



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

DONNE SEMPRE PIÙ STRESSATE: 9 SU 10 FANNO I CONTI CON PICCOLI DISTURBI, IL 58% RICORRE A FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE Anche lo stile di vita condiziona la salute femminile

I consigli di ASSOSALUTE per il benessere «in rosa»

Milano, 15 febbraio 2018 – Il **91,5% delle donne** si trova a fare i conti con **lievi malesseri** ricorrenti, come problemi intimi, dolori mestruali e, soprattutto, mal di testa, disturbi gastrointestinali e da stress. Per risolverli, il **58% delle donne ricorre ai farmaci di automedicazione**.

Secondo un'indagine promossa da ASSOSALUTE (Associazione Nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica) su un campione di donne adulte, infatti, il **mal di testa** è il più ricorrente fra i disturbi del gentil sesso: **quasi il 70%** delle intervistate dichiara di soffrirne con regolarità. Seguono **gonfiore e disturbi gastrointestinali (49%)**, disturbi da stress come insonnia e **tensione muscolare (48%)**, e **dolori mestruali (43%)**.

Piccoli disturbi che creano disagio. Si tratta di disturbi di piccola entità che condizionano la vita e l'umore delle donne da una a quasi tre volte al mese: le intervistate ammettono di diventare più **lunatiche e suscettibili** (ne è consapevole una donna su due), di provare **disagio nelle relazioni** con gli altri (**25%**), di **modificare** le proprie **abitudini alimentari (22%)** e di avere anche **difficoltà sul lavoro (17%)**. A risentirne sono, in particolare, le under 34 che indicano di soffrire di almeno tre malesseri diversi. Con il crescere dell'età **aumentano i disturbi da stress** (come insonnia e tensione muscolare), tipici delle donne **tra 35 e 54 anni** e il **gonfiore alle gambe**, tipico delle **over 55**.

Donne sempre più stressate, quindi. Interessante il confronto con i dati rilevati nel 2013. Se il **mal di testa** rimane il **disturbo più sentito, stress (dal 42% al 48%)** e gonfiore associato ai **disturbi gastrointestinali (dal 40% al 49%)** sono **in netto aumento**, mentre risultano in lieve **calo i dolori mestruali (dal 45,5% al 43%)**. Alcuni di questi disturbi sono legati a momenti particolari della vita di una donna, come ricorda la Prof.ssa **Rossella Nappi, Professore Ordinario di Clinica Ostetrica e Ginecologica IRCCS Policlinico San Matteo, Università di Pavia**, «*Mal di testa, stress, sindrome premestruale e dolori mestruali sono spesso associati a fasi della vita particolarissime, come l'adolescenza e l'arrivo della menopausa o come quella in cui si sta programmando una gravidanza, periodi che segnano un momento fisico e psicologico di passaggio. È la biologia*



*che cambia, impone alle donne dei momenti che possono essere critici, e si riflettono anche sulla vita sociale. Per le adolescenti - prosegue la **Prof.ssa Nappi** - il ciclo impatta sulla scuola, sull'attività sportiva. La dismenorrea diventa un segnale con cui il corpo ci rivela che l'equilibrio ormonale è precario. E il dolore può nascondere anche patologie che possono influire sulle fertilità futura delle ragazze. Per questo, sempre più donne hanno problemi dovuti proprio a un'alterazione di questo delicato equilibrio, con sintomi di varia entità – dal dolore transitorio del ciclo mestruale ad alterazioni del ciclo stesso fino a stati di affaticamento ingiustificato, oscillazioni di peso, disturbi sul versante affettivo e relazionale che meritano di essere trattati poiché causano disagio e interferiscono con la vita quotidiana».*

Disturbi a cui le donne sembrano essere abituate tanto che gli uomini tendono a non accorgersi (e le donne probabilmente a non parlare volentieri) di alcuni piccoli malanni femminili. Tuttavia, anche gli uomini conoscono molto bene i «classici» dolori che colpiscono le donne come il mal di testa e i dolori mestruali. Non sottovalutano né minimizzano questi disturbi, anzi, ammettono che i piccoli disturbi femminili rendono le donne **più nervose ma «a ragione»**.

Donne che, senza dimenticare il conforto dei rimedi della nonna, si rivolgono all'automedicazione come aiuto importante per la gestione di tutti i malesseri dell'universo femminile. La donna di oggi conduce una vita spesso frenetica, fatta di responsabilità e di impegni crescenti, a casa come al lavoro. Essere in salute e in forma è fondamentale per gestire al meglio gli appuntamenti quotidiani di chi deve giostrarsi tra carriera e famiglia. I rimedi a cui si ricorre più spesso sono i **farmaci di automedicazione/da banco (58%)**, il riposo (41%), i rimedi della nonna (31,5%). Le donne, abituate a prendersi cura di sé e degli altri, tendono a gestire i disturbi in autonomia facendo ricorso a farmaci di automedicazione che già conoscono per esperienza (50%). **Rimane importante il ruolo degli operatori sanitari:** quando non vanno a «colpo sicuro» perché sanno a cosa affidarsi, le donne chiedono aiuto al farmacista (29%) o al medico (28%). Una donna su 10 invece aspetta che il disturbo passi senza confrontarsi con nessuno.

Meno rilevante ma significativa è la percentuale di donne - soprattutto adulte (35-54 anni) che utilizzano **il web** per cercare informazioni, e il passaparola, più diffuso soprattutto tra le ragazze più giovani. «Questo dato non stupisce – commenta la **Prof.ssa Nappi** – *I ragazzi pensano di sapere molto, ma poi ci si accorge che non è così. Quello che fanno con riferimento a quanto attiene alla sfera del loro corpo lo scoprono in rete, o dai pari, amici, compagni di scuola o di squadra. La scuola e la società dovrebbero veicolare messaggi controllati e scientificamente corretti, in un ambiente in cui è facile porre domande e ricevere risposte che siano davvero credibili*».

Un piccolo vademecum per i disturbi al femminile.

Mal di testa - L'emicrania colpisce le donne con un rapporto di circa 3 a 1 rispetto all'uomo. In particolare, con la comparsa della mestruazione, le fluttuazioni ormonali cicliche favoriscono la vulnerabilità del cervello femminile e lo fanno adattare meno bene a tutti quegli stimoli che possono favorire la cefalea (stress, alterazioni del ritmo sonno/veglia, condizioni meteo, ipoglicemia, ecc.). **Come curarsi** - Gli antinfiammatori non steroidei (FANS), solitamente in compresse o bustine, possono notevolmente alleviare il fastidio; importante però ricordare che se si superano i dieci analgesici al mese è sempre bene consultare il proprio medico di fiducia, per valutare un approfondimento con lo specialista.

Sindrome premestruale e dolori mestruali - Variando durante le fasi del ciclo mestruale, gli ormoni predispongono la donna alla «sindrome della luna», ossia la sindrome premestruale (PMS) con un'ampia varietà di sintomi ciclici e ricorrenti. I dolori spesso accompagnano anche i giorni del ciclo.

Come curarsi - I farmaci di automedicazione più indicati in quest'ambito sono gli antinfiammatori non steroidei (FANS).

Disturbi intimi (bruciori e prurito, vaginiti/candidosi) - I disturbi intimi provocano una sensazione di disagio difficile da affrontare quando si è in giro tutto il giorno. È sempre consigliabile l'uso di detergenti delicati a base di composti antibatterici e antifungini.

Come curarsi - Nei casi più fastidiosi possono essere d'aiuto antimicotici e antisettici (creme o lavande). Sono utili anche gli antipruriginosi contro pruriti e bruciori. Potenziare la flora batterica naturale a tutti i livelli (intestinale, vaginale) con sostanze probiotiche può essere utile per ottenere un valido aiuto di barriera verso le più comuni infezioni.

Disturbi da stress (insonnia, tensione muscolare, herpes) - La vita delle donne è sempre più frenetica e i disturbi da stress come l'insonnia, varie tensioni muscolari o herpes sono sempre più frequenti. Ritagliarsi piccoli spazi di libertà, per svolgere attività fisica, o dedicarsi a un hobby o alla cura di sé, rappresenta un incredibile antistress.

Come curarsi - Sono disponibili, in automedicazione, sedativi leggeri per favorire il riposo (passiflora, valeriana), antivirali per uso topico quando compare l'herpes labiale, e gli antinfiammatori non steroidei (FANS) per combattere la tensione muscolare.

Disturbi gastrointestinali (cattiva digestione, bruciore di stomaco, stipsi, diarrea) - Le donne risultano in generale più predisposte a soffrire di problemi digestivi e gastrointestinali.

Come curarsi – Micro organismi a base di lieviti o lattobacilli, lassativi, lubrificanti e antidiarroici, enzimi digestivi e farmaci procinetici, antiacidi, anti secretori e inibitori della pompa protonica sono acquistabili senza ricetta e non possono mai mancare in un «kit di automedicazione di Venere».

Per ulteriori informazioni: www.semplicementesalute.it