



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

EUROPEI DI CALCIO: SCENDONO IN CAMPO I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER METTERE IN FUORIGIOCO I COSIDDETTI “DISTURBI DEL TIFOSO”

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE PRESENTA IL VADEMECUM PER GODERSI LE PARTITE DELLA NAZIONALE AL RIPARO DAGLI SPIACEVOLI FASTIDI DA DIVANO

Milano, 13 giugno 2016 – Il tanto atteso esordio dell'Italia agli Europei di calcio è ormai alle porte e i tifosi azzurri hanno già rispolverato sciarpette e bandiere per supportare in grande stile la nostra nazionale.

Patriottismo a parte, sia che la nostra squadra esca al primo turno, sia che si rivivano i fasti dell'ormai lontano 2006, la competizione sportiva sarà la giusta occasione per impossessarsi del divano, in solitudine o con amici, per una full immersion di interviste a bordo campo, gesti scaramantici e improbabili esultanze.

Anche il più comodo dei sofà, però, nasconde alcune insidie. Spesso, infatti, per via di un ambiente troppo secco e poco illuminato, oppure a causa della esposizione prolungata alle luci della televisione e della troppa vicinanza allo schermo, gli appassionati sportivi possono essere vittime della sindrome dell'occhio secco.

Si tratta di un disturbo che si presenta quando si registra una carenza nel normale processo di lacrimazione e un eccesso di evaporazione del liquido lacrimale.

Ma c'è anche altro a minacciare la salute degli ultras casalinghi: durante la visione delle partite, infatti, si è soliti consumare bevande ghiacciate e sgranocchiare qualsiasi tipo di snack, come patatine e noccioline, rischiando così di eccedere e di essere colpiti da bruciore e acidità di stomaco o gonfiore di pancia.



Come se non bastasse, anche la postura può giocare un ruolo fondamentale nel benessere dei sostenitori. Una posizione poco ortodossa è un fattore da non sottovalutare se si vuole evitare il classico mal di schiena “da divano”, cioè quello derivante dalla posizione “incassata”, con il bacino più in basso delle gambe che non rispetta la curvatura fisiologica della colonna vertebrale.

Nel caso in cui si venga colpiti da alcuni di questi disturbi, un valido aiuto può arrivare dai **farmaci di automedicazione o da banco** (o OTC dall'inglese Over the Counter), ossia quelli **senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione** e acquistabili **senza ricetta medica** perché, nel loro impiego diffuso e di lungo corso, si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità Sanitaria.

Assosalute - Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione - offre alcuni consigli per trascorrere al meglio i momenti conviviali con gli amici:

- **Occhio secco**

- ✓ Per prevenire e combattere la secchezza oculare occorre evitare di stare in modo continuativo davanti allo schermo della televisione o del computer; inoltre, è altrettanto importante porre attenzione a che l'ambiente non sia troppo asciutto ed evitare l'esposizione diretta a sistemi di condizionamento.
- ✓ La cattiva areazione dell'ambiente e la presenza di fumo di sigaretta acuisce e facilita la comparsa del disturbo.
- ✓ Utilizzare farmaci di automedicazione come **colliri, gel o pomate oculari** che permettono la lubrificazione degli occhi (farmaci a base di acido ialuronico, benzalconio in associazione, carbomer, caramellosa, sodio cloruro, tiomersal in associazione). Per favorire un'azione decongestionante invece possono essere utilizzati farmaci a base di amamelide.

- **Mal di stomaco e acidità**

- ✓ Per prevenire il mal di stomaco e i disturbi legati al bruciore e all'acidità, sarebbe meglio sostituire gli snack e le bevande gassate con alimenti più sani come frutta, yogurt, centrifugati o, quanto meno, controllarne le quantità e fare attenzione a ciò che mangiamo e beviamo durante la cena, prima o dopo la visione della partita.

- ✓ Ricordarsi che il fumo associato ad alcol e bevande gassate può favorire la comparsa dei disturbi.
- ✓ In caso si manifestino i sintomi come l'acidità, che potrebbero minacciare un buon riposo, possono essere utilizzati i **farmaci antiacidi** (acido citrico, bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, citrati di sodio, cimetidina, ranitidina, pantoprazolo, omeprazolo, esomeprazolo).

- **Pancia gonfia**
 - ✓ Cercare di mangiare in maniera lenta, senza esagerare con le quantità di snack ed evitando "di pasticciare".
 - ✓ Limitare il consumo di bevande gassate e zuccherine che favoriscono la dilatazione dello stomaco.
 - ✓ Se dovessero manifestarsi i sintomi da pancia gonfia come l'aerofagia o il meteorismo ci si può avvalere dei farmaci della categoria degli **adsorbenti intestinali** (carbone attivato, simeticone).

- **Mal di schiena**
 - ✓ Per prevenire il mal di schiena, cercare di assumere una postura corretta, ricordandosi di non restare troppo a lungo nella stessa posizione e facendo ogni tanto qualche semplice esercizio di stretching.
 - ✓ Specie se si fa un lavoro sedentario o che costringe a stare tanto tempo in piedi, quando si è in relax sul divano evitare di assumere posizioni troppo scomposte che potrebbero favorire contratture e spasmi cervicali e lombari, causa del mal di schiena.
 - ✓ Per contrastare il dolore e l'infiammazione: **antinfiammatori non steroidei** (Fans) impiegati per uso topico (creme, pomate, cerotti) o per via generale (bustine, compresse). Utili possono essere il paracetamolo e le pomate a base di capsaicina, d-canfora, dietilamina in associazione e derivati dell'acido salicilico per una azione analgesica. Per aiutare il rilassamento dei muscoli e diminuire il dolore da contrattura può essere anche utile l'impiego di farmaci ad azione rilassante (p.es. farmaci a base di tiocolchicoside e mefenesina in associazione).

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.

Copiare e incollare il codice qui sotto per inserire l'infografica all'interno del proprio sito/testata

EUROPEI DI CALCIO IN TV?
COME GODERSI AL MEGLIO LE PARTITE SENZA INCAPPARE NEI "DISTURBI DA DIVANO"

OCCHIO SECCO
EVITARE DI TRASCORRERE TROPPO TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO E FAR ARIEGGIARE CORRETTAMENTE L'AMBIENTE
RIMEDI: colliri, gel o pomate oculari ad azione lubrificante e decongestionante

MAL DI SCHIENA
CERCARE DI ASSUMERE UNA POSTURA CORRETTA ANCHE SUL DIVANO, DOVE SAREBBE MEGLIO EVITARE POSIZIONI SCOMPOSTE, ALZANDOSI DI TANTO IN TANTO PER FARE UN PO' DI STRETCHING
RIMEDI: antinfiammatori non steroidei (FANS), mio rilassanti

PANCIA GONFIA
MANGIARE IN MANIERA LENTA E LIMITARE IL CONSUMO DI SNACK, BEVANDE GASSATE E ZUCCHERINE
RIMEDI: adsorbenti intestinali

MAL DI STOMACO E ACIDITÀ
NON ECCEDERE CON SNACK E BEVANDE GASSATE ED EVITARE DI ASSOCIARNE IL CONSUMO A FUMO E ALCOL. MEGLIO SOSTITUIRILI CON FRUTTA, YOGURT E CENTRIFUGATI E STARE ATTENTI A COSA SI MANGIA A CENA, PRIMA O DOPO LA PARTITA
RIMEDI: farmaci antiacidi

1016 100 2016
FEDERCHIMICA ASSOSALUTE
SEMPLICEMENTE SALUTE
FARMACO-TELEFONO OBBLIGO DI