



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

## San Valentino è alle porte: non lasciare che i piccoli disturbi rovinino la festa degli innamorati

### *I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER UN SAN VALENTINO PERFETTO*

Milano, 11 febbraio 2019 – La festa più romantica dell'anno si avvicina. Secondo i dati ISTAT, sono **quasi 14 milioni le coppie registrate in Italia**, a cui vanno ad aggiungersi giovani coppie e nuovi fidanzati. Potenzialmente quindi, quasi la metà della popolazione italiana **si prepara a festeggiare il prossimo San Valentino**.

Immane saranno le cene a due, sorprese, cinema e, perché no, relax in casa. Comunque si decida di festeggiare, è importante che nulla rovini la serata, tanto meno i **piccoli disturbi di salute** che potrebbero insorgere proprio in occasione di questa romantica ricorrenza.

Per venire in soccorso degli innamorati, **ASSOSALUTE** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica) ha stilato una **serie di consigli utili per un San Valentino perfetto**:

- 1. Nervosismo in vista della serata? Non lasciare che tensioni muscolari e mal di testa ti impediscano di viverla al meglio.** La sera di San Valentino è per molti un momento di emozioni. Tuttavia, far sì che tutto sia perfetto può essere fonte di stress, ancor più se la serata è preceduta da una giornata impegnativa e stancante. Per questo è importante fare attenzione agli effetti dell'ansia sul fisico e sull'umore ed evitare i piccoli disturbi correlati, come mal di testa e tensioni muscolari. Nel caso però il mal di testa ci accompagni a cena, è possibile ricorrere a farmaci di automedicazione come gli antinfiammatori e gli analgesici per uso orale. Meglio agire ai primi segnali per evitare che il dolore aumenti e il fastidio diventi più difficile da gestire. Se invece tensioni cervicali e lombari dovessero impedire di muoverci in libertà, è possibile fare ricorso a farmaci ad azione antinfiammatoria per uso topico.
- 2. Cena a due? Occhio alle porzioni.** Quando si tratta di una cena romantica fuori casa, la scelta del ristorante e la bontà delle pietanze sono fondamentali per la riuscita della serata. Attenzione però a non esagerare con le porzioni. Cibi pesanti o quantità eccessive, unite a qualche bicchiere di alcol, possono



infatti rallentare la digestione provocando senso di pesantezza, nausea, sonnolenza, acidità. Se non si riesce a resistere a una cena ricca e abbondante, farmaci di automedicazione come procinetici e antiacidi possono alleviare i fastidi di una cattiva digestione e dell'acidità, evitando che questi rovinino il dopocena.

3. **Se scegli cibi afrodisiaci, modera il piccante.** San Valentino è spesso l'occasione per fare nuove esperienze, anche in cucina. In caso si optasse per una cena esotica o afrodisiaca, a base di cibi piccanti, è importante fare attenzione a non esagerare. Disturbi come diarrea, bruciore di stomaco e gonfiore possono infatti incorrere repentinamente. Per evitare spiacevoli inconvenienti, è possibile far ricorso a farmaci di automedicazione capaci di assorbire i gas in eccesso e agire contro il gonfiore, e ad antidiarroici. In questo modo anche le esperienze culinari più estreme non avranno conseguenze.
4. **Baci. Che pericoli possono insidiarsi?** Baciarsi non solo è ottimo per l'umore ma è anche un vero e proprio toccasana per la salute. Tuttavia, alcune insidie possono nascondersi anche nel più tenero dei gesti. Una su tutte, l'herpes labiale. Facile da trasmettere con il bacio quanto impossibile da debellare totalmente, un utile rimedio per il ripresentarsi dell'herpes è quello di trattarlo con farmaci di automedicazione che contengano sostanze antivirali da applicare direttamente sulle labbra al fine di alleviare prurito e bruciore.
5. **Opzione cinema? Goditi il film, evita gli occhi secchi.** Per gli amanti del cinema un buon film rappresenta la scelta più naturale anche a San Valentino. Ma se il cinema è il traguardo di una giornata passata al pc o sui libri, non trascurate la stanchezza oculare e il fastidio degli occhi secchi. L'antipatica sensazione di avere qualcosa all'interno dell'occhio, bruciore, prurito, a volte fotofobia, possono infatti rendere la visione cinematografica una tortura e rovinare l'atmosfera della serata. In questo caso, farmaci di automedicazione come colliri gel o pomate oculari possono aiutare a lubrificare l'occhio e ad alleviare il senso di fastidio grazie a una azione decongestionante e antisettica. Inoltre, se l'occhio secco è una condizione ricorrente, è importante ricordarsi di ammiccare spesso, cioè aprire e chiudere gli occhi per "lubrificarli", in particolare quando si utilizzano dispositivi elettronici. Mediamente, infatti, davanti a PC o device, gli ammiccamenti si riducono di un terzo rispetto al normale e sono inferiori alla metà quando si legge un libro.

Infine, un ultimo, fondamentale, consiglio: anche se fervono i preparativi per San Valentino, è importante riconoscere i **farmaci di automedicazione**. Come? Grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione**. Questi medicinali sono autorizzati dalle Autorità Sanitarie a essere dispensati senza ricetta medica perché contengono principi attivi, o loro associazioni, di cui sono già state approfondite l'efficacia e la sicurezza e sono di impiego medico ben noto e largamente utilizzati in terapia.

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