



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Pasqua: Attenzione ai disturbi gastrointestinali I Consigli di ASSOSALUTE per non perdere il gusto delle feste Pasquali

Milano, 30 marzo 2015 – La Pasqua è alle porte e con lei anche i ricchi pasti consumati in compagnia di parenti e amici. Per evitare di rovinarsi le feste con disturbi gastrointestinali, possibili quando si esagera a tavola, ASSOSALUTE (Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione) fornisce consigli e informazioni utili per poter godere in tranquillità delle prelibatezze Pasquali senza brutte sorprese da parte di stomaco e intestino.

*“Durante le feste capita di consumare pasti abbondanti costituiti spesso da pietanze elaborate e ricche di grassi – spiega il **Professor Attilio Giacosa, Direttore Scientifico del Dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza.** – Questa combinazione di alimenti può causare l'**aumento di reflusso gastro-esofageo**, specie per chi soffre di ernia iatale, o può generare **dolori addominali o irregolarità intestinale** soprattutto in presenza di disturbi del colon (es. sindrome del colon irritabile)”.*

Qualora dovessero presentarsi alcuni di questi disturbi, un valido aiuto può arrivare dai **farmaci senza obbligo di prescrizione, di automedicazione**, acquistabili senza ricetta medica e riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione, come per esempio:

- **Antispastici** contro il mal di pancia
- **Probiotici ed enzimi digestivi** contro la cattiva digestione
- **Antidiarroici e fermenti lattici** per fermare la diarrea e regolarizzare l'intestino
- **Antiacidi** per favorire la digestione e combattere acidità e reflusso gastro-esofageo

E l'uovo di Pasqua?

*“Tra tutti i cibi tipici delle festività Pasquali sicuramente l'uovo di cioccolato è il più amato - continua il **Prof Giacosa - il cioccolato fondente** è senz'altro **da preferire**, mentre di solito è più critica l'assunzione di cioccolato utilizzato come copertura della colomba pasquale o di cioccolato contenuto all'interno di dolci di vario tipo, perché in entrambi i casi oltre al cioccolato si trovano lieviti, zuccheri del latte e grassi. **Attenzione, quindi, alla qualità del cioccolato e alle caratteristiche dell'alimento che contiene cioccolato.** Disturbi digestivi possono comparire soprattutto se il cioccolato viene consumato alla fine di un lauto pasto. Particolare attenzione deve essere posta anche al consumo di cioccolatini al liquore o all'associazione di cioccolato con bevande alcoliche (soprattutto superalcolici).”*

Per godersi le feste basta qualche accortezza, senza troppe rinunce. Ecco i consigli di Assosalute.

I Consigli di ASSOSALUTE per il benessere di stomaco e intestino a Pasqua

- Non eccedere nella quantità di cibo consumato per singolo pasto. In caso di pasti abbondanti, come avviene durante le feste pasquali, non tralasciare il movimento fisico.
- Non dimenticare, anche durante le feste, l'importanza di una dieta equilibrata, tenendo d'occhio l'apporto calorico.
- Evitare di associare cibi che contengano sughii particolarmente grassi magari con aggiunta di panna e intingoli vari.
- Controllare la quantità di alcool consumato durante i pasti, se un singolo bicchiere di vino porta con sé una serie di proprietà benefiche, al contrario, una maggiore quantità accentua le difficoltà digestive.
- Consumare dolci con moderazione, specie se a fine pasto.

- Per non rinunciare al cioccolato, scegliere quello di qualità e il meno elaborato possibile, meglio se fondente oppure al latte, se non si è intolleranti al lattosio.

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