



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Stress? In Italia ne soffre il 90% degli uomini

**PER 6 ITALIANI SU 10 È IL LAVORO LA PRINCIPALE FONTE DI STRESS.
ASSOSALUTE INDAGA LE PRINCIPALI CAUSE DI STRESS NEGLI UOMINI,
MA COSA NE PENSANO LE DONNE?**

Milano, 18 marzo 2019 – Gli uomini? Sono sempre più stressati. A dimostrarlo una ricerca condotta da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica) alla vigilia della festa del papà, che evidenzia come il **90% degli uomini italiani soffre di un qualche disturbo di salute derivato dallo stress**. Colpa del lavoro principalmente, ma anche dell'evoluzione sociale, dei cambiamenti negli stili di vita e del ruolo dell'uomo all'interno della famiglia.

Secondo quanto emerso dall'indagine, l'attività a cui gli uomini dedicano la **maggior parte delle energie è senza dubbio il lavoro (56%)**, seguito da **famiglia e figli (52%)** e **vita di coppia (46%)**, mentre al tempo libero e all'esercizio fisico vengono dedicate le energie residuali. Inoltre, la maggioranza degli uomini dichiara che se potesse cambiare la gestione del proprio tempo, lo dedicherebbe agli affetti: il **64% alla vita di coppia, il 61% a figli e famiglia**, ma anche ad **attività culturali e relax (60%)**. A differenza di quanto si potrebbe pensare **anche le donne confermano totalmente questa visione** e riconoscono come gli uomini dedichino la maggior parte del tempo al lavoro anche se vorrebbero passarne di più con i propri cari.

Uomini e donne non hanno dubbi anche su quale sia **la maggiore fonte di stress per gli uomini: il lavoro**. Per **6 uomini su 10** l'attività lavorativa è la principale causa di stress e disturbi, situazione che si protrae fino alla pensione.

A confermare questa percezione anche il **Professor Piero Barbanti, Primario di Neurologia dell'Ospedale San Raffaele Pisana di Roma**, che afferma: *“La letteratura dimostra che nell'uomo le maggiori cause di stress sono il lavoro e le questioni economiche, con un trend purtroppo in aumento negli ultimi anni a seguito della crisi economica del 2008. Inoltre, le altre due principali componenti della vita, la famiglia e lo svago – un tempo considerate ‘compensatorie’ rispetto al lavoro –, sono oggi molto meno solide: la famiglia come istituzione è in crisi, con crescita di separazioni e persone single mentre lo svago è diventato più costoso e difficile di un tempo”*.



La famiglia, infatti, risulta tra le fonti di stress per i **giovani (18-24 anni), stressati dai genitori**, e tra gli **over 55, per i quali aumentano le preoccupazioni per figli** che crescono.

Quali sono nello specifico i **disturbi da stress più diffusi**? Secondo il **Professor Barbanti lo stress si manifesta in modo differente tra uomini e donne**: *“L’uomo è tendenzialmente più resiliente ai fattori di stress perché ha più stabilità nella risposta nervosa, mentre nella donna questa risposta può essere influenzata dal ciclo ormonale. Di conseguenza, lo stress tende a provocare nella donna cefalee e somatizzazioni di tipo gastrointestinali. Negli uomini il sintomo più frequente – e spesso mal gestito – è l’insonnia, seguito da problemi cardiologici, digestivi e, in misura minore, mal di testa. Negli uomini sono in aumento le disfunzioni della sfera sessuale su base psicologica dovuti allo stress, soprattutto tra i giovani”*. Tra gli uomini intervistati, sono proprio **ansia e nervosismo**, seguiti da **tensioni muscolari, mal di testa e disturbi del sonno**, i disturbi più indicati.

In caso di stress, **l’automedicazione e i farmaci da banco sono i rimedi più utilizzati (40,3%)**. Quando chiedono consiglio gli uomini si rivolgono principalmente ai professionisti della salute, al medico di famiglia (31,3%) e al farmacista (17,6%). Solo il 12% dichiara di affidarsi alle cure di una donna, sfatando lo **stereotipo degli uomini che non si prendono attivamente cura della propria salute**. Tuttavia, è interessante notare come la presenza femminile diventi marginale dai 40 anni in poi, segno di come sia ancora la **mamma** la donna a cui i ragazzi e i giovani adulti eventualmente si affidano.

Tra i **farmaci di automedicazione** – riconoscibili grazie alla presenza del **bollino rosso che sorride sulla confezione** – utili alleati contro i **disturbi del sonno** sono i farmaci a base di **valeriana**, da sola o in associazione con altri principi naturali come la passiflora. Per **combattere le tensioni muscolari** è possibile ricorrere a farmaci da applicare localmente, come pomate, creme, gel, cerotti ad azione antinfiammatoria e antidolorifica. Utili possono essere anche **farmaci che rilassano la muscolatura** e farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans) in compresse o bustine. Contro le **cefalee** si può ricorrere a farmaci a base di paracetamolo o altri Fans (antinfiammatori non steroidei).

Non solo farmaci, ma anche l’attenzione agli stili di vita è una potente arma contro lo stress. Secondo il **Professor Barbanti** *“Due cose sono vitali **nella gestione dello stress: il pensiero e il tempo**. **Il pensiero** perché lo stress non è qualcosa che arriva dall’alto ma è la conseguenza di come affrontiamo gli eventi della vita. Dobbiamo, quindi, riconsiderare il rapporto con noi stessi, con gli altri e con il lavoro. **Il tempo** perché dobbiamo creare spazi di tempo libero all’interno della giornata, allontanandoci dalla tecnologia e riservandoci dei*



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

momenti per l'attività fisica, la riflessione, l'immaginazione e il sogno. Solo questo può consentire al cervello di recuperare".

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it