



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

NOTA STAMPA

ECCO IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE “IN ROSA” CHE NON PUÒ MANCARE NELLA BORSA DI UNA DONNA

**Mal di testa, stress, dolori mestruali, disturbi intimi e disturbi intestinali
sono i più diffusi tra il 70% delle donne**

Milano, 3 Marzo 2015 – Con l’occasione della Festa della Donna finalmente riesci ad organizzare una serata con le amiche, ma nel bel mezzo dei preparativi un lieve disturbo rischia di rovinarti i festeggiamenti. È quello che potrebbe capitare al **70% delle donne italiane**, che secondo un indagine promossa da ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) **fanno i conti, almeno due volte al mese con qualche disturbo: mal di testa, sindrome pre-mestruale, dolori mestruali, disturbi gastrointestinali e da stress** quelli più diffusi.

“Le donne di oggi, spesso di corsa e divise tra lavoro, famiglia e vita sociale, hanno imparato però a non trascurare la propria salute, spesso soggetta agli sbalzi di un delicato equilibrio psico-fisico” commenta la **Prof.ssa Rossella Nappi, Professore Associato di Clinica Ostetrica e Ginecologica IRCCS Policlinico San Matteo, Università di Pavia** *“Capita spesso, infatti, che i fastidiosi sintomi di un lieve disturbo, se non correttamente trattati, causino disagio, interferendo con la vita della donna. È importante, quindi, ascoltare il proprio corpo per riconoscerli e affrontarli responsabilmente”*.

Sempre secondo l’indagine, **per combattere i piccoli disturbi il 56% delle donne fa ricorso ai farmaci di automedicazione**, quelli acquistabili senza bisogno di ricetta medica e riconoscibili grazie al bollino rosso sorridente posto sulle confezioni.

Nel **kit di automedicazione “in rosa”** non dovrebbero mai mancare:

- **antinfiammatori non steroidei (FANS)** - per mal di testa, tensioni muscolari, dolori mestruali e sindrome premestruale
- **sedativi leggeri** - per l’insonnia da stress
- **antiacidi, enzimi digestivi, procinetici** - per i più comuni disturbi della digestione
- **farmaci probiotici** - per riequilibrare la flora batterica
- **vitamine e sali minerali** per combattere lo stress.

Disturbi più frequenti e Rimedi

Mal di testa

Il mal di testa diventa “donna” al momento della pubertà in un rapporto di circa 3 a 1 con l'uomo quando, con la comparsa della mestruazione, le fluttuazioni ormonali cicliche favoriscono la vulnerabilità del cervello femminile e lo fanno adattare meno bene a tutti quegli stimoli che possono favorire la cefalea (stress, alterazioni del ritmo sonno/veglia, condizioni meteo, ipoglicemia, ecc.). Gli antinfiammatori non steroidei (FANS) possono alleviare il fastidio; se si superano i dieci analgesici al mese è sempre bene consultare il proprio medico di fiducia, per valutare un approfondimento con lo specialista.

Sindrome premestruale e dolori mestruali

Variando durante le fasi del ciclo mestruale, gli ormoni predispongono la donna alla “sindrome della luna”, ossia la sindrome premestruale (PMS) con un'ampia varietà di sintomi ciclici e ricorrenti. I dolori poi accompagnano spesso i giorni del ciclo. L'automedicazione è in quest'ambito di grande utilità nell'alleviare significativamente alcuni disturbi con i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).

Disturbi intimi (bruciori e prurito, vaginiti/candidosi)

I disturbi intimi provocano una sensazione di disagio difficile da affrontare quando si è in giro tutto il giorno. E' consigliabile l'uso di biancheria di cotone per aiutare la traspirazione e di detergenti delicati a base di composti antibatterici e antifungini. Antimicotici e antisettici (creme, ovuli o lavande) sono di aiuto nei casi più fastidiosi. Potenziare la flora batterica naturale a tutti i livelli (intestinale, vaginale) con sostanze probiotiche può essere utile per la creazione di una barriera protettiva verso le più comuni infezioni. Se i disturbi intimi – vaginiti e candidosi – persistono, si aggravano e/o sono ricorrenti è consigliabile consultare il proprio ginecologo di fiducia.

Disturbi da stress (insonnia, tensione muscolare, herpes)

Come farmaci da banco sono disponibili sedativi leggeri per favorire il riposo (passiflora, melatonina, valeriana), antivirali per uso topico quando compare l'herpes labiale, e gli antinfiammatori non steroidei (FANS) per combattere la tensione muscolare. Per minimizzare lo stress – fisico e psicologico della vita di tutti i giorni, è comunque importante imparare a ritagliarsi piccoli spazi di libertà, per svolgere attività fisica, dedicarsi a un hobby e alla cura di sé.

Disturbi gastrointestinali (cattiva digestione, bruciore di stomaco, stipsi, diarrea)

Le donne sono in generale più predisposte a soffrire di problemi digestivi e gastrointestinali. Buona norma è, quindi, cercare di seguire una dieta equilibrata che garantisca all'organismo il corretto apporto di tutti i nutrienti, soprattutto vitamine e fibre. Tuttavia, quando, stomaco e intestino si fanno sentire è possibile, per alleviare i sintomi, fare ricorso ai farmaci da banco che offrono soluzioni efficaci specifiche per i più comuni sintomi: fermenti lattici o probiotici, lassativi e antidiarroici, enzimi digestivi, farmaci procinetici e antiacidi non possono mai mancare nel “kit di automedicazione di Venere”.

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.