



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

GLI ITALIANI E I DISTURBI TABÙ DELLE FESTE

Aerofagia, alitosi e perdite urinarie i disturbi considerati più imbarazzanti

I consigli di ASSOSALUTE-Federchimica per affrontare con serenità anche i disturbi che fanno arrossire

Milano, 13 dicembre 2023 – Il Natale è ormai alle porte e, mentre ci si prepara a grandi tavolate e occasioni conviviali, meglio non farsi trovare impreparati di fronte a quei piccoli imprevisti di salute che potrebbero guastare le feste perché, oltre a minare temporaneamente il nostro benessere, possono anche generare imbarazzo, compromettendo così il piacere di stare con gli altri.

Infatti, secondo una ricerca condotta da Human Highway per **ASSOSALUTE, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, sono diversi i disturbi che creano **imbarazzo** agli italiani durante le vacanze natalizie: il 43,9% teme **aerofagia e flatulenze**, il 30,8% l'**alitosi**, il 13,4% le **perdite urinarie occasionali**.

ASSOSALUTE ha così elaborato una serie di suggerimenti pratici per prevenire e gestire con serenità questi disturbi sconfiggendo, al contempo, gli imbarazzi che questi possono generare proprio nel momento dell'anno in cui ci si ritrova con parenti e amici.

SFATARE I TABÙ E RIDIMENSIONARE IL PROBLEMA: I DISTURBI PIÙ IMBARAZZANTI SONO COMUNI A TUTTI, ANCHE A NATALE

Il periodo natalizio, ricco di occasioni per riscoprire le tante tradizioni culinarie dello Stivale, spesso porta con sé un lato meno discusso ma altrettanto rilevante: i disturbi, talvolta scomodi, legati alle tanto attese "abbuffate" natalizie. L'entusiasmo delle tavolate imbandite può tradursi in un'eccessiva e inconsueta assunzione di cibi ricchi di grassi e zuccheri in porzioni abbondanti, i quali possono favorire la cattiva digestione che può manifestarsi con sintomi diversi tra i quali pancia gonfia o alito pesante. Tra i più diffusi durante le feste, infatti, secondo quanto emerso dalla ricerca di Human Highway, senza particolari differenze nella percezione di uomini e donne, sono **aerofagia, meteorismo**,

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11
Tel. +39 02 34565.324
Fax +39 02 34565.621
E-mail: assosalute@federchimica.it
<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

flatulenze (45,2%) e **l'alitosi** (31,7%), seguiti, a distanza, dall'**incontinenza occasionale** (11,3%), dalle **emorroidi** (5,9%) e dal **bruciore/prurito intimo** (5,8%).

I sintomi del gonfiore addominale – **aerofagia, meteorismo, flatulenze** –, sono non solo i più diffusi, ma anche quelli che generano maggiore disagio sociale fatta eccezione per la **fascia d'età tra i 18 e i 24 anni**: il 37,2% dei più giovani, infatti, dichiara di sentirsi in imbarazzo in caso di **alitosi** e quindi, qualora compaiano alito pesante e dall'odore sgradevole.

Con l'aumentare dell'età aumenta, invece, la quota di quanti giudicano più imbarazzanti le **perdite urinarie occasionali**, un vero problema sociale per il 30,8% degli over 65, per quanto, anche per questa fascia di età, i sintomi del gonfiore addominale restino al primo posto come fonte di "vergogna" in caso di momenti di convivialità.

Emorroidi e prurito intimo, disturbi in generale abbastanza diffusi e ritenuti tabù da circa il 10% degli italiani, soprattutto i più giovani, sembrano, invece, avere meno rilevanza sociale durante le Feste dato che solo il 6% circa della popolazione li identifica tra i disturbi più imbarazzanti.

LE FIGURE DI RIFERIMENTO SE IL DISTURBO È TABÙ

Secondo Human Highway, il **medico di famiglia** emerge come la figura di riferimento principale a cui rivolgersi anche in caso di disturbi considerati tabù: **3 intervistati su 4** infatti, e ben l'80,3% degli over 65, **dichiarano che si rivolgerebbero al proprio dottore di fiducia**.

Per il 30% circa degli **under 35**, il **farmacista** svolge un ruolo fondamentale di consulenza in caso di malesseri considerati imbarazzanti. Per il 18,4% dei giovanissimi il consiglio di parenti e amici è considerato rilevante, mentre le **ricerche online** per **disturbi** ritenuti **fonti di imbarazzo** sono **trasversali** a tutte le **età** e circa un quinto degli italiani cerca su internet informazioni sui disturbi tabù.

I CONSIGLI E IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE

I disturbi, considerati imbarazzanti o tabù, possono influenzare la qualità del nostro tempo anche durante le festività natalizie. È importante, dunque, sapere che esistono soluzioni e consigli pratici per gestire i sintomi in modo efficace, anche grazie al ricorso responsabile, se necessario e opportuno, dei farmaci di

automedicazione, facilmente riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione.

Ecco qualche utile consiglio:

- **Mantenere una buona igiene orale, è fondamentale** per prevenire l'alitosi. È necessario spazzolare i denti almeno tre volte al giorno con uno spazzolino a setole morbide e una pasta dentifricia contenente fluoro. Assicurarci di spazzolare tutte le superfici dei denti, compresi i molari e mai dimenticare di spazzolare anche la lingua. Inoltre, l'utilizzo del filo interdentale può essere utile per rimuovere i residui di cibo e combattere la genesi del cattivo odore. Ricordate che frutta (meglio se cotta), verdura e legumi, possono aiutare contro l'alitosi!
- **Evitare le “abbuffate”.** Se è giusto godere dei piaceri della tavola durante le feste, bisogna sempre ricordare di non andare oltre i propri limiti. Evitare, perciò, i cibi e le bevande che si sa già per esperienza possono provocare fastidi a stomaco e intestino. Alcune persone sono più sensibili rispetto ad altre con riferimento alle modalità di cottura o di condimento. Non eccedere, per questo, negli alimenti che più possono indurre un rallentamento della digestione, come i cibi grassi o altri piatti particolarmente elaborati. Inoltre, va bene concedersi un pasto ricco e abbondante rispetto alla norma nei giorni di festa ma evitare di trasformare la pausa natalizia in una serie ininterrotta di momenti conviviali.
- **Non fumare.** Il fumo fa male. Sempre. Inoltre, sebbene spesso la sigaretta venga accesa dopo mangiato, ancora di più in occasione di pasti conviviali, è bene ricordare che questa abitudine andrebbe modificata perché la nicotina può influenzare negativamente i processi digestivi e contribuire all'aerofagia oltre che all'alitosi.
- **Masticare lentamente.** La masticazione lenta favorisce la produzione di saliva prevenendo possibili disturbi gastrointestinali come il reflusso gastrico e l'aerofagia. Si dice, infatti, che la prima digestione avviene in bocca grazie agli enzimi salivari che iniziano la decomposizione chimica degli alimenti. Una buona masticazione, quindi, soprattutto in caso di pasti abbondanti, facilita le funzioni digestive. Inoltre, mangiare lentamente offre un beneficio psicologico, poiché consente al cervello di ricevere segnali di sazietà in modo più tempestivo, riducendo il rischio di eccessi alimentari.
- **Bere acqua a sufficienza per una corretta idratazione.** Sebbene possa sembrare controintuitivo, bere abbastanza acqua è importante per la salute

del tratto urinario e per evitare incontinenza occasionale: una corretta idratazione aiuta a prevenire le infezioni e irritazioni, che talvolta causano perdite urinarie oltre che bruciore e prurito intimo.

- **Utilizzare con responsabilità i farmaci di automedicazione adeguati.** Se, nonostante tutte le precauzioni, i disturbi tabù fanno la loro comparsa, un'efficace risposta ai sintomi può venire anche dai farmaci da banco, che vanno scelti caso per caso, con il consiglio del farmacista o anche del proprio medico di fiducia, a seconda dei sintomi predominanti. Ad esempio, si può far ricorso a:
 - medicinali chiamati adsorbenti intestinali per assorbire i gas in eccesso presenti nei visceri in caso di aerofagia e meteorismo;
 - farmaci detti procinetici per favorire il transito intestinale aiutando, così, lo svuotamento dell'intestino.
 - antiacidi per tamponare o ridurre, in caso di pesantezza di stomaco e cattiva digestione, l'eccesso di acido, aiutando a contrastarne la risalita verso l'esofago;
 - farmaci ad azione antisettica per l'igiene della bocca, in caso di infiammazioni del cavo orale che possono favorire la comparsa di alitosi;
 - antiemorroidari per uso locale per contrastare bruciore e prurito in caso di emorroidi;
 - medicinali per uso locale, ad azione antisettica e antinfiammatoria, contro bruciore e prurito intimo.

Se i disturbi non passano o peggiorano dopo qualche giorno, è sempre necessario consultare il medico di famiglia.

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it.