

 **Scegliere informati** 

Cannabis negli adulti in età avanzata



Una pubblicazione di
Active Aging Canada



**Cannabis negli
adulti in età
avanzata in Canada**

**Cannabis sotto
la lente**

**Normativa sulla
cannabis**

**Benefici
terapeutici**

**Effetti collaterali
e rischi**

**Cannabis e
invecchiamento**

**Parlare con
il proprio medico**

**Dosi a seconda
della patologia**

Crediti

Active Aging Canada desidera ringraziare le seguenti persone e organizzazioni per il loro supporto e contributo alla realizzazione di questa pubblicazione:

Jane Arkell, direttore esecutivo di Active Living Alliance for Canadians with a Disability

Rob Buller, coordinatore di divisione per la cannabis di RCMP, divisione "O" (Ontario)

Catherine Chiappetta-Swanson PhD., membro del corpo docente della McMaster University (Scienze sociali) e del Conestoga College (Studi interdisciplinari)

Wendy Kraglund-Gauthier PhD., membro del corpo docente e responsabile delle ricerche della facoltà di Scienze dell'educazione della Yorkville University

Dessy Pavlova, responsabile marketing e membro del consiglio del National Institute for Cannabis Health and Education (NICHE)

Greg Penney, direttore programmi della Canadian Public Health Association

Liza Stathokostas PhD., direttrice delle ricerche di Active Aging Canada

Marilyn White-Campbell, specialista in dipendenze nell'ambito della geriatria clinica, team Baycrest per il supporto comportamentale all'assistenza a lungo termine

Liberatoria: questo opuscolo ha scopi puramente informativi. Non intende fornire consigli medici o essere interpretato oppure utilizzato come prassi medica di riferimento.

La produzione di questa pubblicazione è stata possibile grazie al finanziamento del programma Substance Use and Addictions (uso di sostanze e dipendenze) di Health Canada. Le opinioni qui fornite potrebbero non rispecchiare le opinioni del programma Substance Use and Addictions di Health Canada.

Questo documento è disponibile in altre 15 lingue. Fare riferimento al retro dell'opuscolo per maggiori informazioni.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-2-3

Cannabis negli adulti in età avanzata

Questa risorsa è destinata in modo particolare agli adulti in età avanzata in Canada. L'obiettivo di Active Aging Canada è fornire risorse per la salute basate sulle evidenze scientifiche più attuali disponibili. Per creare questo opuscolo abbiamo girato il mondo per raccogliere ricerche pertinenti agli adulti in età avanzata. Abbiamo reperito alcune ricerche valide, ma rimane ancora molto da fare per studiare gli effetti della cannabis negli adulti in età avanzata.

Servendoci di gruppi di discussione e sondaggi online, abbiamo determinato quali informazioni desideravano ottenere gli adulti in età avanzata sulla cannabis e attraverso quale mezzo preferivano riceverle. Questo opuscolo è stato creato per rispondere alle vostre domande e fornire link e risorse con ulteriori informazioni.

Consigliamo di dedicare del tempo alla lettura di questa guida pratica, in cui abbiamo provato a raccogliere le risposte a tutte le vostre domande.

Per invecchiare in modo sano è importante essere informati sugli argomenti che riguardano la salute. Ci auguriamo che troviate utile questo opuscolo e che riesca a risolvere i vostri dubbi.

Cordiali saluti,



Patricia Clark
Direttore esecutivo nazionale
Active Aging Canada

Una pubblicazione di



Indice

Cos'è Active Aging Canada

Contenuti

Cannabis negli adulti in età avanzata in Canada 1

Perché gli adulti in età avanzata consumano cannabis 2

Cosa ci hanno riferito i canadesi in età avanzata 2

Cannabis sotto la lente 3

THC e CBD sono destinati a scopi terapeutici diversi..... 4

Modalità di assunzione della cannabis 5

Cannabis ricreativa 7

Cannabis auto-terapeutica 7

Cannabis terapeutica 8

Normativa sulla cannabis 9

Costo medio della cannabis 11

Dove può essere utilizzata la cannabis 11

Acquistare cannabis terapeutica 12

Come viene venduta la cannabis 12

Indicazione del contenuto di cannabis nelle etichette ... 13

Identificare i prodotti a base di cannabis legali 13

Etichette delle confezioni 14

Viaggiare con la cannabis 15

Sicurezza della cannabis 16

Benefici terapeutici 17

La cannabis può trattare alcune patologie 17

Cannabis e patologie 19

Benefici della cannabis 19

Determinati tipi di dolore 21

Artrite 22

Cure palliative 23

Disturbi del sonno e insonnia 24

Mancanza di appetito / Glaucoma 25

Malattia di Parkinson 26

Alzheimer 27

Salute mentale 28

Effetti collaterali e rischi della cannabis 29

Chi NON dovrebbero consumare cannabis 30

Rischio di cadute 31

Rischi alla guida 31

Rischio di assuefazione / Rischio di astinenza 32

Rischio di sovrac consumo 33

Rischi per i consumatori di lunga data 34

Consumo di cannabis e alcol 35

Rischi della cannabis e invecchiamento 36

Cannabis e invecchiamento 37

La cannabis e i suoi effetti sul corpo che invecchia 37

Interferenze dei medicinali con la cannabis 39

Cominciare (o ricominciare) a usare cannabis 41

Cannabis e cambiamenti legati all'età 42

Parlare della cannabis con il proprio medico 43

Domande da porre al medico 46

Dosi a seconda della patologia 47

Istruzioni per il dosaggio approvate per le proprie patologie 47

Linee guida sul dosaggio iniziale per l'uso ricreativo..... 48

Linee guida sul dosaggio iniziale per l'uso terapeutico... 49

Registro personale di somministrazione 50

Riferimenti bibliografici e risorse 51



Cos'è Active Aging Canada

Active Aging Canada è un ente nazionale non a scopo di lucro istituito nel 1999.

L'ente si impegna a promuovere una società in cui tutti gli adulti canadesi giovani e in età avanzata conducano uno stile di vita attivo che favorisca il loro benessere generale.

Incoraggia un invecchiamento sano e attivo, con abitudini che si protraggono negli anni, attraverso la partecipazione, l'educazione, la ricerca e la promozione.

Crea programmi e risorse che informano, educano, ispirano e motivano gli adulti in età avanzata a fare piccoli passi verso uno stile di vita sano e attivo.

La filosofia della vita attiva è un modo di vivere. Significa che, come individui, incorporiamo attività nel nostro quotidiano che riflettono i nostri valori fisici, sociali, mentali, emotivi e spirituali.

“Quello che fate ogni giorno conta”, perciò fate in modo che ogni giorno conti per uno stile di vita e un invecchiamento più sani.

Per ulteriori informazioni, visitare
www.activeagingcanada.ca

Attività fisica

Gli adulti in età avanzata devono svolgere attività fisica tutti i giorni.



Alimentazione sana

Mangiare sano aiuta a prevenire e gestire malattie legate allo stile di vita come il diabete, le cardiopatie e gli ictus cerebrali.

Salute mentale

La salute mentale è tanto importante quanto la salute fisica. Fare attività fisica regolarmente fa stare bene e fa bene alla mente.



Vita sociale

Create un progetto di vita sana e invecchiamento positivo che includa attività di socializzazione nella vostra comunità.

Convinzioni e atteggiamenti

Un atteggiamento positivo è la chiave per uno stile di vita sano. Cogliete la sfida e cambiate il vostro modo di pensare all'invecchiamento e a ciò che è possibile.



Contenuti

Questo opuscolo fornisce informazioni concise specifiche per età sulla cannabis (nota anche come marijuana), sul perché e sul modo in cui viene utilizzata, nonché sugli esiti delle ricerche sul trattamento di patologie.



Cannabis negli adulti in età avanzata in Canada

L'uso della cannabis negli adulti in età avanzata è in aumento. Alcuni vogliono provare ad alleviare gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche. Ad altri piace semplicemente consumarla (uso ricreativo).

Vedere pagine 1-2.



Cannabis sotto la lente

Con cannabis si intende qualsiasi prodotto derivato dalla pianta di cannabis. I principi attivi sono il THC e il CBD, ognuno dei quali è utilizzato per scopi terapeutici diversi. I prodotti a base di cannabis hanno formati diversi. L'intensità di THC e CBD varia e dipende dalla destinazione d'uso del prodotto.

Vedere pagine 3-8.

Normativa sulla cannabis

Sia la cannabis terapeutica che quella ricreativa sono legali in Canada. La legge federale limita le quantità che è consentito detenere, condividere o coltivare. È consentito acquistarla solo dai distributori autorizzati. Ogni provincia e territorio emana inoltre le proprie disposizioni in materia.

Vedere pagine 9-16.



Benefici terapeutici

Gli adulti in età avanzata riferiscono di consumare cannabis su prescrizione del medico o autonomamente per problemi quali dolori, ansia, depressione o cattiva qualità del sonno. Attualmente le evidenze scientifiche a favore di molte delle proprietà terapeutiche sono limitate.

Vedere pagine 17-28.

Effetti collaterali e rischi della cannabis

La cannabis può presentare effetti collaterali e rischi. Gli effetti collaterali dei prodotti con un alto contenuto di THC possono includere bocca secca, sonnolenza e perdita dell'equilibrio. I rischi della cannabis includono il consumo eccessivo e la guida in stato di ebbrezza.

Vedere pagine 29-36.



Cannabis e invecchiamento

Con l'avanzare dell'età, il corpo cambia e recepisce le sostanze in modo diverso. I ricercatori stanno ancora studiando gli effetti della cannabis sugli adulti in età avanzata.

Vedere pagine 37-42.



Parlare con il proprio medico

Questo opuscolo contiene una lista di domande da porre a se stessi e al proprio medico riguardo all'uso della cannabis.

Vedere pagine 43-46.

Dosi a seconda della patologia

Non esistono regole ufficiali per il dosaggio della cannabis. In generale, per determinare in che modo il proprio organismo reagisca alla cannabis, si consiglia di iniziare con piccole dosi e procedere lentamente.

Vedere pagine 47-49.

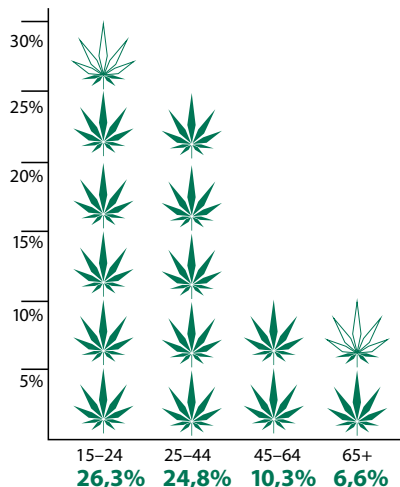
Cannabis negli adulti in età avanzata in Canada

L'uso della cannabis negli adulti dai 65 anni in su sta aumentando più rapidamente rispetto alle altre fasce di età. In Canada, nel 2019 il 6,6% degli adulti in età avanzata ha dichiarato di consumare cannabis, un aumento rispetto all'1% del 2012.

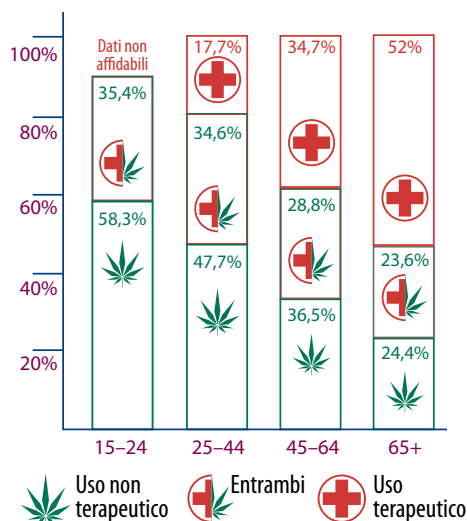
La maggior parte degli adulti in età avanzata che fa uso di cannabis è costituita da nuovi consumatori. Alcuni la usano da una vita oppure sono persone che ne hanno fatto uso da giovani e ora hanno ricominciato ad assumerla.

Una delle ragioni di un'adozione più ampia è il cambiamento di atteggiamento nei confronti della cannabis. Inoltre, vi è una curiosità sempre maggiore nei confronti dei suoi benefici per la salute.

Non esistono stereotipi del consumatore di cannabis: può avere qualsiasi età e provenienza sociale.



Percentuale di canadesi che consumano cannabis, suddivisi per età.



Analisi del consumo di cannabis in Canada per uso terapeutico, non terapeutico ed entrambi in base all'età.

Perché gli adulti in età avanzata consumano cannabis

Sia la cannabis per uso medicinale sia la cannabis per uso ricreativo sono ora legali in Canada. La maggior parte dei consumatori adulti in età avanzata ne fa uso per scopi terapeutici.

Secondo gli intervistati, la ragione principale per cui ricorrono alla cannabis è perché aiuta ad affrontare l'invecchiamento e i sintomi delle malattie croniche. La considerano una terapia alternativa.

Gli adulti in età avanzata fanno uso di cannabis terapeutica per:

- dolori
- ansia e depressione
- disturbi del sonno
- alternativa ai medicinali soggetti a prescrizione medica
- una migliore qualità di vita.

Cosa ci hanno riferito i canadesi in età avanzata

Da quando la cannabis è diventata legale nel 2018, il 30% dei canadesi in età avanzata che hanno partecipato al nostro sondaggio online ha affermato di aver consumato cannabis.

Su un campione di 638 persone intervistate, il 40% di quelle che attualmente non fanno uso di cannabis sono interessate e stanno considerando di provarla.

La maggior parte dei consumatori di cannabis attuali, e coloro che stanno valutando di iniziare, la usa per motivi terapeutici, principalmente per dolori cronici, infiammazioni, disturbi del sonno, dolori muscolari e ansia.

Oltre la metà dei rispondenti al sondaggio in età avanzata ha riferito che:

- vorrebbe saperne di più sulla cannabis e sui rischi e benefici
- desidera ottenere informazioni credibili da una fonte attendibile
- desidera informazioni sui benefici curativi/terapeutici e l'uso
- ha ottenuto informazioni attendibili da un operatore sanitario, ma è consapevole del fatto che molti operatori sanitari non hanno una formazione specifica e teme di essere etichettata dai medici a cui rivolge domande al riguardo.

Le informazioni ottenute dal nostro sondaggio sono simili ai dati emergenti che indicano un uso maggiore e un interesse nei confronti della cannabis tra gli adulti in età avanzata.

Cannabis sotto la lente

THC e CBD sono le due componenti chimiche attive nella pianta della cannabis. La pianta può essere utilizzata in forma essiccata, oppure è possibile estrarne l'olio e trasformarlo in vari prodotti a base di cannabis.

Due varietà di pianta



Indica	Sativa
Pianta bassa	Pianta alta
Foglie larghe	Foglie sottili
Sedante	Stimolante

Le foglie e i fiori della cannabis hanno centinaia di componenti chiamati **fitocannabinoidi**. La quantità di questi componenti in un prodotto dipende dalla varietà di cannabis, dal terreno e dal clima in cui cresce la pianta, oltreché dal metodo di coltivazione.


I due componenti più conosciuti sono il

THC (delta-9-tetraidrocannabinolo) e il **CBD** (cannabidiolo).

Il THC è la componente psicoattiva (altera la funzione del cervello e influisce sul pensiero) della cannabis che provoca uno stato di euforia.

Il CBD non è psicoattivo ed è attualmente oggetto di ricerca per i suoi potenziali effetti curativi e terapeutici.

THC e CBD sono destinati a scopi terapeutici diversi

THC		CBD
Psicoattivo		Non psicoattivo
Anti-nausea		Riduce i dolori dovuti a infiammazioni
Riduce gli spasmi		Controlla o previene gli attacchi epilettici
Riduce il dolore		Controlla l'ansia
Stimola l'appetito		Riduce i sintomi della psicosi

A seconda di come vengono preparati, i prodotti a base di cannabis possono avere vari livelli di potenza (o "profili") di THC e CBD:

- **THC dominante**
- **CBD dominante**
- **THC e CBD bilanciati.**

I tipi di cannabis più comuni, indica o sativa, vengono spesso combinati fra loro per formare una sottospecie ibrida.

Ogni sottospecie viene commercializzata per effetti fisiologici diversi.

Le piante di cannabis contengono inoltre delle sostanze dette terpeni che danno alla pianta il tipico odore e sapore.

Gli effetti delle varietà di cannabis variano con il variare della miscela di terpeni e cannabinoidi.

Modalità di assunzione della cannabis

Sigaretta:

Fumo di pianta essiccata (gemme floreali essiccate).



Svapo:

Inalazione della pianta essiccata sotto forma di vapore.



Olio di cannabis:

Estratto diluito in olio. I prodotti a base di olio riportano la quantità di grammi di cannabis che contengono.



Spray:

Nella bocca o sotto la lingua. Viene assorbito dai tessuti della bocca.



Prodotti commestibili:

Preparati con un grasso o un olio infuso con cannabis essiccata.



Prodotti ad uso topico:

Un estratto di olio denso viene applicato come gel o crema e assorbito dalla pelle.



Metodo di assunzione	Informazioni	Rapidità degli effetti	Durata degli effetti
Inalazione – sigaretta	La cannabis essiccata può essere fumata attraverso uno spinello, una pipa tradizionale o una pipa ad acqua (bong)	Entro alcuni secondi o minuti	Fino a 6 ore, gli effetti possono durare fino a 24 ore
Inalazione – svapo	Cannabis essiccata in svapo, cartucce d'olio in vapo pen o sigaretta elettronica	Entro alcuni secondi o minuti	Fino a 4 ore
Sotto la lingua	Spray, strisce orali solubili	10–30 minuti	6–12 ore
Ingerimento (a base di olio)	Olio di cannabis, capsula (softgel)	10-60 minuti	Fino a 12 ore
Ingerimento (cibo)	Prodotti commestibili (cotti)	Da 30 minuti a 2 ore	Fino a 12 ore o più
Applicazione topica (sulla pelle)	Creme, lozioni	Non completamente chiaro	Fino a 6 ore o più

Metodi di assunzione a confronto

Gli effetti della cannabis e la loro durata variano.

Dipendono dal metodo di assunzione.

Fate attenzione e siate pazienti.

Ad esempio, se viene inalata, possono passare alcuni secondi o minuti prima che si inizino a percepire gli effetti. Per il massimo degli effetti potrebbero passare da 10 a 30 minuti.

Se si ingerisce un prodotto commestibile o una capsula (softgel), possono passare da 30 minuti a 2 ore prima che si inizino a percepire gli effetti, e fino a 4 ore per il massimo degli effetti. Ad esempio, nel caso della capsula (softgel) per il sonno, è necessario assumere la dose almeno 30 minuti prima di coricarsi.

Cannabis ricreativa

La cannabis con THC produce un senso di euforia o rilassamento.

La cannabis si dice ricreativa quando si consuma per piacere piuttosto che per ragioni terapeutiche. Sebbene la cannabis terapeutica e la cannabis ricreativa possano derivare dalla stessa pianta, i prodotti si concentrano su proprietà chimiche diverse a seconda dei risultati desiderati.

Cannabis auto-terapeutica

Molte persone provano da sole vari tipi di prodotti a base di cannabis per diverse patologie. Questo tipo di uso si dice auto-terapeutico.

Queste persone ottengono la cannabis senza la prescrizione di un rivenditore con licenza. Alcune persone scelgono la cannabis per automedicarsi, ad esempio per ridurre l'ansia o il dolore.

**THC per unità: 20 mg
THC totale 200 mg
CBD 0 mg/g
CBD totale 0 mg/g**

Etichetta di un prodotto a base di cannabis con THC predominante.

**THC <1,00 mg/mL
THC totale <1,00 mg/mL
CBD 20,0 mg/mL
CBD totale 20,0 mg/mL**

Etichetta di un prodotto a base di cannabis con CBD predominante.

INVECCHIAMENTO ATTIVO e MODERAZIONE

Ricordate: il segreto di una buona salute è la moderazione. Quando iniziate a fare esercizio fisico, fatelo senza sforzarvi troppo e concedetevi il tempo necessario per arrivare alla forma desiderata. Quando assumete un prodotto a base di cannabis, procedete lentamente, prestate attenzione agli effetti e siate pazienti.

Cannabis terapeutica

La cannabis terapeutica viene prescritta da un medico per trattare patologie e sintomi specifici. La prescrizione viene onorata da un produttore con licenza. La prescrizione può essere emessa sia per prodotti a base di cannabinoidi naturali sotto forma di THC o CBD, sia per medicinali a base di cannabinoidi sintetici, disponibili solo su prescrizione.

Oltre ai prodotti a base di cannabinoidi naturali, sono disponibili preparati farmaceutici.

Questi vengono creati dalla pianta di cannabis o ricreati in laboratorio. La loro potenza e le informazioni di dosaggio sono prestabilite.

I cannabinoidi con obbligo di prescrizione che imitano il THC sono stati approvati da Health Canada per l'uso in Canada e sono: Marinol, Cesamet (o nabilone) e Sativex (o nabiximol). Sono studiati per trattare la spasticità da sclerosi multipla e il dolore nel paziente oncologico.

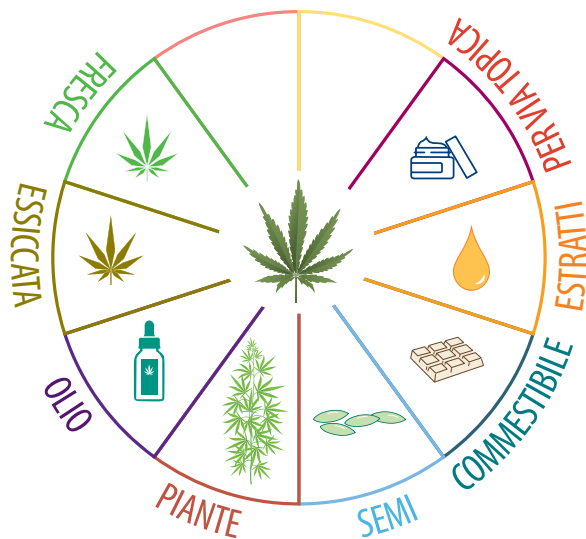


Ora che la cannabis è legale in Canada, potreste chiedervi se è ancora necessaria la prescrizione del medico.

Alcuni motivi per cui potrebbe essere conveniente ottenere la cannabis terapeutica con prescrizione:

- Accesso alla cannabis sintetica soggetta a prescrizione.
- Le polizze assicurative offerte dal datore di lavoro stanno iniziando a coprire i costi della cannabis terapeutica, e per richiedere il rimborso è necessario presentare la prescrizione.
- Se avete diritto all'assistenza sociale pubblica o siete considerati cittadini a basso reddito, potreste avere diritto a uno sconto.
- L'agenzia delle entrate canadese consente alle persone munite di prescrizione di scaricare i costi relativi alla cannabis come spese mediche.

Normativa sulla cannabis



La legge canadese in materia di cannabis (Canadian Cannabis Act) consente la vendita di questi prodotti da parte di distributori con licenza:

- cannabis fresca
- cannabis essiccata
- olio di cannabis
- piante di cannabis
- semi di cannabis
- cannabis commestibile
- estratti di cannabis
- cannabis per uso topico

Questi prodotti possono essere venduti in una varietà di formulazioni.

Secondo la legge federale, agli adulti è consentito:

Detenere in pubblico fino a 30 grammi di cannabis essiccata, o la quantità equivalente in forma non essiccata.



Condividere fino a 30 grammi di cannabis legale con altri adulti.

Acquistare cannabis fresca o essiccata e olio di cannabis da un rivenditore autorizzato a livello provinciale.



Acquistare cannabis online da produttori autorizzati a livello federale, se non esiste un quadro normativo per la vendita al dettaglio nella propria provincia o territorio.

Coltivare fino a 4 piante di cannabis, da semi o pianticelle autorizzati, per residenza per uso personale.



Produrre prodotti a base di cannabis, come cibi o bevande, a casa, purché non concentrati.

Costo medio della cannabis

Nel 2021, il prezzo medio della cannabis in Canada è stato di \$10,30 al grammo. Il costo varia in base alla provincia, al tipo di cannabis e alla dose. Questa tabella fornisce degli esempi di gamme di prezzo per vari prodotti. I prezzi sono del 2018.

Costo della cannabis

Formato	Prodotto essiccato	Olio	Capsule
Costo al dettaglio	\$5-15/g	\$50-200 per flacone	\$100-200 per 60 capsule
Costo mensile	1 g/giorno x 30 giorni = \$150-450	1 flacone può durare 1-3 mesi	1-2 capsule/giorno x 30 giorni = \$100-400

Dove ottenere la cannabis

La risposta a questa domanda dipende dalla provincia. In generale, le uniche fonti legali di cannabis sono:

- negozi al dettaglio privati con licenza**
- negozi pubblici**
- online o al telefono**
- per posta per uso terapeutico.**

A seconda della provincia, potrebbero essere disponibili più o meno negozi al dettaglio.

Dove può essere utilizzata la cannabis

È consentito consumare cannabis nella privacy di casa propria.

Se la proprietà è in affitto, il proprietario stabilisce le regole sull'uso e la coltivazione di cannabis.

I condomini possono avere delle proprie regole.

Alcune province vietano di fumare o svapare la cannabis in pubblico, oppure possono consentirlo laddove sia consentito anche fumare.



Acquistare cannabis terapeutica

Per acquistare cannabis terapeutica, richiedete una prescrizione al vostro medico, dopodiché registratevi con un produttore con licenza per ricevere la cannabis per posta.



In Canada si trovano anche delle cliniche di cannabis terapeutica indipendenti. Tali cliniche accettano rinvii dei medici.

La clinica di cannabis può essere una valida alternativa laddove il vostro medico di famiglia non possa fornire consulenza sull'assunzione di cannabis.

Le cliniche possono fissare appuntamenti con medici che effettuano una valutazione ed emettono prescrizioni ai pazienti che risultano idonei.

Il personale medico quindi educa i pazienti sulle modalità d'uso della cannabis terapeutica.

Quindi aiutano i pazienti a registrarsi con un produttore con licenza che fornirà cannabis legale per posta.

I medici di queste cliniche lavorano come liberi professionisti o consulenti. Alcune cliniche offrono visite a pagamento.

Come viene venduta la cannabis

Le province e i territori sono responsabili di decidere in che modo la cannabis viene distribuita e venduta nella relativa giurisdizione.

Ogni provincia e territorio hanno inoltre delle proprie disposizioni in materia di cannabis, tra cui:

- età minima legale
- dove può essere acquistata dagli adulti
- dove può essere consumata dagli adulti
- quantità massima detenibile dagli adulti.

Spetta ai consumatori informarsi se è legale nella provincia o nel territorio in cui vivono.

Fare riferimento alla sezione Riferimenti per i link alle normative provinciali e territoriali.

Indicazione del contenuto di cannabis nelle etichette

La pianta di cannabis contiene una varietà di componenti chimiche dette **cannabinoidi**. I più conosciuti sono il **tetraidrocannabinolo (THC)** e il **cannabidiolo (CBD)**.

Esistono centinaia di varietà di cannabis e una varietà di prodotti. A seconda di come vengono preparati, questi prodotti possono avere vari livelli di potenza di THC e CBD.

Il THC è la sostanza che provoca lo stato di euforia. Provoca una risposta psicoattiva nel cervello: una sensazione che alcune persone potrebbero gradire e altre potrebbero trovare spiacevole. A differenza del THC, il CBD non provoca uno stato di euforia o una risposta psicoattiva.

THC ## mg/g
THC totale | THC totale ## mg/g

CBD ## mg/g
CBD totale | CBD totale ## mg/g

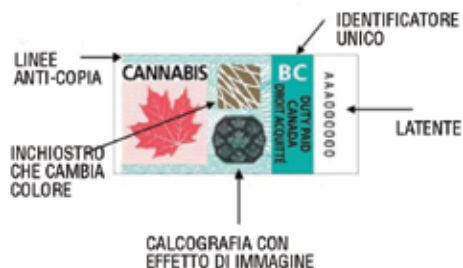
Leggere attentamente l'etichetta. Se si acquista cannabis per uso terapeutico, il "THC totale" dovrebbe essere basso o pari a zero.

I prodotti con maggiore contenuto di THC pongono rischi maggiori per la salute e la sicurezza e non dovrebbero essere destinati a persone che consumano cannabis per la prima volta. È importante prendere una decisione informata, soprattutto se non si ha esperienza o si prova un nuovo prodotto.

Identificare i prodotti a base di cannabis legali

I prodotti a base di cannabis legali vengono venduti esclusivamente attraverso rivenditori autorizzati dalla provincia o dal governo territoriale.

- I prodotti a base di cannabis legali (eccetto i prodotti con meno dello 0,3% di THC o zero THC) hanno un bollo di accisa sulla confezione.
- Ogni provincia e territorio hanno bolli di accisa di colore diverso.
- Il bollo ha caratteristiche di sicurezza che servono a prevenire la falsificazione, come nel caso dei passaporti e delle banconote.



Etichette delle confezioni

Tutti i prodotti a base di cannabis legali venduti in Canada richiedono queste etichette.

Simbolo della cannabis standardizzato come richiesto dal governo canadese su tutti i prodotti contenenti THC.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
 - Total THC per unit ## mg
 - THC total par unité ## mg
 - THC ## mg
 - Total THC ## mg | THC total ## mg
 - CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
 - Total CBD per unit ## mg
 - CBD total par unité ## mg
 - CBD ## mg
 - Total CBD ## mg | CBD total ## mg
- È dichiarata la quantità di THC e/o CBD in ogni unità di prodotto, nonché il totale di THC e CBD nel prodotto. Questa informazione è sempre riportata in un riquadro bianco. Se il prodotto è commestibile, sarà riportata la quantità totale equivalente di cannabis essiccata in esso contenuta.

(La linea tratteggiata non è inclusa; serve solo a indicare l'area dell'etichetta).

Sulla confezione sono presenti due frasi di avvertenza. Le avvertenze hanno sempre uno sfondo giallo.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

Ecco un esempio di prodotto a base di cannabis commestibile. In totale sono presenti otto messaggi di avvertenza diversi.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour MD (MM) / Par HM (MM)	
Calories ### % valeur quotidienne* / % Daily Value*	
Lipides / Fat ## g	## %
saturés / Saturated ## g	## %
+ trans / Trans ## g	## %
Glucides / Carbohydrate ## g	## %
Fibres / Fibre ## g	## %
Sucres / Sugars ## g	## %
Protéines / Protein ## g	## %
Cholestérol / Cholesterol ## mg	## %
Sodium ## mg	## %
Potassium ## mg	## %
Calcium ## mg	## %
Fer / Iron ## mg	## %

Se il prodotto è commestibile, avrà la solita etichetta con i valori nutrizionali.

Viaggiare con la cannabis

Non portarla dentro, non portarla fuori.

Uscire dal Canada

Rimane illegale trasportare la cannabis o qualsiasi prodotto contenente cannabis (compresa la cannabis commestibile, gli estratti di cannabis e la cannabis per uso topico) al di fuori del confine canadese, sia in entrata che in uscita dal paese.

La cannabis è illegale nella maggior parte dei paesi. Viaggiare all'estero con qualsiasi quantitativo di cannabis può costituire un reato penale grave sia in Canada che nell'altro paese.



Viaggi negli Stati Uniti

Nonostante la detenzione di cannabis sia legale in alcuni stati degli Stati Uniti, rimane illegale per la legge federale. Non tentate di attraversare il confine tra Canada e Stati Uniti portando con voi della cannabis, in nessun quantitativo e in nessuna forma, nemmeno se viaggiate verso uno stato in cui la detenzione di cannabis è legale.

Viaggiare con la cannabis in Canada

Quando si viaggia in Canada, se si soddisfano i requisiti di età minima della provincia o del territorio in cui ci si trova, è consentito detenere fino a 30 grammi di cannabis essiccata o equivalente.

Il consumatore è tenuto a informarsi sulle leggi della provincia o del territorio visitati. Se fate uso di cannabis, seguite le leggi della relativa giurisdizione.

Quando si viaggia tra due destinazioni canadesi, è necessario controllare se il volo prevede uno scalo negli Stati Uniti. La cannabis non è legale negli Stati Uniti. Inoltre, tenete presente che i voli possono essere dirottati negli Stati Uniti a causa di condizioni meteo avverse o problemi meccanici.



Sicurezza della cannabis

Conservate sempre i prodotti a base di cannabis lontano dalla portata di bambini o animali domestici.

I prodotti commestibili e la loro confezione potrebbero sembrare caramelle ai bambini.

Etichettare chiaramente e conservare i prodotti commestibili a base di cannabis.



Laccio di sicurezza per bambini



Flacone con tappo a pressione



Non conservare insieme ai normali alimenti



Tenere fuori dalla portata di bambini e animali

Condividere informazioni ed esperienze è utile. Non si dovrebbe aver paura o vergognarsi di dire ad amici o familiari che si sta provando la cannabis. A vostra sorpresa, potreste scoprire che altre persone che conoscete l'hanno fatto. Abbiate una mentalità aperta nei confronti delle nuove informazioni. Ascoltate e imparate.

Benefici terapeutici

La cannabis può trattare alcune patologie

I cannabinoidi sono simili a componenti che si trovano per natura nell'organismo umano, detti endocannabinoidi. Agiscono sul sistema endocannabinoide. Le ricerche sul sistema endocannabinoide sono ancora molto limitate.

Il sistema endocannabinoide attraversa l'intero sistema nervoso, compreso il cervello. Ha recettori in tutto il corpo umano. Si ritiene che abbia un impatto sul sistema nervoso, sulle difese immunitarie, sull'umore, sull'appetito e su altre funzioni dell'organismo.

I recettori cannabinoidi più conosciuti sono il CB1 e il CB2. I recettori CB1 sono responsabili degli effetti psicoattivi del THC. Possono influire su memoria, umore, sonno, appetito e livelli di dolore. I recettori CB1 si trovano

anche in aree del cervello responsabili del controllo motorio e delle funzioni cognitive. I recettori CB2 si trovano in gran parte nelle cellule del sistema immunitario e nei tessuti muscolari e ossei. Possono contribuire a ridurre le infiammazioni.

I ricercatori medici stanno testando con quale potenziale i cannabinoidi possono ridurre lo stress, aumentare l'appetito, promuovere il sonno e modulare dolori e infiammazioni.

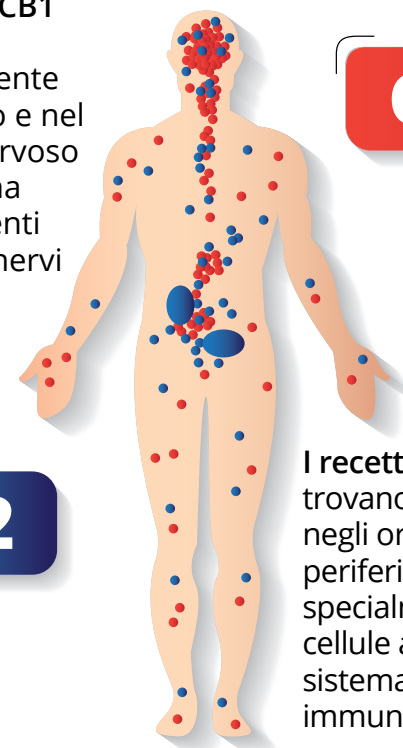
La cannabis potrebbe alleviare diversi problemi di salute e favorire un invecchiamento sano. In alcune culture, la cannabis è considerata un antico medicinale a base di erbe.

Ma, per il momento, le evidenze scientifiche sono limitate.

Il sistema endocannabinoide umano regola una serie di funzioni fisiologiche. I ricercatori stanno ancora studiando questo sistema. I cannabinoidi (della cannabis) interagiscono con il sistema endocannabinoide. Questo produce un'ampia gamma di effetti sul nostro corpo e sulla nostra mente.

IL SISTEMA ENDOCANNABINOIDE UMANO

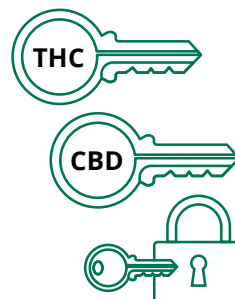
I recettori CB1 si trovano primariamente nel cervello e nel sistema nervoso centrale, ma sono presenti anche nei nervi e in alcuni organi.



CB1

I recettori CB2 si trovano soprattutto negli organi periferici, specialmente nelle cellule associate al sistema immunitario.

CB2



Il **THC** e il **CBD** si inseriscono nei recettori umani esistenti come a incastro.

*Il CBD non si "incastra" direttamente nei recettori CB1 o CB2, ma ha effetti indiretti potenti ancora in corso di studio.

IL SISTEMA ENDOCANNABINOIDE REGOLA ANCHE



Cannabis e patologie

Si ritiene che la cannabis abbia molti benefici per la salute, ma le evidenze scientifiche di molte delle proprietà terapeutiche sono limitate. La ricerca deve fare ancora molta strada per comprendere rischi e benefici.

Health Canada consente l'assunzione di cannabis per qualsiasi patologia, purché su prescrizione del medico. Tuttavia, la cannabis non ha seguito l'iter regolamentare richiesto per essere approvata come medicinale. Alcuni prodotti contenenti cannabinoidi sintetici sono stati approvati per il trattamento di patologie specifiche in ambito clinico. Si tratta del Cesamet (nabilone) e del Sativex (nabiximol).



Benefici della cannabis

I prodotti a base di cannabis possono essere efficaci per alcuni adulti in età avanzata e non altri. Sebbene le ricerche siano limitate, gli adulti in età avanzata menzionano i benefici nei loro aneddoti.

Quando viene chiesto ai consumatori di cannabis quali siano i benefici, le risposte sono:

- migliore qualità di vita
- concilia il sonno
- allevia il dolore
- consente di interrompere l'assunzione di medicinali su prescrizione.



L'efficacia della cannabis terapeutica sembra essere molto soggettiva. Dipende dalla ragione dell'uso e dal fatto che si riesca o meno a trovare il giusto dosaggio.

Le ricerche a disposizione dimostrano che le tre condizioni mediche che traggono beneficio dalla cannabis terapeutica sono:

- dolori cronici, incessanti, intensi nell'ambito delle cure palliative
- nausea e vomito causati dalla chemioterapia
- spasmi muscolari dovuti alla sclerosi multipla o a lesioni della spina dorsale.



L'interesse degli adulti in età avanzata nei confronti della cannabis terapeutica è in aumento. Di conseguenza, la comunità medica sta adottando un approccio pratico.

Le patologie trattate con la cannabis terapeutica includono:

Determinati tipi di dolore		Artrite	
Cure palliative		Disturbi del sonno e insonnia	
Mancanza di appetito		Glaucoma	
Demenza		Ansia e depressione	

Determinati tipi di dolore



Spesso la cannabis viene promossa come opzione universale per il sollievo dal dolore. Tuttavia, le ricerche attuali mostrano risultati positivi solo per i dolori dei nervi correlati a:

- sclerosi multipla
- diabete
- dolore relativo all'HIV (neuropatia sensoriale)
- dolore post-chirurgico e post-traumatico
- fibromialgia.

Il dolore neuropatico è associato ai danni ai nervi. Include dolori lancinanti o brucianti così come formicolio e intorpidimento. Può essere grave e colpire a ondate. Questo tipo di dolore è comune nel diabete, nei casi di compressione dei nervi o della spina dorsale, e nella chemioterapia.

I medicinali a base di cannabis hanno dimostrato una riduzione moderata del dolore neuropatico. I risultati dei test dimostrano che la cannabis a base di erbe, il THC derivato dalla pianta (dronabinolo), il THC sintetico (nabilone) e la combinazione di THC/CBD derivati dalla pianta hanno avuto effetti positivi.

L'efficacia cambiava a seconda di:

- fonte del dolore
- durata del trattamento
- tipo di cannabis utilizzata.

I migliori risultati sono stati ottenuti ingerendo o mettendo una goccia sotto la lingua, seguiti dagli spray orali e nasali e dall'inalazione (fumo) della cannabis.

La Canadian Pain Society (organizzazione canadese per il dolore), in linea con la maggior parte degli enti professionali, consiglia attualmente i cannabinoidi come "agenti di terzo livello", cioè da provare quando gli altri trattamenti risultano inefficaci.

Artrite



L'osteoartrite o i dolori alle articolazioni sono diffusi negli adulti in età avanzata. Si ritiene che il dolore sia causato da un danno all'articolazione, un'inflammatione o un danno ai nervi.

Nelle articolazioni si trovano dei recettori endocannabinoidi e la cannabis ha proprietà antinfiammatorie. Si ipotizza che la cannabis possa ridurre il dolore a carico dei nervi dovuto all'osteoartrite. Gli studi sugli animali sono promettenti, ma non sono ancora stati condotti studi sull'uomo.

Lo stesso vale per l'artrite reumatoide. Le ricerche sono poche, ma uno dei primi studi lascia ben sperare. Si è scoperto infatti che uno spray orale chiamato Sativex riduce i dolori dell'artrite reumatoide.

La Arthritis Society of Canada (organizzazione canadese per l'artrite) e la Canadian Rheumatology Association (associazione canadese per la reumatologia) riconoscono l'interesse nella cannabis e suggeriscono un approccio pratico.

Cure palliative



Il controllo del dolore e dei sintomi è una preoccupazione comune nell'ultima fase della vita. I medici specializzati in cure palliative stanno esplorando la cannabis sempre più spesso come alternativa agli oppiacei.

Il trattamento nelle cure palliative si concentra spesso sul dolore oncologico. È stato dimostrato come i cannabinoidi (THC/CBD combinati) siano moderatamente efficaci nella riduzione del dolore oncologico.

La comunità medica specializzata in cure palliative ha raccomandato il Cesamet (nabilone o nabiximolo) a base di cannabis, ma solo dopo che le altre terapie del dolore si siano dimostrate inefficaci.

L'uso della cannabis per la gestione del dolore è ben tollerato, ma come con tutti i trattamenti, è necessario informare il paziente degli effetti collaterali. Il delirio è una condizione comune negli ultimi stadi della vita. Questo potrebbe venire esacerbato da dosi maggiori di cannabis. La cannabis può indurre stati dissociativi che facilitano il "distanziamento" dal dolore. I pazienti potrebbero non percepire questi tipi di effetti.

Nonostante il trattamento nelle cure palliative si concentri spesso sul dolore, molti pazienti potrebbero voler affrontare altri sintomi comuni negli ultimi anni di vita, come l'ansia, la depressione, la nausea, la perdita di appetito e l'insonnia.

Disturbi del sonno e insonnia



Molti adulti in età avanzata soffrono di disturbi del sonno. Poiché la cannabis può provocare sonnolenza, gli adulti in età avanzata la provano come rimedio. Questo è uno dei benefici comunemente riferiti dai consumatori di cannabis.

Tuttavia, le ricerche in merito sono limitate. Le ricerche a nostra disposizione spesso descrivono i disturbi del sonno come sintomo secondario di un'altra patologia.

I partecipanti alle ricerche sostengono di dormire meglio dopo aver fumato determinate varianti di THC e derivati di THC, da soli o combinati al cannabidiolo. Questi trattamenti potrebbero migliorare la qualità del sonno, diminuire i relativi disturbi e ridurre il tempo necessario per addormentarsi nelle persone con:

- apnea ostruttiva del sonno
- fibromialgia
- dolore cronico
- sclerosi multipla.

I ricercatori sostengono che il cannabidiolo potrebbe avere riscontri positivi nel trattamento dei disturbi del sonno REM e nella sonnolenza diurna eccessiva. La cannabis sintetica (Cesamet o nabilone) potrebbe migliorare il sonno nei pazienti con dolori cronici. Inoltre, potrebbe ridurre gli incubi per le persone che soffrono di disturbo da stress post-traumatico.

Mancanza di appetito



Si ritiene che il THC contenuto nella cannabis stimoli l'appetito. I consumatori di cannabis hanno spesso fame. Non esistono ricerche che dimostrino la veridicità di questo effetto negli adulti in età avanzata. Esistono alcune ricerche limitate che dimostrano come il THC possa aumentare l'appetito nelle persone affette da HIV/AIDS e cancro.

Glaucoma



Una delle cause principali della perdita della vista negli adulti in età avanzata è il glaucoma, una malattia causata dalla pressione all'interno del bulbo oculare. La cannabis può ridurre il gonfiore e la pressione oculare. Tuttavia, la dose richiesta potrebbe produrre altri effetti fisiologici indesiderati.

La Canadian Ophthalmological Society (organizzazione canadese per l'oftalmologia) non supporta l'uso del cannabidiolo per il trattamento del glaucoma.

Malattia di Parkinson



Il morbo di Parkinson è la seconda patologia neurodegenerativa più comune dopo l'Alzheimer, e in Canada, il 79% delle persone affette da Parkinson ha dai 65 anni in su. Il morbo di Parkinson provoca tremori, il rallentamento e l'irrigidimento dei movimenti muscolari, e la riduzione dei riflessi contribuendo alla perdita di equilibrio. Si ritiene che la parte del cervello colpita dal Parkinson possa beneficiare delle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie del CBD, con una riduzione dei sintomi sopra citati. Sono in corso ricerche promettenti sugli animali, ma non ancora sull'uomo.

La maggior parte degli esperti concorda che un'attività fisica da leggera a moderata sia uno dei modi migliori per prevenire la perdita delle funzioni del corpo e della mente. In effetti, la ricetta ideale per una salute mentale ottimale potrebbe essere la combinazione di attività fisica, stimolo intellettuale e interazione sociale contemporaneamente.

Alzheimer



L'Alzheimer è la forma più comune di demenza. I ricercatori sostengono che una delle cause sia l'infiammazione dei neuroni del cervello. Poiché il CBD della cannabis ha proprietà antinfiammatorie, ritengono che potrebbe contribuire a rallentare la progressione della malattia. Degli studi sugli animali hanno dimostrato alcuni esiti positivi, ma non ci sono evidenze conclusive nell'uomo. La cannabis ha dimostrato di ridurre l'agitazione e l'aggressività che possono insorgere con la demenza. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi per confermare questa correlazione e individuare il dosaggio terapeutico corretto. Alcuni primi studi indicano che delle dosi molto basse di cannabidiolo (CBD) in soggetti sani potrebbero proteggere i neuroni e contribuire a sostenerne la crescita negli adulti in età avanzata. Sebbene queste ricerche siano promettenti, resta ancora molto da fare.

Salute mentale



Invecchiare significa continuare a cambiare. Significa che dobbiamo continuare ad adattarci. Alcuni adulti in età avanzata hanno disturbi mentali quali ansia e depressione, ma i disturbi mentali non fanno necessariamente parte del normale invecchiamento.

Esistono prove contrastanti sull'uso della cannabis per il trattamento della salute mentale. Alcuni studi recenti sono promettenti, ma c'è bisogno di studi più approfonditi sugli effetti della cannabis sugli adulti in età avanzata.

Alcuni studi dimostrano come la cannabis possa aumentare i livelli di ansia nelle persone con certi tipi di ansia, ad esempio l'ansia di parlare in pubblico e l'ansia sociale.

I professionisti sanitari non raccomandano la cannabis per il trattamento della depressione. L'assunzione di cannabis può comportare dei rischi per chi soffre di depressione.

Effetti collaterali e rischi della cannabis

Possibili effetti collaterali della cannabis

Con effetto collaterale o evento avverso si intende un qualsiasi effetto indesiderato dovuto all'uso di un prodotto medico.

Alcuni effetti collaterali a breve termine riferiti da adulti in età avanzata includono:

- secchezza della bocca;
- sonnolenza;
- vertigini;
- mal di testa;
- problemi cognitivi, come riduzione della memoria, riduzione della soglia di attenzione, lentezza di reazione e scarsa capacità di giudizio o problem-solving;
- mancanza di equilibrio e coordinazione;
- percezione distorta;
- sensazione di ansia o aumento del battito cardiaco.



Gli effetti collaterali indesiderati non colpiscono tutti. Scegliere un prodotto con entrambi THC e CBD può contribuire a diminuire gli effetti indesiderati del THC.

Chiunque scelga di assumere la cannabis terapeutica deve attivarsi per trovare la giusta dose per sé.

Deve decidere se i benefici superano gli effetti collaterali.

Adulti in età avanzata che NON dovrebbero consumare cannabis

Gli adulti in età avanzata con un disturbo mentale o casi in famiglia di disturbi mentali quali depressione, ansia e psicosi dovrebbero evitare la cannabis.



Chi soffre di una malattia cardiovascolare o pressione sanguigna instabile non dovrebbe fumare cannabis. Qualsiasi tipo di fumo peggiora le patologie cardiache.



Gli adulti in età avanzata con problemi di equilibrio non dovrebbero consumare cannabis, perché questa aumenta la perdita di equilibrio. Gli adulti in età avanzata che consumano cannabis potrebbero essere maggiormente esposti al **rischio di incidenti** da pronto soccorso.

Rischio di cadute

Si pensa che il THC si connetta con i recettori presenti nel corpo che controllano la coordinazione, l'equilibrio e la percezione della profondità.

Tutte queste abilità subiscono un declino con l'età. Le ulteriori modifiche dell'equilibrio o dell'andatura nei consumatori di cannabis possono aumentare il rischio di cadute.

Anche **sonnolenza e vertigini**, due effetti collaterali della cannabis, possono contribuire all'instabilità e alle cadute delle persone in età avanzata.

Esistono ben poche ricerche su questo argomento. Piccole percentuali di consumatori di cannabis in età avanzata hanno segnalato di non sentirsi a proprio agio in piedi.

Se state valutando di assumere prodotti a base di cannabis, tenetelo presente finché non avrete determinato quali effetti ha su di voi.

Tenetelo presente anche nel momento di assumere un prodotto a base di cannabis, cosicché possiate farlo in piena sicurezza.



Rischi alla guida

Non ci sono evidenze di quanto sia sicuro guidare sotto l'effetto della cannabis. **Guidare sotto l'effetto della cannabis è illegale in Canada.**

Alcuni effetti della cannabis, come la sonnolenza, possono durare fino a 24 ore, ben oltre gli altri effetti.

La durata degli altri effetti della cannabis dipende dai seguenti fattori:

- quanto e con quale frequenza viene consumata
- se viene fumata o ingerita.

Rischio di assuefazione

Gli adulti in età avanzata corrono lo stesso rischio di assuefazione dei giovani.

Per assuefazione si intende un "disturbo da consumo di sostanze" o una "dipendenza". Tutti questi termini indicano un "deficit o sofferenza clinica significativi". In altre parole, il bisogno della droga prende il sopravvento e causa gravi problemi nella vita e nelle relazioni.

Gli adulti in età avanzata con dipendenze da altre sostanze, come l'alcol, dovrebbero evitare la cannabis.

Quando un adulto in età avanzata fa uso di cannabis, i familiari, gli amici e gli operatori sanitari dovrebbero essere a conoscenza dei sintomi comuni dei disturbi legati alla cannabis.



Rischio di astinenza

Il cervello si adatta alla presenza dei cannabinoidi e questo potrebbe causare dipendenza. Se una persona smette di usarli all'improvviso, può entrare in astinenza. Circa il 15% dei consumatori di cannabis in età avanzata mostra sintomi di astinenza quando smette di assumerla. Spesso si tratta di consumatori che ne hanno fatto uso per lungo tempo.

Le ricerche sull'astinenza negli adulti in età avanzata sono molto limitate. Le ricerche a nostra disposizione mostrano che gli adulti in età avanzata hanno sintomi di astinenza simili a quelli dei giovani adulti.

Sono compresi:

- irritabilità
- irrequietezza
- insonnia o sonno interrotto
- ansia
- perdita di appetito.

Possono essere necessari alcuni giorni, fino a quattro settimane, prima che tutti i sintomi dell'astinenza scompaiano.

Rischio di sovrac consumo



Cercate assistenza medica se i sintomi sono gravi; ad esempio:

- se non riuscite a smettere di vomitare
- se avete dolori al petto
- se avete forti capogiri.

La cannabis è vista spesso come una 'droga' leggera che provoca meno danni o nessun danno, ma la potenza della cannabis è aumentata negli anni. La potenza del THC nella cannabis può variare. Nella cannabis essiccata, è cresciuta dal 3% negli anni '80 all'odierno 15%.

Alcune persone che hanno assunto CBD per via orale hanno riportato effetti collaterali quali bocca secca, bassa pressione, capogiri, sonnolenza e diarrea. Un effetto collaterale raro sono i danni al fegato. Il CBD può anche interferire con alcuni medicinali soggetti a prescrizione medica.

Chi non usa la cannabis da molti anni potrebbe essere sorpreso di quanto sia potente oggi. Gli adulti in età avanzata che iniziano a consumare cannabis in un periodo successivo della vita potrebbero essere a rischio perché non hanno esperienza con il prodotto.

Questi fattori possono risultare in un sovrac consumo. È importante trattare la cannabis come una droga e informarsi sulle concentrazioni di THC nei vari prodotti.

Determinare la dose sicura di prodotti come pomate, oli e prodotti commestibili può essere difficile. Ad esempio, l'effetto dei prodotti commestibili a base di cannabis è difficile da prevedere per i nuovi consumatori. Per questa ragione si raccomanda di fare attenzione ai prodotti commestibili preparati in casa. In questi prodotti, infatti, la droga potrebbe non essere distribuita uniformemente.

Poiché gli effetti potrebbero non manifestarsi subito, i consumatori potrebbero assumerne una maggiore quantità per ottenere gli effetti desiderati più velocemente. Questa pratica provoca un sovrac consumo.

Le persone che assumono troppa cannabis riferiscono spesso di sentirsi assonnate, ansiose, impaurite o nervose. Inoltre, a volte sostengono di avere delle visioni. Spesso si sentono nauseabonde e a volte potrebbero vomitare.

Se avvertite uno di questi sintomi, rimanete calmi. Spesso questi effetti passano dopo qualche ora.

Rischi per i consumatori di lunga data

L'effetto di un uso a lungo termine della cannabis sull'invecchiamento è attualmente oggetto di studio. Gli adulti in età avanzata che hanno fatto uso di cannabis per tutta la vita potrebbero costituire un gruppo ad alto rischio di deterioramento cognitivo.

Alcune ricerche mostrano come chi consuma cannabis da una vita abbia subito modifiche al cervello che potrebbero aumentare il declino mentale legato all'età.

Consumo di cannabis e alcol



Consumare alcol e cannabis (THC) allo stesso tempo può provocare un deterioramento

maggiore rispetto all'uso separato. Il THC agisce sui recettori cannabinoidi del cervello, il che può causare effetti e deterioramenti cognitivi. L'alcol incide pesantemente sulle capacità

motorie perché agisce sul sistema nervoso centrale, ma può interessare anche le capacità cognitive.

Quando una persona beve e contemporaneamente fuma THC, l'alcol può aumentare la quantità di THC assorbito nell'organismo. Questo può causare livelli di THC superiori e una percezione maggiore degli effetti collaterali del THC, un maggiore rischio di intossicazione da alcol e un maggiore rischio di comportamenti come la guida in stato di ebbrezza.

Non sono ancora disponibili ricerche sufficienti sulla combinazione di alcol e CBD. Tuttavia, l'alcol e il CBD hanno entrambi un effetto rilassante, perciò questi effetti potrebbero essere più forti e durare più a lungo laddove le due sostanze vengano consumate insieme. Il CBD potrebbe ridurre gli effetti dell'alcol nell'organismo, ma le informazioni in merito non sono sufficienti. Alcune teorie sostengono inoltre che l'alcol possa interferire con il CBD anche se consumato a distanza di ore. Se consumate entrambi, mantenete le dosi basse finché non saprete qual è la vostra reazione.

Rischi della cannabis e invecchiamento

Quando una persona deve decidere se ricorrere alla cannabis, è importante che riceva le informazioni e le consulenze necessarie per comprendere come si usa in modo sicuro.

La **valutazione del rischio** è una parte importante di questo processo. L'età aggiunge dei rischi per gli adulti in età avanzata perché, ad esempio, potrebbero soffrire di una malattia cronica e assumere altri medicinali che diventano pericolosi se combinati con la cannabis terapeutica.



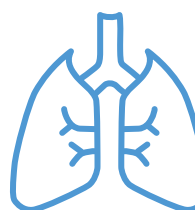
La maggior parte delle ricerche sulla cannabis descrive i rischi del THC, piuttosto che del CBD. Questo perché il THC causa

dipendenza ed è psicoattivo, ovvero influisce sul cervello e sul sistema nervoso. Il consumo eccessivo di THC è stato correlato a maggiore depressione, ansia, attacchi di panico e al peggioramento dei sintomi per persone con disturbo da stress post-traumatico.

La cannabis può anche aumentare il rischio di cardiopatia e ictus cerebrale. Può portare a un

maggiore indurimento delle arterie. Gli adulti in età avanzata con problemi di cuore sono maggiormente a rischio. Fumare cannabis può aumentare la pressione e il battito cardiaco, e quindi il rischio di ictus cerebrale, infarto o aritmia (alterazione del ritmo cardiaco) per le persone con cardiopatie.

Inoltre, la cannabis può diminuire la pressione, causando la perdita dei sensi e cadute.



Il fumo di cannabis contiene molte delle sostanze nocive contenute nel fumo di

tabacco. Fumare cannabis può danneggiare i polmoni e causare sintomi simili alla bronchite (ad es. tosse e dispnea), come accade con le sigarette. Si ritiene che svapare sia meno nocivo che fumare, ma ha comunque degli effetti negativi.

Cannabis e invecchiamento

La cannabis e i suoi effetti sul corpo che invecchia

Sappiamo molto poco su come il corpo metabolizza la cannabis a mano a mano che invecchia. Le ricerche sono limitate e questa correlazione è attualmente oggetto di studio.



Sappiamo che il nostro corpo cambia con l'età

Gli effetti che la cannabis può avere effetti sulle persone in età avanzata possono essere diversi da quelli sui giovani. Ad esempio, la cannabis incide su parti del cervello che servono a imparare, memorizzare e prendere decisioni. Queste stesse parti del cervello cambiano con l'età e potrebbero non funzionare bene come prima. È possibile che gli effetti della cannabis peggiorino ulteriormente il funzionamento del cervello negli adulti in età avanzata.

Quando i medici prescrivono un medicinale, devono considerare questi fattori:

1. Il modo in cui il medicinale entra, esce e attraversa il corpo (**farmacodinamica**). Questo comprende il tempo che l'organismo impiega per assorbirlo, la quantità messa in circolazione, l'intensità degli effetti attivi (**biodisponibilità e distribuzione**) e la rapidità con cui esce dal sistema (**metabolismo ed escrezione**).
2. Il modo in cui il medicinale influisce sul corpo (**farmacocinetica**).

Inoltre, i medici devono pensare al dosaggio. Con l'età avvengono dei cambiamenti nel funzionamento di **fegato** e **reni**, nella **massa grassa** e nell'**apparato digerente**. Questi cambiamenti possono influire sull'efficacia del medicinale nei vari dosaggi.

I cambiamenti legati all'età possono anche influire sulla rapidità con cui l'organismo elimina la cannabis. Gli adulti in età avanzata potrebbero aver bisogno di più tempo rispetto ai giovani adulti.

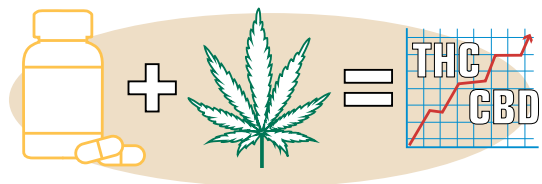
INVECCHIAMENTO ATTIVO e CAPACITÀ AEROBICHE

La capacità aerobica è la misura della capacità del corpo di muoversi o lavorare per un periodo di almeno due minuti. Per essere in forma dal punto di vista aerobico, è necessario muovere i muscoli più grandi, come quelli di gambe, torso e spalle. Occorre sostenere l'attività per almeno 10 minuti alla volta, e l'attività totale dovrebbe arrivare ad almeno 150 minuti (2 ore e mezzo) alla settimana. Le ricerche mostrano chiaramente che questa è la quantità minima di attività fisica da moderata a intensa di cui abbiamo bisogno per rimanere sani.

Interferenze dei medicinali con la cannabis

La cannabis può interferire con altri medicinali soggetti a prescrizione medica o da banco. Eccone alcuni esempi:

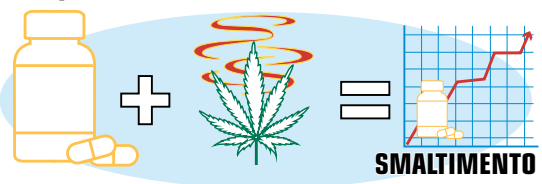
I livelli di cannabinoidi possono essere aumentati da altri medicinali.



La cannabis può influire sui livelli di altri medicinali nel corpo. Questo può avere effetti additivi.



Fumare cannabis può accelerare lo smaltimento di altri medicinali.



La cannabis può influire sui sedativi. Sempre più spesso gli anestesisti chiedono ai pazienti se fanno uso di cannabis prima di un'operazione chirurgica, perché la cannabis potrebbe influire sulla quantità di sedativi necessaria.



Cannabis per uso ricreativo negli adulti in età avanzata

Gli adulti in età avanzata di oggi sono baby boomer. Hanno avuto una maggiore esposizione alla cannabis da giovani e tollerano meglio l'uso ricreativo rispetto alle generazioni precedenti.

Nella generazione attuale di adulti in età avanzata ci sono persone che l'hanno usata tutta la vita, persone che l'hanno usata in gioventù e persone che hanno iniziato a usarla più avanti nell'età. Si sa molto poco sugli effetti e i rischi della cannabis per le persone che l'hanno usata per tutta la vita.

Il THC nella cannabis è diventato molto più potente negli anni. Negli anni '80, il THC nella cannabis essiccata era meno del 3%. Oggi, alcune varietà contengono fino al 30% di THC.

Questo non è un dato a cui molte persone facevano attenzione da giovani, ma gli adulti in età avanzata ora lo devono fare.

Più si invecchia più il corpo cambia, e questo può influire sul modo in cui la cannabis viene metabolizzata e influisce sulla persona. Potreste non provare la stessa esperienza di quando eravate giovani. Inoltre, potrebbe rimanere nel vostro organismo più a lungo.



È importante comunicare al proprio medico se si fa uso di cannabis e se lo si fa per motivi terapeutici o ricreativi. Questa informazione fa parte del proprio profilo farmacologico generale.

I medici devono sapere il tipo e la quantità di cannabis consumata. Ciò significa che è necessario utilizzare prodotti che forniscano tali informazioni. In questo modo potranno valutare il pericolo di interferenza con altri medicinali.

Se iniziate (o ricominciate) ad assumere cannabis in un secondo periodo della vita

Fate attenzione alla quantità di THC contenuta nel prodotto a base di cannabis o nella varietà di cannabis utilizzati.

THC: ?%

Iniziate dal livello più basso possibile e aumentate gradualmente la dose fino a raggiungere l'effetto desiderato.

Procedete lentamente

Evitate la cannabis sintetica illegale come la K2 o Spice. A causa della sua potenza, vi è un maggior rischio di effetti collaterali tra gli adulti in età avanzata.

Sostituti

Non combinate la cannabis con altre sostanze ricreative, incluso l'alcol. Se si ha una dipendenza dall'alcol o da qualsiasi altra droga, aumenta il rischio della dipendenza da cannabis.



Usate la cannabis in un ambiente sicuro. Si ritiene che il THC si connetta con i recettori presenti nel corpo che controllano la coordinazione e l'equilibrio. Con l'avanzare dell'età, le cadute diventano sempre più una preoccupazione.



Non mettetevi alla guida dopo aver consumato cannabis; è illegale in Canada. La compromissione della guida può durare fino a 24 ore.



Cannabis e cambiamenti legati all'età

Quando i giovani usano il THC per scopi ricreativi, ciò che preoccupa è il suo impatto sullo sviluppo del cervello. Per gli adulti in età avanzata, invece, ciò che preoccupa è il fatto che la cannabis incida su alcune parti del cervello che mostrano i segni dell'età. **Non è ancora chiaro se la cannabis acceleri il declino mentale legato all'età.**



Fumare cannabis può causare problemi respiratori. Possono aumentare il battito cardiaco e la pressione sanguigna, entrambi fattori di rischio per infarto e ictus cerebrale. Fumare qualsiasi cosa nuoce ai polmoni e può sottoporre agli stessi rischi di sigarette, sigari, pipe, ecc.



Svapare cannabis (inalare il vapore attraverso una sigaretta elettronica) è oggi una pratica diffusa. Anche se meno nociva del fumo, non è del tutto esente da danni. Non sappiamo quali siano gli effetti sulla salute a lungo termine dei prodotti inalati con svapo.



Se voi o la vostra famiglia avete casi di disturbi mentali in famiglia o se soffrite attualmente di un disturbo mentale, evitate di usare la cannabis per scopi ricreativi.

Parlare della cannabis con il proprio medico

L'uso terapeutico della cannabis da parte degli adulti in età avanzata

L'uso della cannabis terapeutica o medica da parte degli adulti in età avanzata dovrebbe essere studiato su misura per ogni consumatore. Dovrebbe tenere in considerazione quanto segue:

- sintomi da trattare;
- gravità del/dei sintomo/i;
- altri problemi di salute;
- possibili effetti collaterali indesiderati.

La tabella a pagina 44 è una sequenza suggerita di domande che dovrete porvi se state considerando di utilizzare la cannabis per scopi terapeutici.

INVECCHIAMENTO ATTIVO ed ETÀ

Qualcuno ti ha mai suggerito di "fare con calma" ora che sei più in là con gli anni?

Ti senti troppo vecchio per essere fisicamente attivo?

In Canada, diamo molta importanza alla necessità di aiutare gli anziani quando si ammalano, ma non facciamo molto per stimolare le persone a mantenersi in salute.

Le ricerche dimostrano che gli anziani possono beneficiare più di chiunque altro di 30-60 minuti di attività al giorno. In genere, più ci si allena, meglio è per la salute. Infatti si può ridurre il rischio di malattie fino al 50%. E allora, mettetevi in movimento!

Argomento	Dettagli
Perché ricorrere alla cannabis	Esempi: dolori, agitazione, perdita di peso, insonnia, ansia
Opzioni di trattamento	Avete considerato altre opzioni di trattamento? Esempi: psicoterapia, fisioterapia, altri medicinali
Aspettative	Che cosa dice la scienza sul trattamento di questa patologia con la cannabis? Quali sono le analogie con gli aneddoti raccontati dalle persone che l'hanno provata?
Possibili effetti collaterali	Esempi: rischio di infarto o ictus cerebrale rischio di cadute disturbi mentali interferenza con altri medicinali deterioramento cognitivo compromissione della guida
Valutazione del rischio	La potenziale riduzione dei sintomi e il potenziale aumento della qualità della vita sono tali da giustificare i rischi?
Utilizzo	Iniziare con la dose più bassa possibile. I nuovi consumatori dovrebbero chiedere che sia presente qualcun altro in occasione del primo utilizzo. Scegliere un luogo comodo e sicuro. Tenere un registro delle dosi assunte e delle sensazioni provate (vedere pagina 50). Coinvolgere familiari e amici per monitorare gli effetti collaterali e garantire la propria sicurezza.
Valutazione	Ci sono stati dei benefici? Ci sono stati degli effetti collaterali? I benefici sono stati maggiori degli effetti collaterali? È necessario cambiare la dose? Aumentandola o riducendola? È il caso di provare un altro metodo di assunzione?

Parlare con il proprio medico

La cannabis viene promossa sempre più spesso per i suoi benefici per la salute, ma molti membri della comunità medica sono titubanti nel prescriverla o potrebbero sconsigliarla.

Questo perché esistono ancora poche

evidenze scientifiche che ne attestino i rischi e i benefici, in particolar modo per gli adulti in età avanzata. La Canadian Medical Association (associazione dei medici in Canada) sostiene che sia difficile per i medici fornire buoni consigli ai propri pazienti e gestire le dosi e gli effetti collaterali.

È necessario che il dialogo tra medico e paziente sia schietto e aperto. La tabella a pagina 46 può aiutarvi a ordinare le vostre idee e domande, in modo da poter programmare un trattamento insieme.

Se il vostro medico di famiglia non si sente a suo agio nel consigliare l'assunzione di cannabis o non ha la preparazione necessaria per prescrivere cannabis, potete rivolgervi a una clinica di cannabis o a un fornitore autorizzato.

Tuttavia, il vostro medico di famiglia continuerà a svolgere un ruolo importante. Ad esempio, può identificare rischi come l'interferenza con altri medicinali. Dovrete fornire queste informazioni quando andrete in un'altra struttura per ottenere la cannabis.



Domande da porre al medico

- La cannabis è adatta a me?
- Devo preoccuparmi del suo impatto sulla salute o degli effetti collaterali?
- La cannabis interferisce con i medicinali che assumo già?
- Con la cannabis posso smettere di assumere altri medicinali soggetti a prescrizione medica?
- Qual è il metodo migliore o più sicuro per assumere cannabis, considerando il mio trascorso medico?
- Quanto spesso devo contattarla per un follow-up?
- Corro il rischio di sviluppare una dipendenza da cannabis? Ci sono dei segni a cui devo prestare attenzione?

Dosi a seconda della patologia

Istruzioni per il dosaggio approvate per le proprie patologie

Sono state effettuate poche ricerche sulla cannabis per gli adulti in età avanzata, perciò non esistono regole ufficiali per il dosaggio o la scelta di formulazioni (modalità di assunzione della cannabis).

Attualmente, il miglior consiglio per scoprire in che modo il proprio corpo reagisce alla cannabis è: "Iniziare con piccole dosi e procedere lentamente." La pratica di iniziare lentamente e poi aumentare la dose è detta "titolazione".

Un'altra linea guida attuale: se si prova la cannabis per la prima volta, prenderla la sera o di notte. Così si limitano i problemi dovuti a eventuali effetti collaterali. Iniziate con una sola dose al giorno, così da valutare quanto durano gli effetti. Evitate di raddoppiare la dose, perché questo potrebbe comportare seri effetti collaterali.

Ricordate: questa sezione è a scopo puramente informativo. Non intende fornire consigli medici o essere interpretata o utilizzata come prassi medica di riferimento.

Linee guida sul dosaggio iniziale per l'uso ricreativo

Prodotti con THC maggiore

Una buona dose di partenza di THC è 2,5 mg, una volta al giorno, ma questa potrebbe essere ridotta a 1,25 mg per gli adulti in età avanzata che non hanno mai provato la cannabis in passato.

Questa dose può essere aumentata di 1,25-2,5 mg fino al raggiungimento dell'effetto desiderato.

Attenzione: le dosi di THC sopra i 25-30 mg al giorno aumentano il rischio di seri effetti collaterali.

Le formulazioni di THC orali di solito sono più facili da valutare rispetto ai prodotti inalati. Questo perché il produttore può essere più preciso con le concentrazioni.

Se si utilizza un dispositivo per l'inalazione, come uno "spinello" o uno svapo, la dose iniziale è di 1 inalazione al giorno di prodotto contenente al massimo il 9% di THC. Questa dose può essere aumentata fino a un'inalazione 4 volte al giorno. Quattro volte al giorno corrisponderebbero a circa mezzo "spinello" al giorno o 400 mg. L'ammontare di THC assorbito per inalazione è di circa il 25% del THC totale contenuto in uno "spinello". Tuttavia, questo assorbimento dipende da quanto viene trattenuto il respiro dopo l'inalazione e da quanti tiri vengono fatti.

Linee guida sul dosaggio iniziale per l'uso terapeutico

Prodotti commestibili all'olio di canapa con alti livelli di CHB e bassi livelli di THC

Sappiamo che il CBD generalmente viene tollerato bene, anche ad alti dosaggi.

La dose di CBD iniziale è spesso di 5 mg una volta al giorno.

Ad esempio, un prodotto masticabile al CBD contiene spesso 5 mg di CBD. Una capsula (softgel) può contenere 5 mg o 0,25 ml di olio di cannabis, il quale contiene 20 mg per ml di CBD.

La quantità ingerita, e la scelta se aumentare la dose, dipende dalle proprie patologie e dai motivi di salute per cui si assume il CBD.

- Nel caso dell'olio al CBD, iniziate con una dose bassa di 0,1 ml di olio (ovvero 2 mg di CBD con 1,5 mg/ml di THC o meno oppure assente) una volta al giorno. Se necessario, aumentate la dose di 0,1 ml ogni giorno o ogni due giorni, finché non otterrete l'effetto desiderato per i vostri sintomi.
- I prodotti a base di olio dei produttori con licenza includono spesso una siringa per misurare l'olio. Questo consente di aumentare la dose in incrementi di 0,1 ml, se richiesto.
- Una volta che avrete trovato la dose di olio che fa per voi, è probabile che non dovrete più aumentare la dose. Di solito non si sviluppa una tolleranza ai benefici. Ciò significa che non dovrete assumerne sempre di più.

Registro personale di somministrazione

Data _____ Prodotto _____ Dose _____

Sintomi prima dell'uso _____

Sintomi dopo l'uso _____

Durata dell'effetto _____

Data _____ Prodotto _____ Dose _____

Sintomi prima dell'uso _____

Sintomi dopo l'uso _____

Durata dell'effetto _____

Data _____ Prodotto _____ Dose _____

Sintomi prima dell'uso _____

Sintomi dopo l'uso _____

Durata dell'effetto _____

Riferimenti bibliografici e risorse

Rassegna bibliografica

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

Regolamenti territoriali e provinciali

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Government of Canada — Cannabis in Canada: Get the Facts (Cannabis in Canada: dati di fatto)

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

Cannabis — Government of Canada

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

Medical Use of Cannabis (uso terapeutico della cannabis) — Government of Canada

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

Canadian Public Health Association -- Cannabasics (informazioni di base sulla cannabis)

www.cpha.ca/cannabasics

Cannabis Information for Older Adults (informazioni sulla cannabis per gli adulti in età avanzata) -- Ottawa Public Health

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

Medical Cannabis and Arthritis (cannabis terapeutica e artrite) — Arthritis Society of Canada

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

Cannabis and the Treatment of Dementia (cannabis e il trattamento della demenza) — Alzheimer's Society of Canada

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

Cannabis and Your Medications [Infographic] (cannabis e i tuoi medicinali [infografica]) — Canadian Centre for Substance Abuse and Addiction

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

Canadian Coalition For Seniors' Mental Health — elenco di risorse online per i disturbi legati all'uso di cannabis

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

Canadian Centre on Substance Abuse and Addiction — Cannabis

www.ccsa.ca/cannabis

Cannabis and International Travel (cannabis e i viaggi internazionali)

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

Cannabis in the Provinces and Territories (cannabis nelle province e nei territori)

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Cannabis Use Demographics (dati demografici sull'uso di cannabis)

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

Etichette dei prodotti a base di cannabis

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

Invecchiamento attivo

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

Cannabis Use and Canadian Adults (consumo di cannabis negli adulti canadesi)

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

Ordinare una copia di *Scegliere informati* è facile

È possibile ordinare una copia gratuita dell'opuscolo *Scegliere informati* per uso personale attraverso il nostro sito web, al telefono o per posta. Se si desidera più di una copia per la propria organizzazione, effettuare un ordine attraverso il sito web.

Online	Telefono	Posta
activeagingcanada.ca	1 800 549 9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

Note

Consulenti

Facilitazione: **Patsy Beattie-Huggan**
The Quaich

Amministrazione: **Tonia Hearst**

Traduzione in francese: **Claire Jobidon**

Direzione artistica: **Ward Maxwell**

Testi: **Sally McBeth**
Clear Language and Design

Marketing digitale:
Kyle McTaggart
Park House Solutions

Web management:
Andrew Wilczynski
New Concept Design

Traduzione in diverse lingue:
Lilia Zaytseva
Universum Translation & Consulting

Note

Note



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Numero verde +1 800 549 9799
Telefono 519 925 1676
E-mail info@activeagingcanada.ca
Web www.activeagingcanada.ca

Questo documento è disponibile in italiano

Questo documento è disponibile in inglese

Questo documento è disponibile in cinese semplificato

Questo documento è disponibile in coreano

Questo documento è disponibile in farsi

Questo documento è disponibile in francese

Questo documento è disponibile in greco

Questo documento è disponibile in polacco

Questo documento è disponibile in portoghese

Questo documento è disponibile in punjabi

Questo documento è disponibile in russo

Questo documento è disponibile in spagnolo

Questo documento è disponibile in tagalog

Questo documento è disponibile in tamil

Questo documento è disponibile in tedesco

Questo documento è disponibile in vietnamita

**Informazioni basate
sulle evidenze per
educare gli adulti in età
avanzata sui prodotti a
base di cannabis e i loro
effetti.**