



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

## L'acqua e le sue forme: l'importanza dell'idratazione, ancor più in estate

**I RISULTATI DI UNA INDAGINE PROMOSSA DA ASSOSALUTE PER SAPERE QUANTO  
GLI ITALIANI CONOSCONO I BENEFICI DELL'ACQUA PER LA SALUTE**

**FOCUS SULL'IDRATAZIONE IN VISTA DELL'ESTATE E I RIMEDI PER EVITARE I  
PICCOLI DISTURBI IN VACANZA**

**Milano, 29 maggio 2019** – L'acqua è un elemento essenziale per la vita del nostro Pianeta e per la salute degli esseri viventi, componente principale del corpo umano e veicolo fondamentale delle sostanze necessarie per il funzionamento del nostro organismo. Una corretta idratazione è quindi alla base del nostro benessere. **Ma quanto ne sanno gli italiani in tema di acqua?**

Secondo una ricerca condotta da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica) gli italiani tendono a consumare in media **1 litro e mezzo di acqua al giorno**, in linea con le indicazioni degli esperti e, per quanto **quasi una persona su due ammetta di non bere quanto si dovrebbe**, ne riconoscono anche il valore fondamentale per la salute: quasi il **90% dichiara di conoscere i benefici dell'acqua per la salute** e il 77% è consapevole che non berne a sufficienza può avere effetti negativi sull'organismo. Addirittura, il 50% degli italiani ritiene che una scarsa idratazione possa creare danni alla salute delle persone anche nella vita quotidiana, mentre l'85% pensa che, soprattutto, non bere adeguatamente quando si fa sport possa avere conseguenze dannose per la salute.

*“In una condizione di normalità, un adulto dovrebbe consumare almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno in forma liquida. Ovviamente la quantità varia a seconda di fattori come l'età (per un bambino è sufficiente bere circa 1 litro di acqua al giorno), la posizione geografica (chi vive in un posto caldo avrà necessità di integrare una maggiore quantità di acqua) e lo stile di vita (chi fa molto sport o un lavoro in cui perde liquidi deve bere di più)”*, afferma il Dott. **Ovidio Brignoli, Medico di Medicina Generale e Vicepresidente di SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie).

Resta tuttavia alta la percentuale di coloro - **quasi il 25%** - che dichiara di bere **meno di un litro di acqua al giorno**. Significativo poi è che siano gli over 55 e le



donne quelli che tendono a bere meno rispetto alla media nonostante proprio le persone più mature e le donne siano più consapevoli, rispetto alle altre fasce della popolazione e agli uomini, dei rischi di una idratazione insufficiente.

In vista dell'estate l'acqua assume un ruolo ancora più centrale, dal momento che, sudando, aumenta la quantità di liquidi che va reintegrata. Non è un caso che, al primo posto tra i **rimedi contro il caldo** adottati dagli italiani, **ci sia proprio l'abitudine di bere di più**, messa in pratica da **quasi il 70% delle persone**, seguita dall'evitare di uscire nelle ore più calde (46%), mangiare più frutta e verdura (40%) e refrigerarsi accendendo aria condizionata o ventilatore (30%).

*“Molti alimenti, come frutta e verdura, sono di per sé ricchi d'acqua e per questa ragione, e non solo, devono essere assunti regolarmente e quotidianamente. Anche la pelle, come tutti i tessuti epiteliali di rivestimento, deve essere mantenuta idratata in quanto, oltre a svolgere una funzione di assorbimento meccanico e fisico, funge da barriera di protezione dall'ambiente esterno. Oltre ad idratarla va mantenuta pulita e integra: è bene, quindi, detergerla ma senza esagerare dal momento che una deterzione eccessiva potrebbe eliminare la componente lipidica che la protegge”,* dichiara il **Dott. Paolo Vintani, farmacista e membro di Federfarma.**

Tuttavia, se l'acqua è fondamentale per il nostro benessere, è bene fare attenzione, soprattutto nel periodo delle vacanze estive, alle insidie e i piccoli disturbi che possono nascondersi in **acque contaminate, mare, corsi d'acqua e piscine.**

Secondo l'indagine Assosalute, infatti, a **8 persone su 10 è capitato di soffrire di almeno un piccolo disturbo in vacanza.** Se al primo posto ci sono stanchezza e spossatezza (44%), seguite da scottature solari ed eritemi (41%), non mancano punture di medusa o insetti - comunissime soprattutto tra i giovani, dove si arriva al 55% a fronte di una media del 34% - e disturbi gastrointestinali, che colpiscono poco più del 15% delle persone in vacanza, in prevalenza uomini. Presenti anche disturbi intimi (10%), micosi (6%) e otiti (5%).

In caso di disturbi in vacanza, il **46% degli italiani si affida all'esperienza di un farmacista in loco**, mentre il **39% fa riferimento al medico**, sia cercandone uno sul luogo di vacanza che contattando il proprio medico curante. Più del 20% ricorre invece a rimedi naturali o cerca su internet la soluzione al problema.

C'è poi una buona fetta di viaggiatori (**43%**) **che parte già munita di un kit con farmaci di automedicazione.** Questi farmaci, **riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione**, costituiscono utili rimedi contro i piccoli disturbi che possono capitare in vacanza.

**“Nel kit di automedicazione del viaggiatore non possono mancare: antipiretici, antinfiammatori, antidiarroici, fermenti lattici e lassativi”**, suggerisce il Dott. Vintani. *“Con questi farmaci in valigia, le persone possono far fronte ai disturbi più frequenti che colpiscono in vacanza”*. Utili anche **pomate e sostanze emollienti** per limitare bruciore e infiammazione in caso di scottature solari così come **antistaminici e anestetici locali** in caso di punture di insetti o meduse. Per combattere i disturbi intimi, si può ricorrere a **creme anestetiche, lavande e antimicotici**, efficaci anche per le micosi cutanee. Contro le otiti, utili gli **antisettici** per la pulizia dell'orecchio e gli antinfiammatori contro il dolore.

Anche l'acqua può essere d'aiuto: in caso di punture di insetti/meduse, scottature solari e contusioni, l'applicazione di **ghiaccio** è utile per alleviare il dolore e diminuire l'infiammazione. *“L'acqua, sotto forma di ghiaccio, svolge una funzione terapeutica efficace che, in caso di contusioni, traumi ed ematomi, aiuta a ridurre infiammazioni, dolore e rigonfiamenti, grazie all'azione di vasocostrizione”* - dichiara il Dott. Brignoli. *“Anche in caso di **febbre o disturbi gastrointestinali, l'acqua è fondamentale**. Quando si ha la febbre, sudiamo per abbassare la temperatura, ed è necessario reintegrare i liquidi persi. Stessa cosa in caso di diarrea e disturbi intestinali: l'acqua ci aiuta a reintegrare i liquidi e sali minerali persi”*, conclude il Dott. Brignoli. *“In questi casi **una buona idratazione, unita a trattamenti con farmaci di automedicazione**, favorisce una rapida ripresa, importante soprattutto se ci si trova fuori casa e si vuole godere al meglio della vacanza”*.

Per maggiori informazioni: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)