita, ma non per curare per il 30,4%. Il 13,3% degli intervistati le ritiene un'alternativa alla medicina tradizionale, mentre solo per il 5,5% non dovrebbero essere mai usate. Tra gli utilizzatori, l'opinione prevalente è che esse rappresentino un complemento alla medicina tradizionale (38,7%) e la proporzione di coloro che ritengono che esse siano un'alternativa alle terapie convenzionali sale al 27,4% (**Figura 7.2**).

Figura 7.1: Distribuzione percentuale dell'opinione degli intervistati su che cosa possono rappresentare le medicine complementari e le discipline del benessere

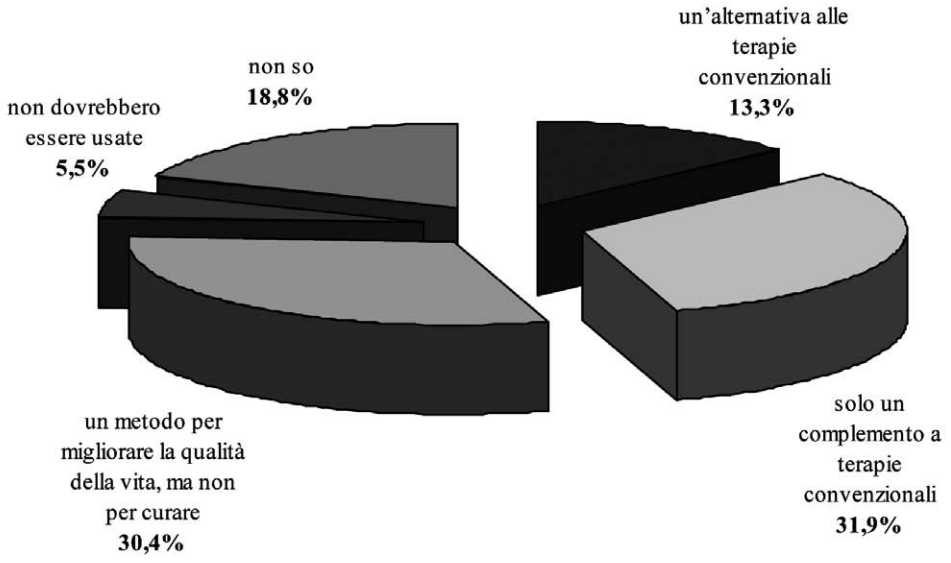
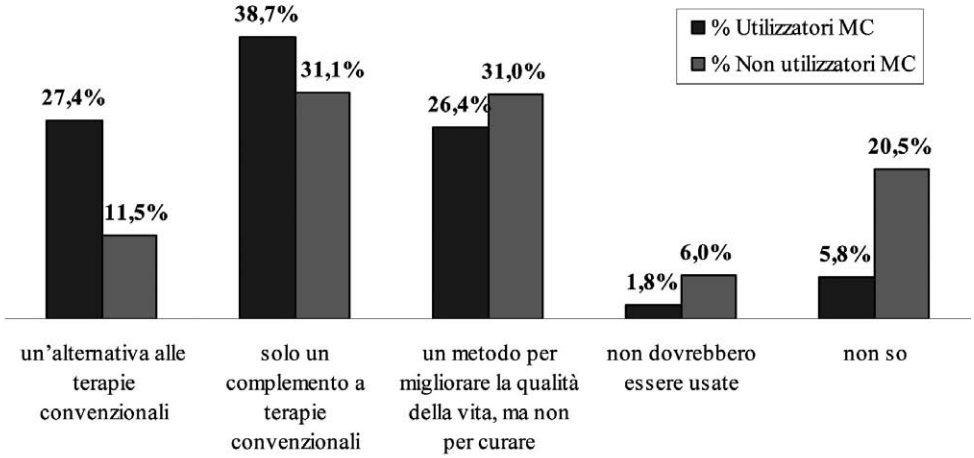


Figura 7.2 - Distribuzione percentuale dell'opinione degli intervistati su che cosa possono rappresentare le medicine complementari e le discipline del benessere separatamente per utilizzatori di medicine complementari e non utilizzatori



L'atteggiamento dei rispondenti nei confronti dell'utilizzo delle medicine complementari e delle discipline del benessere è generalmente favorevole (25,0%) oppure legato alla patologia per cui ci si rivolge a esse (27,7%). Il 29,0% si dichiara neutrale, il 14,0% scettico, mentre il 4,3% è contrario (**Figura 7.3**). La **Figura 7.4** mostra che gli utilizzatori si dividono tra coloro che assumono un atteggiamento favorevole (56,1%) e coloro che assumono un atteggiamento legato alle patologie per cui ci si rivolge alle medicine alternative (33,0%).

Figura 7.3 - Distribuzione percentuale dell'atteggiamento degli intervistati rispetto all'utilizzo delle medicine complementari e delle discipline del benessere

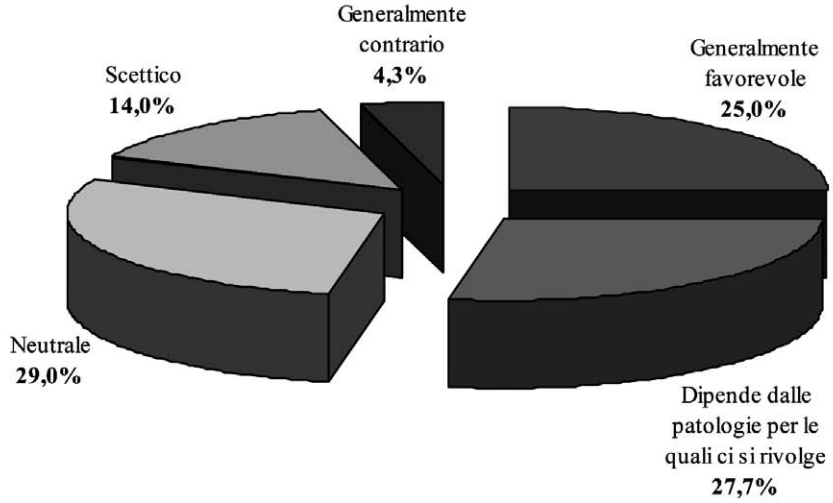
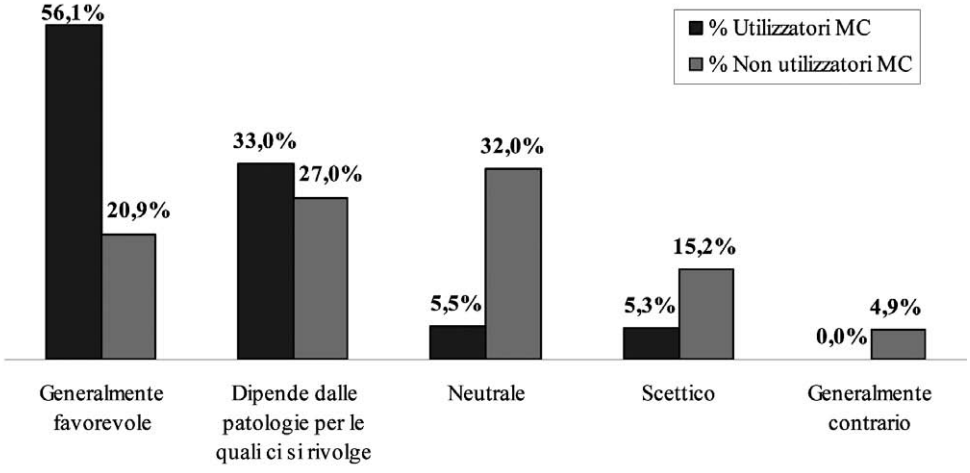


Figura 7.4 - Distribuzione percentuale dell'atteggiamento degli intervistati rispetto all'utilizzo delle medicine complementari e delle discipline del benessere, separatamente per utilizzatori di medicine complementari e non utilizzatori



8. Conclusioni

Questa indagine ha introdotto alcune novità rispetto alle indagini precedenti. La prima riguarda la vasta gamma di discipline indagate. Le tre medicine complementari, assieme ai trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia), sono da anni oggetto di rilevazione nell'indagine multiscopo dell'Istat sulle condizioni di salute e il ricorso ai servizi sanitari, mentre non si dispone di dati sulle discipline bio-naturali riconosciute dalle leggi regionali toscane, né su altre discipline che sono però largamente diffuse nella popolazione. La seconda novità riguarda l'analisi sul rapporto medico/paziente e sul ruolo del sistema sanitario pubblico, che vengono indagati per le prima volta.

L'indagine dell'Istat aveva evidenziato una larga diffusione delle medicine complementari a partire dagli anni '90 sia in Italia sia in Toscana, dove la proporzione di utilizzatori è sempre stata superiore alla media nazionale. Le medicine complementari più utilizzate sono l'omeopatia e l'agopuntura, il ricorso alle quali si è mantenuto pressoché costante rispetto al dato Istat del 2005. L'omeopatia è anche largamente usata in età pediatrica: quasi un toscano su quattro vi ricorre per la cura dei propri figli minori. Il ricorso alla fitoterapia è invece diminuito, passando dal 4,3% nel 2005 all'1,8% nel 2009. L'erboristeria è risultata, però, essere largamente utilizzata: il 22% dei rispondenti vi ha fatto ricorso nei tre anni precedenti all'intervista e il 34% ha dichiarato di conoscerla. Probabilmente, il dato sulla fitoterapia è sottostimato e si ritiene che l'informazione che giunge ai cittadini sulla distinzione tra fitoterapia ed erboristeria non sia completa. Anche il ricorso alle terapie manuali (chiropratica e osteopatia) è fortemente diminuito, passando dal 7,4% nel 2005 al 2,7% nel 2009. Le spiegazioni possono essere due. La prima è legata alla presenza nel nostro questionario di varie voci relative alle terapie manipolative, mentre questo frazionamento non è presente nell'indagine Istat: è possibile, quindi, che le risposte abbiano avuto una diversa distribuzione. La seconda può derivare dal fatto che il riconoscimento in Toscana di shiatsu, riflessologia, craniosacrale e tuina abbia orientato gli utenti verso queste tecniche manipolative. Le discipline bio-naturali risultano essere ancora poco diffuse nella popolazione toscana e, a eccezione dello yoga e dello shiatsu, esse risultano sconosciute alla maggior parte della popolazione. Esiste in ogni caso un dato di fondo su cui si innestano tutte le precedenti considerazioni: la recente crisi economica può aver colpito in modo particolare il ricorso a questo tipo di medicine e pratiche del benessere, soprattutto dove l'informazione dei cambiamenti di legge regionale non è arrivata in modo capillare a tutti i potenziali utilizzatori, come questa stessa ricerca sembra dimostrare.

Negli ultimi dieci anni non sembra essere così cambiato il profilo dell'utilizzatore: il ricorso alle medicine complementari continua a rimanere ad appannaggio di coloro che detengono un titolo di studio elevato (e quindi, con tutta probabilità, appartengono anche a una classe sociale non svantaggiata dal punto di vista economico), anche se, rispetto alla precedente indagine, i fattori di età e genere hanno perso la loro significatività statistica. Tra le discipline indagate, l'erboristeria è l'unica dove è ancora evidente una marcata differenza nel ricorso tra donne e uomini (27% e 16% rispettivamente). È invece più giovane l'utilizzatore di discipline bio-naturali.

Da un punto di vista clinico, l'agopuntura viene usata per la cura delle sindromi dolorose, mentre omeopatia e fitoterapia per la cura delle patologie acute. In generale, il ricorso a queste discipline è legato prevalentemente alla cura di patologie acute, ma vi si ricorre anche solo per un miglioramento globale della qualità della vita e non in presenza di particolari patologie. La maggior parte degli utilizzatori dichiara di averne avuto benefici e di essere soddisfatta. Da un punto di vista personale, gli utilizzatori di queste discipline vi ricorrono prevalentemente perché sono naturali, non a caso il ricorso è anche associato a uno stile di vita sano; gli utilizzatori, infatti, sono più numerosi tra coloro che svolgono attività fisica o sportiva o seguono delle diete particolari. Gli utilizzatori di medicine complementari ne sottolineano l'efficacia, a differenza degli utilizzatori di altre discipline. Questo dato evidenzia una maggior informazione di tipo scientifico sulle medicine complementari, confermata dal maggiore coinvolgimento dei medici e dei farmacisti nell'informare o consigliare ai pazienti le medicine complementari, anche se le fonti informative e/o i consigli a utilizzare queste terapie giungono prevalentemente da parenti o amici o sono conseguenza di iniziativa personale. Inoltre, una quota importante di utilizzatori informa il proprio medico di medicina generale sull'utilizzo delle medicine complementari ed è irrisoria la quota di utilizzatori che temono che il proprio medico non approvi la loro scelta.

Come già accennato, la normativa toscana sulle medicine complementari è invece poco conosciuta ai toscani, anche tra coloro che le utilizzano. La maggior parte di essi, pur ricorrendo a strutture del sistema sanitario toscano o a esso convenzionate, lo fa a proprie spese. Queste strutture sono il principale riferimento per gli utilizzatori di agopuntura (60,5% degli utilizzatori) e assumono un ruolo importante, anche se non predominante, per quelli di omeopatia e fitoterapia (43,6% e 39,2% rispettivamente).

Nonostante le medicine complementari e le discipline bio-naturali non siano ancora molto diffuse, nella popolazione toscana sembra esistere una cauta apertura nei confronti di queste terapie: più della metà degli intervistati ha infatti un atteggiamento favorevole nei confronti dell'utilizzo di queste terapie sia *tout court*

sia limitatamente alla cura di alcune patologie, inoltre sono molto pochi coloro che ritengono che non dovrebbero essere usate. La maggior parte degli utilizzatori vi ricorrerebbe nuovamente in caso di bisogno e vi ricorrerebbe anche una proporzione considerevole di coloro che non ne hanno mai fatto uso. Questi ultimi non vi si sono mai avvicinati prevalentemente perché non ne hanno mai avuto l'occasione e sono pochi coloro che ritengono che siano inutili o non efficaci.

Appendice A
Il questionario

SEZIONE 1
CONDIZIONI DI SALUTE

1.1 In questo momento, come giudica la sua salute?
1. Eccellente
2. Molto buona
3. Buona
4. Passabile
5. Scadente

1.2 Negli ultimi tre anni è mai stato da un medico?
1. Sì
2. Mai
3. Non ricordo

1.3 Negli ultimi tre anni ha fatto uso di farmaci o terapie su prescrizione medica?
1. Sì, ne faccio uso continuativo
2. Sì almeno una volta
3. Mai → **Vai alla domanda 1.5**
4. Non ricordo → **Vai alla domanda 1.5**

[SE SÌ]
1.4 Per quale dei seguenti motivi? Per ognuno mi dica sì o no:

	Sì	**No**
Patologie acute (ad es: bronchite, infezioni)	□	□
Patologie croniche (ed es: diebete, ipertensione)	□	□
Sindromi dolorose	□	□
Problemi psicologici	□	□
Per migliorare la qualità di vita	□	□

1.5 Negli ultimi tre anni è stato ricoverato in ospedale?
1. Sì
2. Mai
3. Non ricordo

SEZIONE 2

GRADO DI CONOSCENZA DELLE MEDICINE COMPLEMENTARI, NON CONVENZIONALI E PRATICHE DEL BENESSERE

2.1 Si sente spesso parlare di medicine complementari, alternative o non convenzionali. Le conosce?

1. Sì, le conosco
2. Le ho solo sentite nominare
3. No, non le conosco

2.2 Ora le elenco una serie di medicine complementari e mi dica per ognuna di esse se le conosce, le ha solo sentite nominare o non ne ha mai sentito parlare:

	Sì, le conosco	Solo sentito nominare	No
Agopuntura	☐	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐	☐
Omeopatia	☐	☐	☐

Lo stesso per le seguenti discipline del benessere:

	Sì, le conosco	Solo sentito nominare	No
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐	☐
Antroposofia	☐	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐	☐
Naturopatia	☐	☐	☐
Pranopratica	☐	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐	☐
Counselling	☐	☐	☐
Erboristeria	☐	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐	☐
Shiatsu	☐	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐	☐
Iridologia	☐	☐	☐
Moxibustione	☐	☐	☐
Coppettazione	☐	☐	☐
Fior di prugna/martelletto	☐	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐	☐
Terapia energetica/Reiki	☐	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐	☐

[SE SÌ ALLA DOMANDA PRECEDENTE]

2.3 Qual è la sua fonte di informazione? Per ognuna mi dica sì o no:

	Sì	**No**
Medico di medicina generale o specialista	□	□
Farmacista	□	□
Erborista	□	□
Nutrizionista	□	□
Esperto di tecniche del benessere	□	□
Cultura personale	□	□
Parenti e amici	□	□
Internet	□	□
Pubblicazioni, riviste …	□	□
Radio/TV	□	□
Altro (specificare: _____)	□	□

[SOLO PER LE DISCIPLINE A CUI HA RISPOSTO "SÌ LE CONOSCO" ALLA DOMANDA 2.2]

2.4 Per ognuna delle terapie che conosce mi dica se le ritiene che siano utili per la salute, benessere o cura:

	Sì	No	Non so
Agopuntura	□	□	□
Fitoterapia	□	□	□
Omeopatia	□	□	□
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	□	□	□
Medicina ayurvedica	□	□	□
Medicina tibetana	□	□	□
Omotossicologia	□	□	□
Antroposofia	□	□	□
Craniosacrale	□	□	□
Naturopatia	□	□	□
Pranopratica	□	□	□
Riflessologia plantare	□	□	□
Counselling	□	□	□
Erboristeria	□	□	□
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	□	□	□
Massaggio tuina	□	□	□
Shiatsu	□	□	□
Aromaterapia	□	□	□
Iridologia	□	□	□
Moxibustione	□	□	□
Coppettazione	□	□	□
Fior di prugna/martelletto	□	□	□
Farmaco-terapia cinese	□	□	□
Biofeedback	□	□	□
Terapia chelante	□	□	□
Terapia energetica/Reiki	□	□	□
Medicina popolare (guaritore)	□	□	□
Cristalloterapia	□	□	□

2.5 Sa se alcuni tipi di queste terapie sono riconosciute e coperte dal sistema sanitario toscano?

1. No, nessuna
2. Solo alcune
3. Sì tutte
4. Non so

2.6 Ora le elenco una serie di <u>pratiche corpo-mente</u> e mi dica per ognuna di esse se le conosce, le ha solo sentite nominare o non ne ha mai sentito parlare:

	Sì le conosco	Solo sentito nominare	No
Yoga	□	□	□
Taiji	□	□	□
Qi gong	□	□	□
Arti marziali	□	□	□
Pilates	□	□	□
Meditazione	□	□	□
Immaginazione guidata	□	□	□
Rilassamento progressivo	□	□	□
Esercizio di respirazione profonda	□	□	□
Training autogeno	□	□	□

[SE SÌ LE CONOSCO ALLA DOMANDA PRECEDENTE]
2.7 Qual è la sua fonte di informazione? Per ognuna mi dica sì o no:

	Sì	No
Medico di medicina generale o specialista	□	□
Farmacista	□	□
Erborista	□	□
Nutrizionista	□	□
Esperto di tecniche del benessere	□	□
Cultura personale	□	□
Parenti e amici	□	□
Internet	□	□
Pubblicazioni , riviste …	□	□
Radio/TV	□	□
Altro (specificare: _____)	□	□

[SOLO PER LE PRATICHE A CUI HA RISPOSTO "SÌ LE CONOSCO" ALLA DOMANDA 2.6]
2.8 Per ognuna delle pratiche che conosce mi dica se le ritiene che siano utili per la salute, benessere o cura:

	Sì	No	Non so
Yoga	□	□	□
Taiji	□	□	□
Qi gong	□	□	□
Arti marziali	□	□	□
Pilates	□	□	□
Meditazione	□	□	□
Immaginazione guidata	□	□	□
Rilassamento progressivo	□	□	□
Esercizio di respirazione profonda	□	□	□
Training autogeno	□	□	□

SEZIONE 3

USO DI MEDICINE COMPLEMENTARI, NON CONVENZIONALI E PRATICHE DEL BENESSERE

[SOLO PER LE DISCIPLINE CHE CONOSCE]

3.1 Negli ultimi tre anni è ricorso a una delle seguenti terapie? Se sì le ha usate per la prima volta negli ultimi 12 mesi?

	Uso negli ultimi tre anni		Uso per la prima volta negli ultimi 12 mesi	
	Sì	**No**	**Sì**	**No**
Agopuntura	☐	☐	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐	☐	☐
Omeopatia	☐	☐	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐	☐	☐
Antroposofia	☐	☐	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐	☐	☐
Naturopatia	☐	☐	☐	☐
Pranopratica	☐	☐	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐	☐	☐
Counselling	☐	☐	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐	☐	☐
Shiatsu	☐	☐	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐	☐	☐
Iridologia	☐	☐	☐	☐
Moxibustione	☐	☐	☐	☐
Coppettazione	☐	☐	☐	☐
Fior di prugna/martelletto	☐	☐	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐	☐	☐
Terapia energetica/Reiki	☐	☐	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐	☐	☐
Altro 1 (specificare: _____)	☐	☐	☐	☐
Altro 2 (specificare: _____)	☐	☐	☐	☐
Altro 3 (specificare: _____)	☐	☐	☐	☐

[PER OGNUNA DELLE DISCIPLINE UTILIZZATE]
3.2 Per quale motivo principale le ha usate?

	Patologie acute (ad es: bronchite, infezioni)	**Patologie croniche** (ed es: diebete, ipertensione)	**Sindromi dolorose**	**Problemi psicologici**	**Per migliorare la qualità della vita**	**Altro (specificare: _____)**
Agopuntura	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omeopatia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Antroposofia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naturopatia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pranopratica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Counselling	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Shiatsu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Iridologia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moxibustione	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Coppettazione	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fior di prugna/ martelletto	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia energetica/ Reiki	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐

[PER OGNUNA DELLE DISCIPLINE UTILIZZATE]
3.3 Ritiene di averne avuto benefici?

	Sì	Sì, solo in parte	No	Non ho finito la cura/ trattamento	Non so
Agopuntura	☐	☐	☐	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐	☐	☐	☐
Omeopatia	☐	☐	☐	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐	☐	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐	☐	☐	☐
Antroposofia	☐	☐	☐	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐	☐	☐	☐
Naturopatia	☐	☐	☐	☐	☐
Pranopratica	☐	☐	☐	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐	☐	☐	☐
Counselling	☐	☐	☐	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐	☐	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐	☐	☐	☐
Shiatsu	☐	☐	☐	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐	☐	☐	☐
Iridologia	☐	☐	☐	☐	☐
Moxibustione	☐	☐	☐	☐	☐
Coppettazione	☐	☐	☐	☐	☐
Fior di prugna/martelletto	☐	☐	☐	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia energetica/Reiki	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐	☐	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 1	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 2	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 3	☐	☐	☐	☐	☐

[PER OGNUNA DELLE DISCIPLINE UTILIZZATE]

3.4 Presso quale struttura si è rivolto per la prescrizione o la pratica?

	Struttura sanitaria pubblica	Struttura sanitaria privata convenzionata	Struttura sanitaria privata non convenzionata	Associazione	Palestra, centro benessere	Altro (spec _____)	Specificare comune della struttura:*
Agopuntura	□	□	□	□	□	□	_____
Fitoterapia	□	□	□	□	□	□	_____
Omeopatia	□	□	□	□	□	□	_____
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	□	□	□	□	□	□	_____
Medicina ayurvedica	□	□	□	□	□	□	_____
Medicina tibetana	□	□	□	□	□	□	_____
Omotossicologia	□	□	□	□	□	□	_____
Antroposofia	□	□	□	□	□	□	_____
Craniosacrale	□	□	□	□	□	□	_____
Naturopatia	□	□	□	□	□	□	_____
Pranopratica	□	□	□	□	□	□	_____
Riflessologia plantare	□	□	□	□	□	□	_____
Counselling	□	□	□	□	□	□	_____
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	□	□	□	□	□	□	_____
Massaggio tuina	□	□	□	□	□	□	_____
Shiatsu	□	□	□	□	□	□	_____
Aromaterapia	□	□	□	□	□	□	_____
Iridologia	□	□	□	□	□	□	_____
Moxibustione	□	□	□	□	□	□	_____
Coppettazione	□	□	□	□	□	□	_____
Fior di prugna/ martelletto	□	□	□	□	□	□	_____
Farmaco-terapia cinese	□	□	□	□	□	□	_____
Biofeedback	□	□	□	□	□	□	_____
Terapia chelante	□	□	□	□	□	□	_____
Terapia energetica/ Reiki	□	□	□	□	□	□	_____
Medicina popolare (guaritore)	□	□	□	□	□	□	_____
Cristalloterapia	□	□	□	□	□	□	_____
Altro 1	□	□	□	□	□	□	_____
Altro 2	□	□	□	□	□	□	_____
Altro 3	□	□	□	□	□	□	_____

(per ogni riga prevedere 2 campi per il comune)

[SOLO PER LA FITOTERAPIA]

3.5 Dove ha acquistato i prodotti fitoterapici?

	Sì	No	Se sì, specificare comune: *(2 campi)*
Farmacia	☐	☐	_____
Erboristeria	☐	☐	_____
Supermercato	☐	☐	_____
Internet	☐	☐	
Altro (specificare: _____)	☐	☐	_____

[SOLO PER LA FLORITERAPIA]

3.6 Dove ha acquistato i prodotti floriterapici (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)?

	Sì	No	Se sì, specificare comune: *(2 campi)*
Farmacia	☐	☐	_____
Erboristeria	☐	☐	_____
Supermercato	☐	☐	_____
Internet	☐	☐	
Altro (specificare: _____)	☐	☐	_____

[PER CHI È RICORSO AD ALMENO UNA DISCIPLINA]

3.7 Chi ha consigliato l'uso? Per ognuno mi dica sì o no:

	Sì	No
Medico di medicina generale	☐	☐
Medico specialista	☐	☐
Personale sanitario non medico: ostetrica, infermiere, ecc.	☐	☐
Farmacista	☐	☐
Terapista di pratiche non convenzionali	☐	☐
Erborista	☐	☐
Iniziativa personale	☐	☐
Parenti e amici	☐	☐
Altro (specificare: _____)	☐	☐

[SE NON CONSIGLIATE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE]

3.8 Il suo medico di medicina generale è a conoscenza che le usa?

1. Sì **→ Vai alla domanda 3.10**
2. No
3. Altro (specificare: _____)

3.9 Se no per quale dei seguenti motivi il suo medico non ne è a conoscenza? Per ognuno mi dica sì o no:

	Sì	No
Non è importante che il mio medico lo sappia	☐	☐
Il mio medico non me l'ha mai chiesto	☐	☐
Non sono affari del mio medico	☐	☐
Il mio medico non capirebbe	☐	☐
Il mio medico non approverebbe	☐	☐
Il mio medico mi scoraggerebbe	☐	☐
Il mio medico non continuerebbe a seguirmi	☐	☐
Altro (specificare: _____)	☐	☐

[SE SÌ A USO DI AGOPUNTURA, FITOTERPIA E OMEOPATIA]

3.10 Le spese sostenute per agopuntura, fitoterapia o omeopatia sono state a suo carico?

1. Interamente
2. Parzialmente a carico del SSN
3. Completamente a carico del SSN

[PER CHI È RICORSO AD ALMENO UN DISCIPLINA]

3.11 Quali sono i motivi che l'hanno portata a utilizzare questo tipo di terapie? Per ognuno mi dica sì o no:

	Sì	**No**
perché sono naturali	☐	☐
perché ritengo che siano terapie efficaci	☐	☐
perché le terapie convenzionali non avevano dato buoni risultati	☐	☐
perché hanno minori effetti collaterali	☐	☐
per convinzioni culturali	☐	☐
per intolleranza / allergia alle terapie convenzionali	☐	☐
perché per alcuni tipi di patologie sono l'unica alternativa possibile	☐	☐
perché si basano su un approccio olistico alla persona	☐	☐
per curiosità	☐	☐
altro (specificare: _____)	☐	☐

[SE NON NE HA USATA NESSUNA]

3.12 Se non le ha mai usate, per quale dei seguenti motivi?

	Sì	**No**
perché non ne ho mai avuto l'occasione	☐	☐
perché non ne so abbastanza	☐	☐
perché ritengo che siano inutili	☐	☐
perché ritengo che la loro efficacia non sia sufficientemente documentata	☐	☐
perché ritengo che possano avere effetti collaterali	☐	☐
perché ritengo che possano danneggiarmi se utilizzate in sostituzione di medicine convenzionali	☐	☐
altro (specificare: _____)	☐	☐

[PER OGNUNA DELLE DISCIPLINE CONOSCIUTE]
3.13 In caso di bisogno, ricorrerebbe (o ricorrerebbe di nuovo) a queste terapie?

	Sì	No	Non so
Agopuntura	□	□	□
Fitoterapia	□	□	□
Omeopatia	□	□	□
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	□	□	□
Medicina ayurvedica	□	□	□
Medicina tibetana	□	□	□
Omotossicologia	□	□	□
Antroposofia	□	□	□
Craniosacrale	□	□	□
Naturopatia	□	□	□
Pranopratica	□	□	□
Riflessologia plantare	□	□	□
Counselling	□	□	□
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	□	□	□
Massaggio tuina	□	□	□
Shiatsu	□	□	□
Aromaterapia	□	□	□
Iridologia	□	□	□
Moxibustione	□	□	□
Coppettazione	□	□	□
Fior di prugna/martelletto	□	□	□
Farmaco-terapia cinese	□	□	□
Biofeedback	□	□	□
Terapia chelante	□	□	□
Terapia energetica/Reiki	□	□	□
Medicina popolare (guaritore)	□	□	□
Cristalloterapia	□	□	□
Altro 1	□	□	□
Altro 2	□	□	□
Altro 3	□	□	□

Erboristeria

3.14 Negli <u>ultimi tre anni</u> è ricorso all'erboristeria? [SOLO SE LA CONOSCE]
1. Sì
2. No → **Vai alla domanda 3.22**

3.15 Se sì, per la prima volta negli <u>ultimi 12 mesi</u>?
1. Sì
2. No

3.16 Per quale motivo principale ha usato i prodotti erboristici?
1. Patologie acute (ad es: bronchite, infezioni)
2. Patologie croniche (ed es: diebete, ipertensione)
3. Sindromi dolorose
4. Problemi psicologici
5. Per migliorare la qualità della vita
6. Altro (specificare: _____)

3.17 Ritiene di averne avuto benefici?
1. Sì
2. Sì, solo in parte
3. No
4. Non ho finito la cura/trattamento
5. Non so

3.18 Dove li ha acquistati?

	Sì	**No**	**Se sì, Specificare comune: *(2 campi)***
Farmacia	☐	☐	_____
Erboristeria	☐	☐	_____
Supermercato	☐	☐	_____
Internet	☐	☐	
Altro (specificare: _____)	☐	☐	_____

3.19 Chi ha consigliato l'uso? Per ognuna mi dica sì o no:

	Sì	**No**
Medico di medicina generale	☐	☐
Medico specialista	☐	☐
Personale sanitario non medico: ostetrica, infermiere ecc.	☐	☐
Farmacista	☐	☐
Terapista di pratiche non convenzionali	☐	☐
Erborista	☐	☐
Iniziativa personale	☐	☐
Parenti e amici	☐	☐
Altro (specificare: _____)	☐	☐

[SE NON CONSIGLIATE DAL MEDICO DI MEDICINE GENERALE]

3.20 Il suo medico di medicina generale è a conoscenza che le usa?

1. Sì
2. No
3. Altro (specificare: _____)

3.21 In caso di bisogno, ricorrerebbe (o ricorrerebbe di nuovo) all'erboristeria?

1. Sì
2. No
3. Non so

Pratiche corpo-mente

[SOLO PER LE PRATICHE CHE CONOSCE]
3.22 Negli <u>ultimi tre anni</u> ha praticato una delle seguenti pratiche corpo-mente? Se sì, le ha praticate per la prima volta negli <u>ultimi 12 mesi</u>?

	Negli <u>ultimi tre anni</u>		**la <u>prima volta</u> negli ultimi 12 mesi**	
	Sì	**No**	**Sì**	**No**
Yoga	□	□	□	□
Taiji	□	□	□	□
Qi gong	□	□	□	□
Arti marziali	□	□	□	□
Pilates	□	□	□	□
Meditazione	□	□	□	□
Immaginazione guidata	□	□	□	□
Rilassamento progressivo	□	□	□	□
Esercizio di respirazione profonda	□	□	□	□
Training autogeno	□	□	□	□
Altro 1 (specificare: _____)	□	□	□	□
Altro 2 (specificare: _____)	□	□	□	□

[PER OGNUNA DELLE PRATICHE UTILIZZATE]
3.23 Per quale motivo principale?

	Patologie acute (ad es: bronchite, infezioni)	**Patologie croniche** (ed es: diebete, ipertensione)	**Sindromi dolorose**	**Problemi psicologici**	**Per migliorare la qualità di vita**	**Altro (specificare _____)**
Yoga	□	□	□	□	□	□
Taiji	□	□	□	□	□	□
Qi gong	□	□	□	□	□	□
Arti marziali	□	□	□	□	□	□
Pilates	□	□	□	□	□	□
Meditazione	□	□	□	□	□	□
Immaginazione guidata	□	□	□	□	□	□
Rilassamento progressivo	□	□	□	□	□	□
Esercizio di respirazione profonda	□	□	□	□	□	□
Training autogeno	□	□	□	□	□	□
Altro 1	□	□	□	□	□	□
Altro 2	□	□	□	□	□	□

[PER OGNUNA DELLE PRATICHE UTILIZZATE]

3.24 Ritiene di averne avuto benefici?

	Sì	Sì, solo in parte	No	Ho smesso quasi subito	Non so
Yoga	□	□	□	□	□
Taiji	□	□	□	□	□
Qi gong	□	□	□	□	□
Arti marziali	□	□	□	□	□
Pilates	□	□	□	□	□
Meditazione	□	□	□	□	□
Immaginazione guidata	□	□	□	□	□
Rilassamento progressivo	□	□	□	□	□
Esercizio di respirazione profonda	□	□	□	□	□
Training autogeno	□	□	□	□	□
Altro 1	□	□	□	□	□
Altro 2	□	□	□	□	□

[PER CHI È RICORSO AD ALMENO UNA PRATICA]

3.25 Presso quale centro si è rivolto? Per ognuno mi dica sì o no:

	Sì	No
Centri specializzati pubblici	□	□
Centri specializzati privati	□	□
Centri non specializzati / palestre	□	□
Altro (specificare: _____)	□	□

3.26 Si trattava di:

	Sì	No
Corsi in gruppi	□	□
Corsi individuali	□	□
Altro (specificare: _____)	□	□

SEZIONE 4

Opinioni

4.1 In generale ritiene che le medicine complementari e le discipline del benessere possano rappresentare:

1. un'alternativa alle terapie convenzionali
2. solo un complemento a terapie convenzionali
3. un metodo per migliorare la qualità della vita, ma non per curare
4. non dovrebbero essere usate
5. non so
6. altro (specificare: _____)

4.2 Qual è il suo atteggiamento nei confronti dell'utilizzo delle medicine complementari e delle discipline del benessere?

1. Generalmente favorevole
2. Dipende dalle patologie/problemi per i quali ci si rivolge alle medicine complementari
3. Neutrale
4. Scettico
5. Generalmente contrario

SEZIONE 5

INFORMAZIONI SOCIO-DEMOGRAFICHE

5.1 Lei è:
1. maschio
2. femmina

5.2 Quanti anni ha? (*indicare gli anni compiuti*): ____

5.3 Comune di residenza: _____

5.4 Titolo di studio
1. Nessuno
2. Licenza elementare
3. Licenza media inferiore
4. Diploma di scuola media superiore
5. Laurea o titoli ulteriori

5.5 Lei segue, attualmente, una dieta particolare?
1. No nessuna dieta particolare
2. Sì, una dieta latto-ovo-vegetariana *(esclude solo carne e pesce: dieta vegetariana classica)*
3. Sì, una dieta vegana *(vegetariana senza prodotti di origine animale neanche burro/miele)*
4. Sì, una dieta macrobiotica
5. Sì, una dieta a zona
6. Sì, una dieta ipocalorica / dimagrante
7. Altro tipo di dieta (specificare: _____)

5.6 Lei, attualmente, fuma?
1. Sì (specificare il numero di sigarette fumate mediamente al giorno: _____)
2. No, ma ho fumato in passato
3. No, non ho mai fumato

5.7 Fa uso di bevande alcoliche o lo ha fatto in passato?

	Sì attualmente	Sì in passato soltanto	No
Birra	☐	☐	☐
Vino	☐	☐	☐
Superalcolici	☐	☐	☐

[SE HA RISPOSTO SÌ ATTUALMENTE]
5.8 Con quale frequenza?

	Ogni giorno	3-4 volte la settimana	Meno di 3 volte la settimana	Meno di 3 volte al mese
Birra	☐	☐	☐	☐
Vino	☐	☐	☐	☐
Superalcolici	☐	☐	☐	☐

5.9 Negli ultimi dodici mesi, ha praticato un'attività fisica (per esempio passeggiate a piedi per almeno un chilometro) o un'attività sportiva?

1. Sì, almeno una volta a settimana
2. Sì, almeno una volta al mese
3. Solo occasionalmente (meno di una volta al mese)
4. No, mai
5. Altro *(specificare: _____)*

SEZIONE 6

USO DI MEDICINE COMPLEMENTARI, NON CONVENZIONALI E PRATICHE DEL BENESSERE PER I FIGLI E GLI ANIMALI

6.1 Ha figli di età <18 anni?

1. Sì
2. No

6.2 Negli ultimi 3 anni è ricorso per i suoi figli ad almeno un tipo delle seguenti terapie?

	Sì	No
Agopuntura	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐
Omeopatia	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐
Antroposofia	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐
Naturopatia	☐	☐
Pranopratica	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐
Counselling	☐	☐
Erboristeria	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐
Shiatsu	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐
Iridologia	☐	☐
Moxibustione	☐	☐
Coppettazione	☐	☐
Fior di prugna/martelletto	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐
Biofeedback	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐
Terapia energetica/Reiki	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐
Altro 1 (specificare: _____)	☐	☐
Altro 2 (specificare: _____)	☐	☐
Altro 3 (specificare: _____)	☐	☐

[PER OGNUNA DELLE DISCIPLINE UTILIZZATE]
6.3 Per quale motivo principale?

	Patologie acute (ad es: bronchite, infezioni)	**Patologie croniche** (ad es: diabete, ipertensione)	**Sindromi dolorose**	**Problemi psicologici**	**Per migliorare la qualità della vita**	**Altro (Specificare _____)**
Agopuntura	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omeopatia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina ayurvedica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina tibetana	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omotossicologia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Antroposofia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Craniosacrale	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naturopatia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pranopratica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Riflessologia plantare	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Counselling	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erboristeria	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Floriterapia (fiori di Bach, fiori australiani, fiori californiani)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Massaggio tuina	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Shiatsu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aromaterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Iridologia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moxibustione	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Coppettazione	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fior di prugna/ martelletto	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Farmaco-terapia cinese	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia chelante	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terapia energetica/Reiki	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Medicina popolare (guaritore)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cristalloterapia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Altro 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6.4 Ha animali domestici?

1. Sì (specificare: _____ ___)
2. No

6.5 Negli ultimi 3 anni è ricorso per i suoi animali ad almeno un tipo di queste terapie?

	Sì	No
Agopuntura	☐	☐
Fitoterapia	☐	☐
Omeopatia	☐	☐
Trattamenti manuali (chiropratica e osteopatia)	☐	☐
Altro (specificare: _____)	☐	☐

Glossario delle medicine complementari e delle discipline bio-naturali riconosciute dalla normativa toscana

Agopuntura

L'agopuntura è una terapia medica che si avvale della stimolazione di particolari zone del corpo con aghi metallici. È una pratica della medicina tradizionale cinese secondo la quale il q+i (forza vitale) scorre nel corpo attraverso i meridiani (canali); il blocco di uno o più di questi canali provoca la malattia. L'agopuntura è stata impiegata nell'anestesia per interventi chirurgici.

Craniosacrale

Indica un trattamento dolce e non invasivo attuato con diversi stili e metodiche operative, che opera allo scopo di preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere della persona, considerata nella sua globalità somatica.
Si avvale di specifiche tecniche manuali non invasive e rispettose che prevedono un contatto dolce e leggero, applicato in varie zone corporee direttamente o indirettamente collegate al sistema craniosacrale o sistema respiratorio primario, comprese le zone connesse al sistema viscerale.
Tali tecniche stimolano l'attivazione delle risorse innate e delle intrinseche capacità di riequilibrio, nonché la spontanea riorganizzazione, integrazione delle funzioni vitali e capacità di armonizzazione con i ritmi naturali.

Fitoterapia

La fitoterapia consiste nell'utilizzare erbe medicinali e derivati. Si tratta di una terapia che consente di intervenire sul decorso di numerose malattie utilizzando estratti qualitativamente controllati e standardizzati nei più importanti costituenti chimici. Alcuni fitoterapici sono già presenti in specialità medicinali registrate, altri possono essere prescritti sotto forma di preparazioni galeniche magistrali che prepara il farmacista per il singolo paziente.

Metodo Feldenkrais

Il metodo ha come oggetto la promozione del benessere ristabilendo la qualità delle relazioni funzionali tra movimento, pensiero, immagine di sé, consapevolezza e rapporto con l'ambiente. Il movimento ci pone in relazione costante con l'ambiente e la qualità del movimento rispecchia il livello di organizzazione neuromotoria di un organismo. Il metodo Feldenkrais utilizza i principi della neurofisiologia e della

biomeccanica, dello sviluppo umano e dell'evoluzione delle specie animali per aiutare le persone a migliorare la qualità del proprio movimento e diventare sempre più autonome in questo processo.

Naturopatia

Interviene nell'ambito dell'educazione, della prevenzione e del benessere della persona. Opera con un approccio multimodale valutando la costituzione e le abitudini dell'individuo in relazione allo spazio e alla realtà sociale (familiare, lavorativa, ...) in cui vive. Dà informazioni a singoli o a gruppi sui principi dell'alimentazione naturale, sulle tecniche di igienistica, sull'attività fisica, su tecniche di rilassamento e di respirazione e su ciò che concorre a un adeguato stile di vita in generale. Utilizza vari tipi di tecniche integrate tra loro per il riequilibrio e il miglioramento dello stato di benessere della persona.

Omeopatia

L'omeopatia è un metodo clinico e terapeutico basato sulla legge dei simili, secondo la quale è possibile curare un malato con una sostanza che, somministrata in un uomo sano, produce i sintomi di quella malattia. Ogni farmaco della farmacopea omeopatica classica è stato sperimentato sull'uomo sano per valutare i sintomi provocati. Il farmaco, preparato attraverso un procedimento codificato e descritto nella farmacopea vigente, viene somministrato in dosi più o meno attenuate.

Osteopatia

L'osteopatia è una disciplina che opera stimolando le risorse vitali della persona con specifici trattamenti manuali e con approccio olistico. Fondata verso la fine del XIX secolo mette in stretta relazione lo stato di salute con la struttura osteo-articolare, i visceri e il tessuto connettivo. I principi sui quali si basa sono: la globalità del corpo umano, la relazione tra struttura e funzione, la capacità di autoguarigione. Quindi, attraverso un approccio esclusivamente manuale e tramite diverse tecniche dirette e indirette, agisce allo scopo di ridare alle strutture la capacità di svolgere la loro funzione in modo corretto ricreando l'omeostasi.

Pranopratica

Con una approfondita conoscenza delle funzionalità bio-elettromagnetiche dell'organismo, delle leggi dell'omeostasi bioenergetica e dell'interazione di campo tra esseri umani, come viene inteso dalle grandi filosofie orientali, opera attraverso l'apposizione delle mani sia a piccola distanza che a contatto superficiale su specifiche zone del corpo con tecniche codificate, per stimolare i processi vitali della persona al fine di mantenere e rafforzare lo stato di benessere; inoltre educa a comportamenti che contribuiscono al benessere della persona attraverso il suo riequilibrio bioenergetico.

Qi gong

Il qi gong prevede movimenti specifici del corpo, statici o dinamici, associati a esercizi respiratori sincronizzati, emissioni di suoni, visualizzazioni e vibrazioni atte al riequilibrio energetico individuato, eventualmente eseguite con l'accompagnamento di brani musicali al fine di facilitare la concentrazione e il rilassamento. Si possono utilizzare pressioni o sfregamenti su particolari aree del corpo destinate a "risvegliare o vitalizzare" l'energia vitale latente dell'organismo. Appartiene alla tradizione cinese per lo sviluppo della prevenzione e la promozione del benessere attraverso lo stimolo, l'armonizzazione, la circolazione dell'energia (qi). Fa riferimento al taoismo e alle leggi dello Yin e dello Yang che sono alla base anche della medicina tradizionale cinese.

Riflessologia

Opera per il benessere della persona attraverso la stimolazione dei punti riflessi del corpo. La stimolazione avviene, prevalentemente, attraverso pressioni, frizioni, movimenti articolari con le dita della mano, in particolare del pollice e dei gomiti, con una specifica tecnica pressoria ritmica.

Shiatsu

Indica un trattamento manuale le cui radici teoriche e pratiche derivano dalle antiche tradizioni filosofiche del lontano Oriente. Lo shiatsu ha lo scopo di preservare e/o ripristinare lo stato di salute della persona, risvegliando e armonizzando le funzioni energetiche e le risorse vitali profonde dell'individuo e si avvale di tecniche e principi ben precisi. La modalità universalmente riconosciuta, peculiare del trattamento, è la pressione perpendicolare, costante e/o modulata in modo ritmico, esercitata con il peso del corpo su zone, punti e canali energetici (detti meridiani). Per esercitare la pressione si usano prevalentemente i pollici, ma secondo le necessità o gli stili si possono usare altre parti del corpo, quali palmi delle mani, gomito, ginocchio, piede.

Suoni musica e benessere

La disciplina "Suoni musica e benessere" è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un operatore qualificato, con un cliente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione del pensiero, al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La disciplina "Suoni, musica e benessere" mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che il cliente possa meglio realizzare l'integrazione intra- e interpersonale e, consequenzialmente, possa migliorare la qualità della vita grazie a un processo evolutivo preventivo, riabilitativo e di miglioramento del benessere globale della persona.

Taiji

Il taiji consiste nel mantenere dinamicamente un continuo e costante equilibrio mente-corpo-spirito attraverso l'esecuzione in sequenza di movimenti lenti e armoniosi a carattere circolare e curvilineo. Questa caratteristica lo rende unico nel suo genere, in quanto è attraverso l'esercizio fisico corretto che si induce benessere. Appartiene alla tradizione cinese per lo sviluppo della prevenzione e la promozione del benessere attraverso lo stimolo, l'armonizzazione, la circolazione dell'energia (qi). Fa riferimento al taoismo e alle leggi dello Yin e dello Yang che sono alla base anche della medicina tradizionale cinese.

Tuina

È una disciplina che fa parte della medicina tradizionale cinese. Essa agisce attraverso la stimolazione dei "punti" situati sulla cute, che costituiscono i meridiani energetici, alla base della fisiologia della medicina tradizionale cinese, oppure attraverso la stimolazione di zone. L'obiettivo del tuina è quello di riequilibrare il movimento energetico nei meridiani e di armonizzazione l'energia. I punti e le zone vengono scelti in base alla tipologia energetica dell'individuo da trattare. Il tuina si avvale di una serie di strumenti che sono essenzialmente le dita, le mani e i gomiti atti a effettuare movimenti delicati, senza mobilizzazione articolare (denominazione ANMO secondo il registro inglese) con o senza l'ausilio di moxa, martelletto, coppette o altri strumenti tradizionali per riequilibrare l'energia vitale. Il tuina si avvale anche di tecniche di qi gong daoyin e taiji qi gong che costituiscono movimenti dolci accompagnati da respirazione e rilassamento.

Yoga

È un percorso evolutivo ed esperienziale che si basa su una serie di conoscenze e tecniche specifiche e si riferisce alla tradizione dell'India. Trasmessa oralmente da maestro a discepolo e, in seguito, codificata in testi autorevoli, come ad esempio i Veda, le Upanisad, la Bhagavad gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika di Svatmarama e numerosi altri. La pratica dello yoga tende attraverso una presa di coscienza progressiva alla armonizzazione delle facoltà corporee, emozionali, mentali, e spirituali dell'essere umano. Tale processo conoscitivo si attua nel raffinamento e nell'approfondimento sempre maggiori della conoscenza di sé e produce, quindi, una trasformazione sul piano della relazione a livello personale, sociale e ambientale. Lo yoga rispetta ogni tradizione spirituale, filosofica e culturale.

Bibliografia

Giannelli M, Cuttini M, Arniani S, Baldi P, Buiatti E. *Le medicine non convenzionali in Toscana: attitudini e utilizzo nella popolazione.* Epidemiol Prev. 2004 Jan-Feb; 28(1):27-33.

Giannelli M, Cuttini M, Da Frè M, Buiatti E. *General practitioners' knowledge and practice of complementary/alternative medicine and its relationship with life-styles: a population-based survey in Italy*. BMC Fam Pract. 2007 May 15; 8:30.

Buiatti E**,** Adamoli R, Baccetti S, Berti A, Chiarugi C, Cuttini M, Cracolici F, Giannelli M, Maffei R, Panzavolta L, Rossi E, Sabatini V, Wunderli U (a cura di). *Medicine Non Convenzionali in Toscana - Progetto di studio.* Documento ARS n. 8. Agenzia Regionale di Sanità della Toscana, Firenze, 2003.

Osservatorio di epidemiologia ARS, Commissione Regionale MNC, FIMMG e FIMP (a cura di). *I medici e pediatri di famiglia e le Medicine Non Convenzionali: opinioni, uso e pratica in Toscana.* Aggiornamento al Documento ARS n. 8. Agenzia regionale di sanità della Toscana, Firenze, 2004.

ISTAT. Le terapie non convenzionali in Italia Anno 2005:
http://www.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20070821_00/testointegrale.pdf

Sitografia

Regione Toscana – Medicine complementari
http://www.regione.toscana.it/salute/medicinecomplementari

Regione Toscana – Discipline bio-naturali
http://www.regione.toscana.it/salute/medicinecomplementari/discipline-bionaturali/index.html

Normativa di riferimento

Legge regionale n. 9 del 19/02/2007 ("Modalità di esercizio delle medicine complementari da parte dei medici e odontoiatri, dei medici veterinari e dei farmacisti").

Legge regionale n. 2 del 03/01/2005 ("Discipline del benessere e bio-naturali") e successive modificazioni.

Deliberazione del Consiglio regionale n. 1 del 28/01/2009 (“Legge regionale 2 gennaio 2005, n. 2 (Discipline del benessere e bio-naturali). Adempimenti ex articolo 5.”).

Deliberazione del Consiglio regionale n. 9 del 27/01/2010 (“Legge regionale 2 gennaio 2005, n. 2 (Discipline del benessere e bio-naturali). Integrazione Allegato A della deliberazione del Consiglio regionale 28 gennaio 2009, n. 1.”).