



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

SPORT INVERNALI E VACANZE NATALIZIE:

OLTRE METÀ DEGLI ITALIANI ALLE PRESE CON DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI I CONSIGLI PER PREVENIRE E GESTIRE I PICCOLI TRAUMI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA

ASSOSALUTE-Federchimica e il Professor Michelangelo Giampietro fanno il punto su come prevenire e gestire i dolori muscolari e articolari legati agli sport invernali

Milano, 25 novembre 2025 – Le vacanze natalizie segnano per molti italiani il ritorno sulle piste e nelle località di montagna: secondo i [dati ISTAT 2025](#), sono oltre 2,4 milioni le persone che ogni anno praticano sport invernali. Un'attività amatissima, ma che richiede attenzione alla salute muscolare e articolare per evitare fastidi purtroppo noti e diffusi.

Lo confermano anche i dati: più del **53%** degli **italiani**, infatti, dichiara di aver sofferto nell'ultimo anno di **dolori muscolari o articolari**, come evidenziato da un recente studio realizzato dal Censis "L'automedicazione al tempo dell'Intelligenza Artificiale e delle fake news".

Come è possibile, quindi, coniugare il piacere delle attività sulla neve con la sicurezza e la salute muscolare?

A dare utili indicazioni è il Professor **Michelangelo Giampietro**, docente ac scuola di specializzazione "Medicina dello sport e dell'esercizio fisico" Università "Sapienza" Roma, intervenuto all'evento stampa promosso da **Assosalute – Associazione nazionale farmaci di automedicazione**, parte di **Federchimica** – dal titolo "*Vacanze Natalizie e sport d'inverno: come comportarsi? I consigli dell'esperto per la salute articolare e muscolare*".

VACANZE E SPORT: I RISCHI (E I BENEFICI) DELLO SPORTIVO OCCASIONALE

Tra i protagonisti delle vacanze e dei fine settimana sulla neve spiccano i cosiddetti "**weekend warriors**", come definiti dal Professore Giampietro, ovvero persone che, per motivi di lavoro o impegni familiari, concentrano tutta l'attività fisica al sabato e alla domenica o durante le festività. "*Dal punto di vista degli esperti* – sottolinea il prof. Michelangelo Giampietro – *è una modalità che, se praticata con buon senso, può comunque portare benefici: meglio poco movimento che niente, anche se*



concentrato in pochi giorni. Tuttavia, questa abitudine espone a rischi specifici, soprattutto se si sottovaluta la preparazione e la gradualità”.

Proprio questa tendenza a concentrare lo sforzo in brevi periodi spesso porta i “weekend warriors” a commettere errori tipici: saltare il riscaldamento, esagerare con l'intensità o ignorare i segnali di fatica del corpo, aumentando così la probabilità di traumi, distorsioni, contratture e dolori muscolari acuti. **“Gli errori più comuni sono la mancanza di preparazione, i gesti tecnici eseguiti in modo scorretto, il voler ‘recuperare’ in poco tempo ciò che non si è fatto nel resto dell’anno e la sottovalutazione della fragilità dei tendini, soprattutto con l’avanzare dell’età”**, aggiunge Giampietro.

Qual è la soluzione allora? L'ideale rimane distribuire l'attività fisica durante la settimana, anche con sessioni brevi ma regolari. Tuttavia, anche chi può allenarsi solo nei weekend deve ricordare l'importanza di ascoltare il proprio corpo, scegliere attività piacevoli e sostenibili e non pretendere troppo da sé stessi in poco tempo. **“La salute muscolo-tendinea-articolare si costruisce ogni giorno, non solo durante le vacanze”**, ribadisce l'esperto.

SPORT INVERNALI: DISCIPLINE, RISCHI E FASCE PIÙ A RISCHIO

Non solo sci alpino: oggi le discipline invernali comprendono anche **sci di fondo, snowboard, pattinaggio su ghiaccio, ciaspolate e trekking.** *“Le attività aerobiche come sci di fondo o trekking offrono benefici cardiovascolari e sono meno traumatiche dal punto di vista muscolare, mentre le attività anaerobiche come sci alpino o snowboard prevedono sforzi intensi e movimenti bruschi, aumentando il rischio di traumi acuti”*, spiega Giampietro.

Queste differenze si riflettono anche sulle parti del corpo maggiormente esposte a infortuni e dolori: ginocchia, spalle e, nei casi più gravi, le strutture ossee degli arti inferiori soprattutto per chi ama scendere sulle piste. *“Le fasce d’età più a rischio sono i giovani, per eccesso di slancio e sottovalutazione dei pericoli, e gli over 60, che spesso si cimentano in gesti tecnici non più adeguati alla propria condizione fisica, con una maggiore predisposizione a fratture e lesioni tendinee”*, aggiunge il Professore.

LA PREVENZIONE PASSA DALLA PREPARAZIONE FISICA (E DALLA TAVOLA)

Quando si parla di prevenzione degli infortuni sulle piste, è importante considerare due aspetti fondamentali: la **preparazione fisica** e la **corretta alimentazione**.

La preparazione fisica inizia ben prima di mettere gli sci ai piedi. **“Riscaldamento e stretching sono fondamentali, così come una preparazione progressiva già nelle settimane precedenti la vacanza”**, consiglia Giampietro.

Anche l'**alimentazione** gioca un ruolo chiave nella prevenzione.

*“La **disidratazione** e la carenza di **zuccheri** aumentano il rischio di crampi e lesioni muscolo-tendinee. Prima e durante l'attività fisica, via libera a **zuccheri semplici, frutta secca, acqua e bevande leggermente zuccherate**. Non dimentichiamo **proteine, calcio e vitamina D** per la salute muscolo-articolare”.*

Non va neppure sottovalutata la stanchezza. Ascoltare il proprio corpo è importante e quando si è stanchi bisogna fermarsi. Si tratta di una misura di cautela contro eventuali incidenti – cadute o disattenzione nei movimenti – fondamentale per proteggere muscoli e articolazioni.

AUTOMEDICAZIONE RESPONSABILE: COSA FARE E A CHI CHIEDERE CONSIGLIO

Durante la pratica degli sport invernali, anche in presenza di una buona preparazione e delle opportune attenzioni, può comunque capitare di incorrere in piccoli traumi, alla base di dolori e lesioni muscolari o articolari.

In questi casi, l'automedicazione responsabile rappresenta un valido alleato per una pronta gestione dei sintomi, consentendo di ridurre dolore, gonfiore e limitare il disagio, soprattutto quando ci si trova in vacanza o lontani dal proprio medico di fiducia.

*“Dopo un trauma acuto, come una distorsione o una contusione, dopo ad esempio, una caduta sulle piste, è fondamentale applicare subito il protocollo **PRICE – Protezione, Riposo, Ice (ghiaccio), Compressione, Elevazione**”, afferma il Prof. Michelangelo Giampietro. “Il ghiaccio va applicato sulla zona colpita per non più di 10 minuti consecutivi, a intervalli, per ridurre il gonfiore e il dolore. La compressione e l'elevazione aiutano a contenere l'ematoma e favoriscono un recupero più rapido”.*

Per alleviare dolore e infiammazione, possono essere utilizzati **farmaci di automedicazione** ad azione **antinfiammatoria** o **antidolorifica**, disponibili in gel, creme o compresse, riconoscibili dal **bollino rosso** che sorride sulla confezione. *“I farmaci topici sono utili per un'azione mirata sulla zona interessata. Nei casi di evidente contrattura muscolare, invece, possono essere indicati i miorilassanti, ma sempre con cautela: la tempistica di utilizzo è fondamentale: prima si comprime e si raffredda l'area, poi, se necessario, si interviene con il miorilassante,”* precisa il Professore.

In questo percorso di gestione dei disturbi e cura in autonomia, il **farmacista** gioca un ruolo centrale, non solo come dispensatore di farmaci, ma come vero e proprio consulente della salute: è la figura a cui rivolgersi per chiarire dubbi, ricevere consigli personalizzati e capire quando è il caso di chiedere il parere di un medico.

“Il farmacista può aiutare a scegliere il medicinale più adatto al proprio disturbo, valutando anche eventuali terapie in corso o condizioni particolari che potrebbero controindicare l’uso di certi principi attivi. Il suo ruolo non sostituisce la valutazione medica: se il problema peggiora o riguarda un trauma significativo, è fondamentale rivolgersi a un medico,” precisa il Professore.

STILE DI VITA E LONGEVITÀ ARTICOLARE: I 5 CONSIGLI DELL’ESPERTO PER UN INVERNO IN SALUTE

- **Muoversi con regolarità:** meglio una camminata ogni giorno che ore intense solo nel weekend.
- **Gradualità:** aumentare progressivamente durata e intensità dell’attività fisica.
- **Idratazione e alimentazione equilibrata:** fondamentali prima, durante e dopo lo sport.
- **Ascoltare il corpo:** fermarsi ai primi segnali di dolore o affaticamento.
- **Automedicazione consapevole e uso corretto dei medicinali da banco:** i farmaci da banco, riconoscibili dal bollino rosso che sorride sulla confezione, sono degli alleati se usati correttamente per alleviare i sintomi di piccoli traumi e disturbi muscolo-scheletrici.

“L’attività fisica costante, una dieta equilibrata e l’ascolto del proprio corpo sono il segreto per godersi lo sport invernale senza rischi”, conclude il Prof. Giampietro.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it

APCO Worldwide – Ufficio stampa Assosalute

Caterina Colombo: ccolombo@apcoworldwide.com (m) +39 342 544069

Federica Manna: fmanna@apcoworldwide.com (m) +393453047813