



FEDERCHIMICA  
CONFINDUSTRIA

## ANIFA

Associazione Nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

### COMUNICATO STAMPA

## **IN EQUILIBRIO FRA FORNELLI E COMPUTER, 7 DONNE SU 10 FANNO I CONTI CON PICCOLI DISTURBI IN MEDIA DUE VOLTE AL MESE, IL 56% RICORRE ALL'AUTOMEDICAZIONE. MA PER GLI UOMINI SI TRATTA DI SCUSE.**

**Milano, 9 maggio 2013** – Mal di testa, dolori mestruali, disturbi gastrointestinali e da stress sono compagni di vita del **70% delle donne che, almeno due volte al mese, fanno i conti con piccoli disturbi ricorrenti**. Per risolverli, **oltre la metà delle donne ricorre ai farmaci di automedicazione**. Secondo un'indagine promossa da **Anifa (Associazione Nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione)** su un campione di donne adulte, infatti, **il mal di testa è il primo fra i disturbi più ricorrenti del gentil sesso: quasi il 70% delle intervistate dichiara di soffrirne con regolarità. Seguono i dolori mestruali (45,5%), i disturbi da stress (citati nel 41,5% dei casi), il gonfiore alle gambe e i disturbi gastrointestinali di cui soffrono quasi il 40% delle intervistate**. Si tratta di lievi disturbi che condizionano la vita e l'umore delle donne **in media almeno 2 volte al mese: quasi il 50% delle donne intervistate ammettono di diventare più lunatiche e suscettibili, di provare disagio nelle relazioni con gli altri (26%) e di avere anche difficoltà sul lavoro (20%)**. A risentirne sono in particolare le giovani: 59% delle under 25, infatti, dichiara di avere disturbi dell'umore e 1 su 3 difficoltà di concentrazione, mentre con il passare degli anni si impara evidentemente meglio a convivere con il proprio disagio.

*“Il benessere psico-fisico femminile è frutto di un equilibrio meraviglioso ma complesso, che coinvolge la sfera ormonale della donna con sintomi ciclici e ricorrenti di natura fisica come gonfiore, sintomi dolorosi come cefalea e dolori muscolari, comportamentali come impulsività, senso di perdita di controllo e affaticamento ed emozionali come irritabilità, labilità emotiva, depressione, ansia, che spesso si amplificano a causa dello stress, frutto dei ritmi frenetici di vita e nemico numero uno della regolarità del ciclo mestruale”* dichiara la **Prof.ssa Rossella Nappi, Professore Associato di Clinica Ostetrica e Ginecologica IRCCS Policlinico San Matteo, Università di Pavia** *“È così che sempre più donne hanno problemi dovuti proprio ad un'alterazione di questo delicato equilibrio, con sintomi che meritano di essere trattati poiché causano disagio e interferiscono con la vita della donna”*.

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11  
Tel. +39 02 34565.251  
Fax +39 02 34565.621  
E-mail: [anifa@federchimica.it](mailto:anifa@federchimica.it)  
<http://www.anifa.it>

Codice fiscale 80036210153



Fortunatamente **la donna di oggi è molto attenta alla salute** e per questo, da un lato, **sempre alla ricerca di rimedi** che preservino il benessere nella speranza di tenere il più possibile lontano le malattie vere e proprie e, dall'altro, anche **ben disposta ad assumere i farmaci** se si rendono necessari in alcune occasioni. Fra questi, **i farmaci di automedicazione, quelli riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione e acquistabili senza obbligo di ricetta medica, sono i primi rimedi cui le donne ricorrono nel 56% dei casi, seguiti da riposo (36%) e vecchi rimedi della nonna.** In particolare è all'aumentare dell'età che le donne fanno sempre più uso di farmaci di automedicazione per alleviare il disagio (63,3% delle over 55). E se è vero che **la maggioranza sa "autogestirsi" con i farmaci di automedicazione, le donne sono anche consapevoli che spesso è bene rivolgersi comunque al medico (44,8%) o chiedere consiglio al proprio farmacista (38%).**

*"L'automedicazione è di grande utilità per le donne perché esistono numerosi principi attivi di efficacia scientificamente provata, in grado di alleviare tempestivamente i tipici disturbi che colpiscono l'universo femminile" afferma la **dott.ssa Ornella Cappelli, Presidente dell'Associazione Italiana Donne Medico.** "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, protettori dei capillari per il gonfiore delle gambe, sedativi leggeri per l'insonnia, enzimi digestivi, procinetici e antiacidi per i più comuni disturbi della digestione, probiotici per riequilibrare la flora batterica, vitamine e sali minerali per combattere lo stress".*

**E gli uomini?** Non sembrano cogliere con attenzione il disagio delle loro compagne: **circa il 30% ritiene che questi disturbi, di cui le donne a volte soffrono, siano usati come scusa o espediente per potersi lamentare.**

### **I disturbi più frequenti e come porvi rimedio**

#### **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. È 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 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 ottenere un valido aiuto di barriera verso le più comuni infezioni.

#### **Mal di testa**

L'emicrania 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.

### **Disturbi da stress (insonnia, tensione muscolare, herpes)**

In farmacia sono disponibili, in automedicazione, 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. Ritagliarsi piccoli spazi di libertà, per svolgere attività fisica, o dedicarsi a un hobby o alla cura di sé, rappresenta un incredibile antistress.

### **Gonfiore delle gambe**

L'arrivo del caldo influisce prepotentemente su questo disturbo tipico dell'universo femminile. In questi casi, sono disponibili in automedicazione i cosiddetti protettori dei capillari. Inoltre, può essere utile tenere le gambe sollevate, preferire la doccia fredda. Se si è al mare, una passeggiata sul bagnasciuga con l'acqua che arriva al polpaccio può essere di grande sollievo.

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

Le donne sono in generale più predisposte a soffrire di problemi digestivi e gastrointestinali. Acquistabili in farmacia senza ricetta medica, fermenti lattici o probiotici, lassativi e antidiarroici, enzimi digestivi, farmaci procinetici e antiacidi non possono mai mancare nel "kit di automedicazione di Venere".