



Troppo cibo, stress da regali, pranzi interminabili: il «lato oscuro» delle feste!

I consigli degli esperti di Assosalute
per iniziare il nuovo anno con allegria e in salute

Milano, 18 dicembre 2018 – Ormai ci siamo, tra pochi giorni è Natale! Un momento di serenità prima di iniziare un nuovo anno. Ma siamo sicuri che sia sempre così? Le immancabili scorpacciate, unite allo stress organizzativo delle feste, possono mettere a dura prova il nostro benessere.

Cosa possiamo fare per evitare i **piccoli malanni «guasta-feste»**? Gli esperti di **Assosalute** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che fa parte di Federchimica) hanno redatto un **vademecum di consigli utili** per la salute di stomaco e intestino (e non solo):

- 1. Dite no allo stress** – Se vivete con costrizione i rituali del Natale limitateli il più possibile. Se l'organizzazione dei festeggiamenti, l'acquisto dei regali, la gestione familiare delle vacanze, più che farvi spezzare la routine, vi aggiungono stress alle classiche tensioni di "fine anno" che già vi creano irritazione, tensioni muscolari e bruciori di stomaco, scegliete di vivere solo ciò che per voi ha più senso e significato. Se non riuscite a liberarvi dal turbinio degli "obblighi" delle feste, cercate almeno di stilare una lista di cose da fare che "vi obblighino", tra le altre cose, a riservarvi spazi di relax e "decompressione": meditare, leggere, fare yoga e, perché no, allenarsi ma anche stare più tempo con gli amici, giocare più a lungo con figli e nipotini e dimenticare l'orologio recuperando, così, il senso della festa e del riposo.
- 2. Qualche portata in meno fa bene al girovita (e all'umore)** – Durante le feste mangiamo effettivamente di più rispetto al solito. Sarebbe importante dare più valore al cibo non eccedendo e non sprecandolo. Mangiare il giusto (o anche non mangiare sempre tanto in tutte le occasioni di ritrovo familiare o amicale!) e prediligere il gusto di stare in compagnia, ci farà sentire meglio, mentalmente e fisicamente. Le feste, infatti, possono essere un momento per riscoprire il tempo giusto dei pasti e la condivisione specie se siamo abituati a pause pranzo frettolose e poco equilibrate dal punto di vista nutrizionale.
- 3. No al digiuno** – Inutile e controproducente digiunare prima delle abbuffate o nei giorni successivi per "recuperare" l'eccesso di calorie ingerito: il corpo sentirà maggiormente la fame facendoci mangiare di più quando ci sediamo a tavola.



Piuttosto, a Natale o durante il Cenone di Capodanno evitate di esagerare con cibi troppo elaborati, limitate il consumo alcol, insaccati e intingoli. Cercate, quindi, di fare attenzione alle quantità e tra un pranzo in famiglie e una cena tra amici, cercate di non rinunciare a una dieta equilibrata ricca di vegetali, fibre e legumi.

4. **Non esagerate con i dolci natalizi e la cioccolata** – Rinunciare al panettone, al torrone, al panforte? Impossibile, non sarebbe Natale! Fatta eccezione per coloro che hanno delle patologie, come il diabete, è, quindi, quasi controindicato non godere delle leccornie delle feste! Tuttavia, soprattutto se il pasto è già stato abbondante, limitatevi a un assaggio. La digestione ne trarrà beneficio. I dolci poi possono essere meglio apprezzati e gustati, nelle giuste quantità, a colazione o a merenda. Attenzione anche al cioccolato, meglio sceglierlo di qualità. In eccesso, oltre ad affaticare la digestione e a peggiorarne sintomi, come il reflusso gastroesofageo, può scatenare, in persone predisposte, reazioni allergiche.
5. **“Cin cin!” ma con moderazione** – I tradizionali brindisi sono praticamente d’obbligo e, perché no, di buon auspicio: l’importante è limitare le quantità di alcolici e ricordare di bere sempre molta acqua, almeno due litri al giorno.
6. **Muoversi!** – Dedicate maggior tempo alle passeggiate all’aria aperta piuttosto che a tv e videogiochi. Se di solito siete sedentari, però, non esagerate con lo sport proprio a Natale se non volete incorrere in incidenti – slogature, cadute, strappi, etc. – che possono capitare a chi si improvvisa sportivo per qualche giorno. Per arginare le conseguenze degli stravizi festivi, è consigliabile non abbandonare l’attività fisica consueta o comunque, specie nei giorni in cui si mangerà di più, cercare di muoversi il più possibile.
7. **Sì alla “doggy-bag” ma tenete a mente la regola delle 2 ore** – A Santo Stefano (e non solo), si sa, si mangia spesso il cibo avanzato dalla Cena della Vigilia e dal pranzo di Natale. Al fine di scongiurare intossicazioni alimentari anche lievi, attenzione a come conservate il cibo e per quanto tempo: sempre in frigorifero e meglio in contenitori a chiusura ermetica. E’ sempre buona regola non consumare cibi avanzati e rimasti a temperatura ambiente per 2 o più ore. Per alcuni tipi di cibi, p.es. per quelli a base di uova, anche una sola ora può essere dannosa se sono rimasti in un ambiente troppo caldo.

Se, però, dopo i pasti abbondanti delle feste, si avvertono i tipici sintomi della cattiva digestione e del bruciore di stomaco e se gli eccessi della tavola portano con sé irregolarità intestinale, un **aiuto può venire dai farmaci senza obbligo di ricetta, quelli col bollino rosso che sorride sulla confezione:**

- Contro **la pesantezza di stomaco e la cattiva digestione:** farmaci procinetici così denominati perché aumentano la motilità della muscolatura liscia

dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e normalizzando lo svuotamento gastrico.

- Contro **l'acidità e il reflusso gastrico**: farmaci antiacidi, antisecretori e inibitori della pompa protonica che, attraverso diversi meccanismi, riducono la salita verso l'esofago dei succhi gastrici prodotti durante la digestione che, in genere, sono abbondanti quando il pasto è stato particolarmente ricco.
- Contro **pancia gonfia, aerofagia e meteorismo**: adsorbenti intestinali che aiutano ad assorbire il gas in eccesso.
- Contro **la stitichezza**: farmaci lassativi da usare solo occasionalmente.
- Contro la **diarrea**: microorganismi antidiarroidici in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale come quelli a base di lievito e di lactobacilli.

8. Per chi partirà verso mete calde – Per quelli che possono concedersi una pausa dall'inverno, non dimenticate la crema solare ad alta protezione per viso, corpo e labbra. Proteggete voi e i bambini anche con cappelli e occhiali da sole. Mettete in valigia anche un kit di primo soccorso, i farmaci che prendete abitualmente e che vi ha prescritto il medico e i medicinali da banco che conoscete per affrontare alcuni disturbi come: tosse, raffreddore, mal di testa, stitichezza o diarrea. Se partite alla volta di mete esotiche, ricordatevi di verificare, tramite la vostra ASL e il medico curante se sono necessarie vaccinazioni e se esistono limitazioni all'introduzioni di certi farmaci. Anche in vacanza attenzione a quello che mangiate: il cambio di alimentazione può creare problemi all'apparato gastrointestinale. Se si viaggia in Paesi lontani e dalle diverse condizioni igieniche rispetto a quelle a cui si è abituati, meglio comprare l'acqua in bottiglia per scongiurare il rischio di infezioni intestinali e dissenteria.

9. In questo periodo dell'anno poi, occhio all'influenza – Temperature basse e passaggi repentini dal caldo al freddo, oltre che gli abbracci e i baci per i tradizionali scambi di auguri, creano le condizioni migliori perché i virus influenzali e parainflenzali si diffondano costringendoci a letto proprio durante le feste. Coprirsi naso e bocca quando si starnutisce o tossisce e lavarsi spesso le mani sono abitudini di buon senso per limitare il contagio di sé e degli altri. Se vi ammalate, evitate il contatto con altre persone soprattutto se anziane, malate o sotto i due anni di età. Letto per riposare, lana per stare al caldo e i farmaci di automedicazione per gestire i sintomi dell'influenza rappresentano la ricetta migliore per tornare in forma. Bevete molta acqua e assumete una alimentazione leggera. Lo stesso vale se a mettervi ko è un virus intestinale. Oltre ai farmaci per la cura dei disturbi dell'apparato gastro-intestinale tra cui la diarrea, già descritti, un farmaco antiemetico può aiutarvi a combattere la nausea e l'inappetenza oltre all'eventuale vomito.

10. Non coprite troppo i bambini – Un eccesso di vestiti può creare le condizioni ideali perché il bambino sia più sensibile agli sbalzi di temperatura o sudare favorendo quindi l'attacco dei virus - respiratori e intestinali - che circolano nell'aria. Certamente, stare all'aperto piuttosto che in ambienti chiusi, umidi o affollati diminuisce le possibilità di contagio. Tuttavia, se il clima dovesse farsi meno rigido e più soleggiato, non va bene neppure scoprire i bimbi troppo velocemente. Il consiglio è quello di vestirli a strati e, come fanno bene le mamme, avere sempre un cambio a disposizione.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura, conservateli in un posto sicuro e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it