



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ANIFA

Associazione Nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

COMUNICATO STAMPA

NATALE E CAPODANNO: STOMACO E INTESTINO SOTTO ASSEDIO

6 ITALIANI SU 10 SOFFRONO DI DISTURBI GASTROINTESTINALI

Stress e cattiva alimentazione i principali responsabili.

Farmaci di automedicazione i rimedi più utilizzati da oltre il 40% degli Italiani.

Milano, 28 novembre 2012 – Oltre il 60% degli Italiani è afflitta da disturbi gastrointestinali almeno una volta ogni due mesi. **Bruciori di stomaco (54%), cattiva digestione (40%), diarrea (37%) i problemi più frequenti, scatenati da stress (57%) ed eccessi alimentari al ristorante (34%), in occasione di cene a casa di amici (30%) o nei classici cenoni delle Feste (23%). In questo periodo poi, sia che si resti a casa, sia che si decida di fuggire in luoghi esotici, stomaco e intestino possono essere facile bersaglio di virus influenzali (34%) o tossinfezioni (10%).**

In generale, **per contrastare i disturbi gastrointestinali oltre il 40% degli Italiani fanno ricorso ai farmaci di automedicazione, ossia quelli contraddistinti dal bollino rosso posto sulla confezione, acquistabili senza ricetta medica. Seguono i rimedi tradizionali come camomille, tisane, canarino, borsa dell'acqua calda. E' quanto emerge da un'indagine promossa da ANIFA (Associazione Nazionale dell'Industria Farmaceutica dell'Automedicazione) su un campione di 1000 Italiani tra i 15 e i 64 anni.**

Dall'esperto, una mappa delle situazioni tipiche in cui possono manifestarsi i più comuni disturbi gastrointestinali e i consigli per non "guastarsi" il piacere del cenone di Natale o le meritate vacanze, uniti alla raccomandazione di **ricorrere ai farmaci di automedicazione in maniera responsabile leggendo attentamente il foglietto illustrativo e parlandone, in caso di dubbio, con il farmacista o anche con il medico specie se i sintomi persistono oltre i 3-5 giorni.**

Cene, pranzi e abbuffate natalizie

"L'eccesso nel volume del pasto, la concitazione e la conseguente marcata velocità nell'assunzione del cibo, l'abitudine al fumo durante il pasto e la sedentarietà sono i veri nemici della digestione che frequentemente si osservano nel corso dei pranzi festivi e dei cenoni" afferma il **Prof. Attilio Giacosa, Direttore Scientifico del Dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza.**

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

Codice fiscale 80036210153



I consigli: evitare abbuffate colossali, limitare molto sughi, fritti, panna e intingoli, spezie e cibi piccanti, evitare gli alcolici specie i superalcolici, il caffè e il fumo durante i pasti. E' importante mangiare lentamente e fare una passeggiata subito dopo il pasto.

Se compare difficoltà digestiva si può tranquillamente ricorrere ai farmaci di automedicazione (quelli riconoscibili dal bollino rosso posto sulla confezione). Sono disponibili in commercio diverse tipologie di farmaci per alleviare i sintomi più ricorrenti della cattiva digestione, come pesantezza, gonfiore, ma anche acidità e bruciori di stomaco (farmaci pro cinetici, antiacidi, anti secretori e inibitori di pompa protonica).

I virus e le tossinfezioni da tropici

“Esistono oggi al mondo più di 250 tossinfezioni alimentari, che si manifestano con differenti sintomi e sono causate da diversi agenti patogeni, perlopiù batteri, virus e parassiti che possono mettere a rischio stomaco e intestino rovinandoci la pausa invernale ai tropici” afferma il Prof. Giacosa.

In questi casi l'esperto consiglia: evitare di bere o lavarsi i denti con l'acqua del rubinetto se ci si trova in zone igienicamente critiche usando solo acqua in bottiglia o bollita/purificata, assumere bibite solo in bottiglia o lattina chiusa, evitare i cubetti di ghiaccio, evitare di acquistare spuntini da venditori ambulanti, controllare che il cibo sia ben cotto e mangiare solo frutta sbucciata personalmente, ricordando di lavarsi sempre bene le mani prima di mangiare. Fondamentale partire con un kit di farmaci di automedicazione salva-vacanze con antidiarroici, lassativi, fermenti lattici e farmaci probiotici, per affrontare, in caso di bisogno, qualsiasi imprevisto come la diarrea del viaggiatore o la stipsi.

Virus influenzali e parainfluenzali in agguato

“L'influenza è caratterizzata da molteplicità di sintomi fra cui anche quelli gastroenterologici che con nausea, vomito, gonfiore addominale e diarrea si accompagnano spesso ai sintomi respiratori e a febbre, dolori muscolari o cefalea” spiega il Prof. Giacosa.

I consigli in caso di virus con coinvolgimento gastrointestinale: in presenza di diarrea evitare latte e latticini freschi e limitare molto i vegetali, privilegiando patata, carota, mela e banana e preferire il riso alla pasta; in caso di nausea o vomito limitare molto i liquidi durante il pasto, evitare cibi fritti, piccanti o con intingoli. Importante rimanere a riposo per alcuni giorni, lavarsi spesso le mani, coprirsi la bocca e il naso quando si starnutisce o tossisce.

Anche in questo caso, l'automedicazione resta la prima arma per combattere i fastidiosi sintomi dell'influenza, anche quelli di tipo gastrointestinale come vomito e diarrea, facendo ricorso a farmaci antidiarroici, fermenti lattici e farmaci probiotici, farmaci antinausea e, in caso di dolori addominali, farmaci antispastici.