



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

NEL BEL PAESE AUMENTA LA VOGLIA DI MUOVERSI

IL 42,6% PRATICA SPORT OGNI SETTIMANA E LA QUOTA DI COLORO CHE NON FANNO ATTIVITA' FISICA SCENDE AL 35,9% CONTRO IL 40,7% DEL 2012

La bella stagione accresce la voglia di muoversi ma sono proprio gli sportivi occasionali (31,3%) a rischiare di più piccoli infortuni

ASSOSALUTE suggerisce come apprezzare i benefici dello sport senza imprevisti

Milano, 23 maggio 2017 – Lo sport è salute e benessere per sempre più persone. Per gli Italiani cresce, infatti, la voglia di muoversi: il **42,6% fa attività fisica almeno una volta a settimana** e il **31,8% si dedica allo sport tutti i giorni o più volte alla settimana**. E' quanto emerge da una indagine di **ASSOSALUTE** - Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che ha indagato il rapporto tra gli Italiani e lo sport.

Tra le motivazioni che spingono a dedicarsi all'attività sportiva c'è la consapevolezza che lo sport faccia bene, oltre che al corpo, alla mente e allo spirito (89% degli intervistati tra i 25 e i 34 anni) tanto che, **rispetto al 2012, scende di cinque punti percentuali, attestandosi al 35,9%, la quota di coloro che non praticano alcuno sport** o si dedicano al moto meno di una volta al mese.

L'arrivo della bella stagione invoglia anche i più pigri allo sport, non solo per la consapevolezza di sentirsi fuori forma (50,4%) e l'avvicinarsi della prova costume (28,5%) ma soprattutto perché per **tre rispondenti su quattro il bello di fare sport è stare all'aria aperta**.

"Il movimento e l'utilizzo quotidiano e regolare dei nostri muscoli, fanno parte della nostra vita, tanto che sin da quando il bambino è nell'utero, l'attività fisica della madre ha influenza positiva sul proprio figlio – dichiara Michelangelo Giampietro, Professore di Medicina dello sport e di Scienze dell'alimentazione presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza".

Proprio per questo motivo, non praticare attività fisica e condurre uno stile di vita sedentario, può portare ad alterazioni e disfunzioni metaboliche, dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato muscolo-scheletrico. Questa sindrome è detta "ipocinetica". L'esercizio moderato ha, invece, un'azione positiva anche a livello cognitivo: previene l'insorgenza dell'Alzheimer, migliora la qualità della memoria e libera endorfine con un'azione antiansia e antidepressiva, tanto che chi pratica sport regolarmente, spesso sviluppa una sorta di dipendenza positiva allo sport".

Tuttavia, lo sport amatoriale, se non si è allenati e ben equipaggiati, aumenta il rischio di qualche piccolo incidente.

Sono proprio gli sportivi occasionali (31,3%) che rischiano di più di farsi male facendo sport.

Gran parte dei piccoli e comuni imprevisti – **dolori articolari e muscolari (58,2%), distorsioni (17,8%), calli e vesciche (17,4%)** i più ricorrenti – possono essere, in parte, prevenuti se si mettono in pratica alcuni accorgimenti quali: **un'adeguata idratazione, stretching e riscaldamento muscolare** prima di fare sport, **abbigliamento e attrezzatura corretti**.

Prepararsi adeguatamente all'attività fisica risulta essere una abitudine radicata nei più giovani che prendono sempre qualche accorgimento prima di fare sport (96,6%). Viceversa, al crescere dell'età e della conseguente riduzione della frequenza e dell'intensità del movimento, si arriva sempre meno preparati all'attività sportiva: **sfiora il 30% la quota di over 65 che non mettono in pratica alcun comportamento preventivo.**

*"Occorre saper valutare attentamente quali sono i propri limiti e se la situazione richiede l'intervento o il consiglio di un medico o di un farmacista o se può essere risolta autonomamente. - continua il **Prof. Giampietro** - Il dolore, ad esempio, è un segnale che ci invia il nostro cervello e che non bisogna trascurare. Qualora, invece, compaiano mal di testa, crampi muscolari o affaticamento, occorre fermarsi. Anche un arrossamento eccessivo della pelle e del volto è un segnale che invia il nostro corpo per segnalare un surriscaldamento o una scarsa sudorazione".*

E quando l'imprevisto si presenta, il ricorso all'**automedicazione** è la risposta più comune e diffusa. Quando si tratta di piccoli infortuni sportivi, **il 40,2% degli Italiani utilizza i farmaci senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione**. Il 23,2% si rivolge al medico, il 21,5% al farmacista. Seguono, soprattutto tra gli uomini, internet e i consigli di altri amici sportivi mentre una quota non

residuale di rispondenti (1 su 5) dichiara di non fare nulla e aspettare che i sintomi si attenuino da soli.

Nel caso in cui ci si trovi di fronte a una situazione di urgenza, la cui entità può essere valutata autonomamente, i **farmaci di automedicazione**, utilizzati in maniera **responsabile**, costituiscono la risposta rapida ed efficace per affrontare i piccoli traumi derivanti dallo sport.

Occorre ricordare che per lo “**sportivo doc**” è importante avere sempre a portata di mano un “**kit di soccorso medico**”, nel quale non possono mancare garze e cerotti, disinfettante, ghiaccio secco.

Tra le categorie di farmaci disponibili senza obbligo di prescrizione più indicati in caso di piccoli incidenti sportivi e che è utile avere con sé, ci sono: **antinfiammatori non steroidei** per uso topico o sistemico in caso di dolori articolari, muscolari e distorsioni e farmaci **miorellassanti** che aiutano a rilassare la muscolatura; **eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici** in caso di ematomi, a base di principi attivi in grado di accelerare il riassorbimento del sangue fuoriuscito dai vasi; acqua ossigenata o altri **antisettici** per la disinfezione della pelle e **farmaci ad azione antibatterica e rigenerativa** in caso di ferite ed escoriazioni, medicinali per la cura **dei calli e delle verruche** e **antimicotici** per uso topico in caso di infezioni fungine, a cui si è più facilmente esposti quando si fa sport in ambienti umidi (palestre, piscine).