



## ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

### COMUNICATO STAMPA

#### **ITALIANI STRESSATI: “TECNOSTRESS”, SOLDI E LAVORO LE CAUSE PRINCIPALI**

**Il 97% degli Italiani ha sperimentato lo stress nella propria vita.**

**Per 8 italiani su 10 lo stress causa lievi disturbi di salute:  
tra i più diffusi mal di testa (44%), insonnia (37%) e mal di stomaco (35%).**

**I consigli di ASSOSALUTE su come prevenirli grazie a corretti stili di vita e, se necessario, su come affrontarli responsabilmente con i farmaci di automedicazione.**

*Milano, 16 aprile 2015* – Si dividono tra pc, smartphone e tablet, sempre in ansia da social network e wi-fi, con la sensazione di non avere abbastanza tempo per fare tutto e bene (22%) e alle prese con problemi economici (30%) e preoccupazioni di lavoro (23%): è questo il ritratto degli stressati del Bel Paese che emerge da un'indagine promossa da ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione).

E, indipendentemente dal fatto che le cause dello stress siano di natura “sociale” o “personale”, a farne le spese, per 8 Italiani su 10, è la salute.

*“Nel mondo occidentale lo stress deriva non tanto da reali situazioni di pericolo, quanto dalla distanza che esiste tra il nostro ritmo di vita e quello che la nostra fisiologia richiederebbe, che rappresenta un vero e proprio social jet lag” afferma il Prof. Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'Istituto Scientifico San Raffaele Pisana di Roma “In realtà il nostro cervello è una macchina più lenta di quello che pensiamo, come è lento il ragionamento che ci permette di comprendere e metabolizzare gli eventi, consentendoci di neutralizzarli e proteggendoci dallo stress”.*

Ma sappiamo cos'è realmente lo stress e come riconoscerlo?

**“Lo stress è una risposta che l'organismo attiva di fronte a situazioni nuove e improvvise, per ripristinare un nuovo equilibrio”** prosegue il Prof. Piero Barbanti *“Quando lo stress è breve, come accade fisiologicamente nelle piccole vicende quotidiane è 'sano', ma quando diventa cronico può essere nocivo per la salute ed essere causa di una miriade di disturbi”.*

Uno stato di tensione che può sfociare in **mal di testa** (per il 44% degli italiani), **insonnia (37%)**, **mal di stomaco (35%)**, **dolori muscolari (20%)**, **herpes labiale (14%)** e **acne (9%)**, lievi disturbi che possono essere affrontati ricorrendo ai **farmaci di automedicazione - i farmaci senza obbligo di ricetta medica, riconoscibili dal**

**bollino rosso sorridente posto sulle confezioni - e il consiglio del farmacista e del medico.**

In particolar modo per i disturbi più ricorrenti:

- **Antinfiammatori non steroidei** – per mal di testa e dolori muscolari
- **Melatonina, valeriana e passiflora** – per i disturbi del sonno
- **Antiacidi, Procinetici, Antisecretori e Inibitori della pompa protonica** per disturbi dello stomaco (dolori, acidità, reflusso acido).

Lo stress e i disturbi ad esso collegato sono però **prevenibili attraverso un corretto stile di vita**: *“Questo essere sempre “un’ottava sopra” per dirlo in termini canori o questo “social jet lag” per dirla in termini medici con riferimento all’orario scorretto cui andiamo a letto, comportano uno stress in larga parte correggibile”* **continua il Prof. Barbanti.**

Ecco qualche semplice consiglio per prevenire lo stress:

- Regolarizzare i ritmi sonno-veglia
- “Sconnettersi dalla rete” e imparare più spesso a godersi il mondo reale
- Leggere un buon libro piuttosto che navigare sui social network, specie prima di andare a dormire
- Fare attenzione all’alimentazione, facendo pasti più bilanciati e regolari e bevendo meno alcolici, caffè e bevande energetiche
- Scaricare la tensione praticando attività sportiva o anche solo facendo una passeggiata giornaliera
- Sfruttare al meglio la vita privata e/o quella sociale per ricaricarsi passando momenti gratificanti in compagnia di familiari, amici e partner.

Occhio quindi ad ascoltare il proprio corpo e la propria mente e, semplicemente, a rallentare un po’ i ritmi di vita.

**Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it) il nuovo portale dell’automedicazione.**