



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Assosalute: 2 italiani su 3 soffrono di disturbi a stomaco e intestino

CORRETTA ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA POSSONO AIUTARE IL NOSTRO ORGANISMO A RIMANERE IN SALUTE PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER SUPERARE AL MEGLIO PRANZI E CENE NATALIZIE

Milano, 21 novembre 2019 – Le feste di Natale sono alle porte così come pranzi e cene che porteranno sulle nostre tavole i migliori piatti della tradizione. Se le festività rappresentano per molti un momento di svago e convivialità – con benefici anche per la salute – la ‘maratona’ di pasti più ricchi del solito e con cibi calorici ed elaborati, può portare a un aumento dei disturbi gastrointestinali. Per questo, è bene **fare chiarezza sui disturbi che possono colpire stomaco e intestino e mettere in pratica buoni comportamenti prima, durante e dopo le feste.**

Una ricerca condotta da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, ha rilevato che **2 italiani su 3 soffrono abitualmente di almeno un disturbo gastrointestinale** e che questi disturbi si accentuano proprio durante le festività natalizie: **per il 40% degli intervistati, i problemi a stomaco e intestino aumentano proprio in questo periodo**, colpendo anche chi durante l’anno non ne soffre mai.

Il maggiore consumo di cibo e alcool (59,9%) e l’introduzione di alimenti e bevande che di solito non si consumano (45,3%) sono i due fattori a cui – secondo gli italiani – dobbiamo le colpe dei disturbi gastrointestinali tipici del periodo natalizio. Oltre all’alimentazione si aggiungono altri fattori considerati da un italiano su quattro rilevanti nel causare l’insorgenza di questi disturbi: lo stress e la frenesia delle festività (26,4%), il cambio di orari/abitudini con riferimento ai pasti e al riposo (25,4%), la riduzione dell’attività fisica (25,3%).

*“Molte persone durante le feste tendono a esagerare assumendo quantità maggiori di cibo, con più grassi, spezie e dolci – afferma il **Professor Attilio Giacosa, Gastroenterologo e Docente all’Università di Pavia** – a questi spesso si aggiungono dosi abbondanti di alcool, che è un vero nemico della*

20149 **Milano**, Via Giovanni da Procida 11

Tel. +39 02 34565.324

Fax +39 02 34565.621

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplimentesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



dinamica digestiva, e il fumo, che favorisce il reflusso gastroesofageo, l'acidità, il bruciore e il dolore retrosternale."

Proprio il reflusso gastroesofageo, insieme a pesantezza di stomaco, cattiva digestione, gonfiore e acidità, è tra i disturbi tipici del periodo natalizio, ma non solo.

Dalla ricerca emerge chiaramente come questi disturbi siano ricorrenti tutto l'anno: il **gonfiore e il meteorismo** colpiscono in generale il **38%** degli italiani, alta incidenza anche per l'**acidità di stomaco (29,7%)**, la **pesantezza di stomaco (29%)** e la **stitichezza (27,1%)**.

Disturbi che non colpiscono in egual modo uomini e donne: se **le donne sono in generale più soggette a questa tipologia di problematiche**, lamentandosi più spesso di gonfiore e meteorismo (44,2% delle donne contro il 31,9% degli uomini), pesantezza di stomaco (32,6% vs 25,6%), e stitichezza (36,3% vs 18,2%), il reflusso gastroesofageo è invece l'unico disturbo che non risparmia nessuno, colpendo in egual misura uomini (25,0%) e donne (24,8%), per quanto, almeno nel periodo natalizio, il reflusso gastrico sia l'unico disturbo a colpire maggiormente gli uomini rispetto alle donne.

Perché i disturbi gastrointestinali sono così diffusi durante tutto l'anno? La risposta è nello **stile di vita**, come afferma il Professor Giacosa, *"consumare molti pasti fuori casa in modo irregolare, viaggiare spesso e avere alti carichi di stress porta a sviluppare facilmente queste problematiche; la categoria che più si espone a questo tipo di disturbi funzionali è, infatti, quella di chi è sano, ma convive con alti livelli di ansia, conduce un'alimentazione scorretta, è in sovrappeso, fa poco movimento, fuma e consuma molti alcolici e caffè. La correlazione tra stress e disturbi dell'apparato gastrointestinale è ben nota e riconosciuta dal punto di vista scientifico, tanto che si parla dell'apparato digerente come di un secondo cervello"*.

Per sfuggire, quindi, a questi disturbi o per alleviarli, è importante adottare **alcuni semplici comportamenti**: evitare digiuni e abbuffate, cibi troppo elaborati, cotture complesse e mantenere nella propria dieta un apporto costante di vegetali, fibre e legumi. Se il **42,5% degli italiani, pur essendo soggetto a disturbi a stomaco e intestino, non modifica i propri comportamenti**, c'è un 31% che evita di mangiare alimenti come dolci e fritti, e di bere alcolici, soprattutto in vista delle feste. Il 19,6% cerca correttamente di seguire una dieta equilibrata mentre il 12,4% intensifica l'attività fisica. Proprio il movimento svolge un ruolo molto importante: grazie a un'**attività fisica moderata**, come una passeggiata, ci ricorda il Professor Giacosa *"favoriamo i processi digestivi e lo smaltimento delle calorie in eccesso, soprattutto dopo pasti particolarmente sostanziosi"*.



Nel caso in cui i disturbi gastrointestinali dovessero fare la loro comparsa, i farmaci da banco possono correre in nostro aiuto; **i farmaci di automedicazione – riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione – sono, infatti, il primo rimedio a cui ricorre quasi 1 italiano su 2 (48,7%)**. Come ricorda il Professor Giacosa *“i farmaci di automedicazione più utili contro i disturbi gastrici possono essere gli antiacidi, che bloccano l’acidità dello stomaco, gli antisecretivi, che permettono di ridurre la quota di succhi gastrici e il reflusso gastroesofageo, i procinetici che stimolano la mobilità dello stomaco favorendone lo svuotamento e i probiotici (fermenti lattici) utili per contrastare gli squilibri della flora intestinale e gli antispastici in caso di coliche, spasmi e crampi”*.

È fondamentale, tuttavia, **fare attenzione all’insorgere dei “segnali d’allarme”**, come dolore persistente, presenza di sangue, calo ponderale involontario o un repentino cambiamento dei comportamenti intestinali. *“In questi casi è bene approfondire immediatamente le cause del disturbo con il medico o con uno specialista”*, sottolinea il Professor Giacosa.

“Fondamentale”, conclude il Professor Giacosa, *“usare la moderazione: rispettando alcune semplici regole comportamentali a tavola è, infatti, possibile godersi in salute i momenti di convivialità non solo in vista delle festività in arrivo, ma durante tutto l’anno”*.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it.