



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

NOTA STAMPA

**AUTUNNO: INCALZA LA VITA FRENETICA E DIMINUISCONO LE
VITAMINE**

ASSOSALUTE ci spiega come riconoscere e curare l'ipovitaminosi

Milano, 22 ottobre 2015 – Tra il clima incerto dell'autunno e il “tran tran” della vita quotidiana spesso abbiamo la sensazione di sentirci sempre stanchi e privi di energie, questo potrebbe dipendere da una carenza vitaminica.

“L'ipovitaminosi è l'insufficiente disponibilità per l'organismo di vitamine che può presentarsi a tutte le età e le cause possono essere molteplici, come per esempio periodi di intenso stress professionale o scolastico, piuttosto che fasi della vita in cui è più difficile sentirsi in forma, ma anche una convalescenza dopo una malattia infettiva o una dieta povera di frutta e verdura possono essere elementi determinanti del manifestarsi del disturbo.” Spiega il **Dottor Walter Marrocco, Presidente S.I.M.P.eS.V. (Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita).**

I sintomi sono spesso sfumati, ma, in ogni caso, è importante saper riconoscere che qualcosa non va per il meglio e prendere le opportune contromisure. Le vitamine, infatti, appaiono come “ingranaggi” basilari per la vita, ad esempio facilitano la produzione di energia delle cellule, proteggono dagli agenti ossidanti che favoriscono l'invecchiamento, aiutano la trasmissione del sistema nervoso, hanno azioni positive sulla pelle e sugli occhi, aumentano le risposte di difesa in caso di infezioni

“Le vitamine di regola vengono rese disponibili per l'organismo soprattutto attraverso i vegetali, la frutta e la carne. Per questo è sempre importante seguire i dettami della dieta mediterranea variata, ricordando di assumere almeno cinque porzioni tra frutta e verdura ogni giorno” **Continua il Dott. Marrocco, “In alcuni momenti l'alimentazione può non essere sufficiente a soddisfare le richieste dell'organismo, che tendono a crescere proprio quando il fabbisogno vitaminico aumenta, come ad esempio nei momenti di maggior impegno”.**

Un importante aiuto in questo senso può venire dai **farmaci di automedicazione o da banco**, riconoscibili **grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione** e acquistabili **senza ricetta medica** perché nel loro impiego diffuso e di lungo corso si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità Sanitaria.

I farmaci di automedicazione possono offrire un contenuto equilibrato e completo di vitamine in base alle necessità dell'organismo e alle richieste specifiche per ogni età della vita.

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