

COMUNICATO STAMPA

Stiamo a casa ma rimaniamo attivi. Come favorire il nostro benessere fisico e psicologico.

***I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER MANTENERSI IN FORMA,
MA ATTENZIONE AI PICCOLI IMPREVISTI!***

Milano, 23 aprile 2020 – In questo periodo in cui stiamo sperimentando il distanziamento sociale per le misure di contenimento del Coronavirus, siamo costretti a rallentare o a eliminare la nostra **attività fisica quotidiana, esercizi che ci aiutano a rimanere in salute non solo fisicamente ma anche psicologicamente**. Proprio per questo motivo, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica**, ha messo a punto **una serie di consigli per rimanere in forma anche stando a casa e un vademecum per trattare quei piccoli imprevisti** che potrebbero capitare soprattutto ai meno allenati.

Una regolare attività fisica è, infatti, fondamentale non solo per mantenersi in buona forma, ma anche per alleviare una serie di **piccoli disturbi che possono essere stati acuiti in queste settimane dall'eccessiva sedentarietà**, e da **una prolungata postura scorretta** di fronte a tv o pc:

- **svolgere regolarmente mezz'ora di attività fisica al risveglio**, come una leggera corsetta sul posto, seguita da un po' di stretching, può aiutarci nella **regolazione del ciclo intestinale**, che rischia di diventare pigro a causa di quantità di cibo maggiori o più elaborate e alla sedentarietà.
- **alzarsi ogni 45-60 minuti e fare dello stretching** al collo, schiena e arti inferiori e superiori, può aiutarci a **mantenere in forma le articolazioni e i muscoli che circondano la colonna vertebrale**, alleviandoli dal "sovraccarico" o dalla "compressione" dovute a una postura scorretta.
- **sollevarsi ogni 30 minuti sulla punta dei piedi**, facendo così lavorare le caviglie, oppure muovere qualche passo, può **aiutare il flusso venoso** ed evitare la fastidiosa sensazione di caviglie e gambe gonfie e appesantite.



Praticare, quindi, una lieve attività fisica appena svegli, e in modo regolare durante tutta la giornata, può aiutarci a **evitare la sensazione di pesantezza e torpore** e può avere **effetti positivi anche sul nostro umore**.

L'attività fisica, anche di bassa intensità come quella che possiamo svolgere tra le mura domestiche, può essere, infatti, un **valido aiuto per diminuire i livelli di stress** e godere di un **buon riposo durante la notte** o per **liberarci dai fastidiosi mal di testa, dall'irritabilità e talvolta anche dal malumore**, che possono sorgere quando si passano tante ore in casa.

Se praticare semplici esercizi può aiutare a sentirsi meglio, è però **importante fare attenzione ai movimenti**. Molti, in queste settimane, stanno ricorrendo all'aiuto di video e App per svolgere attività fisica, senza quindi poter contare sull'aiuto dei professionisti che normalmente in palestra correggono eventuali posture scorrette, prevenendo lesioni in grado di bloccare il movimento.

In questa nuova situazione, quindi, **l'attenzione alla correttezza dei movimenti che svolgiamo è molto importante** perché, se chiediamo troppo al nostro organismo senza la necessaria preparazione, rischiamo di **incorrere in alcuni piccoli disturbi**. In questi casi, un valido aiuto arriva dai **farmaci di automedicazione**, riconoscibili dal **bollino rosso che sorride sulla confezione**.

In caso di:

- **eccesso di acido lattico** – se si esagera con l'attività si può verificare un accumulo di acido lattico nei muscoli e, quindi, un dolore diffuso a tendini e articolazioni. Per alleviare questi sintomi è possibile fare ricorso **ai fans (antinfiammatori non steroidei) e ai medicinali che favoriscono il rilassamento dei muscoli** provati dallo sforzo.
- **crampi** – se si pratica attività fisica senza il giusto riscaldamento, possono comparire crampi, con la zona colpita che risulta rigida e bloccata nel movimento. Anche in questo caso gli **antinfiammatori non steroidei possono aiutare a sciogliere il muscolo e, quindi, ad alleviare il dolore, insieme all'assunzione regolare di sali minerali come il magnesio, essenziale per il rilassamento del muscolo**.
- **contusioni** – è importante fare molta attenzione, quando ci si allena in casa, al rischio di contusioni. Queste possono essere facilmente trattate facendo ricorso a **una crema o a un gel a base di escina che, insieme a un antinfiammatorio, favorirà il riassorbimento dell'ematoma**.



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

- **distorsioni** – anche se non possiamo correre o fare attività fisica ad alta intensità, esiste comunque il rischio di distorsioni. In questo caso è bene **mantenere a riposo l'articolazione e applicare creme, pomate, cerotti o gel contenenti antinfiammatori non steroidei** che aiuteranno a ridurre l'infiammazione, il gonfiore e soprattutto il dolore.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it.