



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

COMUNICATO STAMPA

IL KIT DI OLIMPIA:

dal medico degli azzurri a Pechino un prontuario di automedicazione utile agli atleti professionisti e indispensabile agli sportivi improvvisati

Milano, 17 luglio 2008 - Sono oltre **17 milioni** gli sportivi in Italia, ma l'arrivo dell'estate e l'entusiasmo per le prossime **Olimpiadi di Pechino** hanno riacceso in molti altri nostri concittadini la voglia di muoversi. Staccate dal chiodo le vecchie scarpe da corsa, rispolverata la racchetta da tennis, non rimane che lasciarsi andare alla propria passione sportiva. Attenzione però a scarso allenamento e piccoli "incidenti": strappi, distorsioni, slogature, ematomi sono alcuni degli inconvenienti provocati più di frequente dall'attività sportiva soprattutto per chi, fuori allenamento, tende a strafare.

Marcello Faina, Direttore del Dipartimento di Scienza dello Sport dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI, ricorda che quando si pratica uno sport è importante avere a portata di mano il "**Kit di Olimpia**", ovvero un "pacchetto" di farmaci di automedicazione adatti a curare i piccoli infortuni.

I **farmaci di automedicazione** svolgono in molte situazioni un ruolo fondamentale: forniscono infatti una risposta pratica per fronteggiare disturbi di lieve entità, permettendo di affrontare la maggior parte dei sintomi modesti, ma spesso fastidiosi, che le piccole patologie possono causare. I farmaci di automedicazione, riconoscibili dal bollino rosso "Farmaco senza obbligo di ricetta", si possono acquistare liberamente in farmacia o nei corner abilitati senza bisogno di prescrizione medica. Sono medicinali con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri.

"Per **strappi, distorsioni, slogature**, dal momento che si provoca un'inflammatione, è utile l'applicazione locale di prodotti (pomate, creme, unguenti) a base di antinfiammatori non steroidei o FANS (diclofenac, ketoprofene, naprossene, ibuprofene), che sono anche in grado di



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

calmare il dolore - commenta Faina -. Qualora quest'ultimo sintomo fosse particolarmente spiccato può anche essere utilizzato, per brevi periodi di tempo, lo stesso tipo di farmaci somministrati per via orale”.

“In caso di **ematomi**, per cadute o “botte” che tendono a risolversi spontaneamente in pochi giorni - prosegue il medico degli azzurri a Pechino - esistono farmaci di automedicazione che contengono principi attivi come escina, oxerutina, eparina sodica, eparan solfato, o sulfomucopolisaccaridi, in grado di rendere più rapido il processo di “riassorbimento” dell'ematoma”.

Per la **medicazione di ferite** cutanee, infine, “vi sono prodotti di primo soccorso e farmaci di automedicazione molto utili per curare la ferita in modo corretto e prevenire di eventuali infezioni – conclude Faina -. I prodotti per una prima medicazione fai-da-te comprendono: liquido disinfettante, acqua ossigenata, cotone idrofilo, tamponi nasali emostatici, cotone emostatico, spray per ferite, bende, cerotti, garze, reti di bendaggio, buste di freddo istantaneo, borsa ghiaccio, gel rinfrescante, pasta lenitiva anti infiammatoria per pelli delicate”.

Per non avere spiacevoli sorprese mentre si pratica dello sport è comunque necessario seguire **tre semplici norme**, imprescindibili per gli “sportivi della domenica”:

1. non fare sforzi eccessivi se non si è bene allenati;
2. vestire un abbigliamento adeguato, possibilmente tecnico, che permetta la traspirazione;
3. non affrontare mai l'attività fisica a digiuno, specialmente dopo una lunga giornata lavorativa, e bere spesso per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione.

Per ulteriori informazioni:

Claudia Galeotti, Edelman – tel. 02.63116.273, e-mail claudia.galeotti@edelman.com

Wanda Gatti, Edelman - tel. 02.63116.287, e-mail wanda.gatti@edelman.com