



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

3 ITALIANI SU 4 SOFFRONO DI DISTURBI GASTROINTESTINALI, IN AUMENTO CON IL COVID-19

***DISTURBI GASTROINTESTINALI E PANDEMIA DA SARS-COV-2:
IL PROF. ATTILIO GIACOSA E ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA FANNO IL PUNTO***

***ATTENZIONE ALLE ABITUDINI ALIMENTARI E AGLI STILI DI VITA ANCHE DURANTE
LE FESTIVITA'***

Milano, 24 novembre 2021 – Tre italiani su quattro dichiarano di soffrire abitualmente di almeno un disturbo gastrointestinale: una tendenza in aumento, dal 47,8% del periodo pre-pandemico (2019) al 56,0% di quest'anno (2021), e che vede protagonisti i **giovani nella fascia di età 25-34**. È quanto emerge da una ricerca condotta da Human Highway per **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, presentata oggi in occasione dell'evento stampa *"Disturbi gastrointestinali e Covid-19: quali impatti?"*, con la partecipazione del **Prof. Attilio Giacosa**, gastroenterologo e docente presso l'Università di Pavia.

PANDEMIA E VIRUS GASTROINTESTINALI

Secondo la ricerca, le **profonde modifiche** che la pandemia ha imposto allo stile di vita e alla quotidianità hanno avuto un impatto significativo sui **comportamenti alimentari**: dagli adulti in smartworking, con più frequente accesso a snack e una accresciuta irregolarità dei pasti, ai giovani che, limitati nelle interazioni sociali, hanno riversato stati di ansia e solitudine anche nell'approccio con il cibo. Del resto, *"se l'apparato digerente viene definito come un **"secondo cervello"**, tutto ciò che incide sulla nostra vita può avere ripercussioni in ambito digestivo"*, spiega il Professor Giacosa e aggiunge che *"i dati raccolti durante il primo lockdown evidenziano come **circa il 17% degli intervistati ha avuto una riduzione dell'appetito**, mentre, al contrario, il **34% ha manifestato un aumento del senso di fame e del desiderio di cibo**, con un 48% che ha aumentato il peso corporeo. Queste variazioni di peso hanno portato sia a **maggiori difficoltà digestive**, sia ad **alterazioni delle funzioni intestinali**."*

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

Questi fenomeni sono fortemente condizionati dalla **sedentarietà** (47,5%), che ha influenzato non solo l'appetito ma anche la funzionalità di stomaco e intestino. Conseguenza diretta è il presentarsi di sintomi come **gonfiore, dolore e fastidio addominale, associati o separati rispetto alle difficoltà digestive**. Oltre alle abitudini alimentari, a intensificare i disturbi gastrointestinali nel periodo pandemico sono stati anche **fattori psicologici**, ovvero **stress e ansia (62,7%)**, soprattutto tra le **donne**, stati che, precisa il Professor Giacosa, *“hanno avuto un impatto sulla funzione digestiva, determinando l'attivazione di squilibri nella interconnessione della testa con la pancia”*.

Non solo il cambio delle abitudini e l'aspetto emotivo hanno giocato contro il benessere di stomaco e intestino. Il Professor Giacosa segnala anche comprovate **connessioni tra l'infezione da SARS-CoV-2 e le alterazioni del microbiota intestinale**. Il virus può portare, infatti, spiega il Professore, *“a effetti negativi per gli equilibri della flora intestinale, sia nella sede del **colon** che nell'**intestino tenue**. Ciò assume importanza rilevante per lo sviluppo di sintomi importanti, come il **SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth)**, ovvero l'aumento di batteri nel piccolo intestino, che può determinare gonfiore, sensazioni di malessere, tensione addominale, irregolarità delle funzioni intestinali, nervosismo, accentuazione della percezione negativa del proprio corpo.”*

FESTE NATALIZIE E DISTURBI GASTROINTESTINALI

Con l'avvicinarsi delle feste e nello scenario attuale con minori restrizioni rispetto allo scorso anno aumentano le **occasioni di convivialità** in cui si tende a eccedere e a mettere in pausa le buone abitudini. Infatti, è proprio in questo periodo dell'anno che il **44,7% degli italiani** dichiara di soffrire maggiormente di disturbi gastrointestinali. Di questi, ben il 15% afferma di non soffrirne durante il resto dell'anno, a conferma che il periodo natalizio può mettere a dura prova il corretto funzionamento dell'apparato gastroenterico.

Come si preparano, allora, lo stomaco e l'intestino alle feste? Dall'indagine sembra essere aumentata negli ultimi anni la “varietà” delle strategie messe in atto per ridurre l'impatto dei bagordi natalizi sulla propria salute: da una parte, a sorpresa, sono gli **uomini** a prepararsi all'arrivo del Natale con **maggior determinazione e risolutezza** rispetto alle **donne**, evitando momenti di socialità legati ai pasti a ridosso del periodo festivo e assumendo fermenti e probiotici per aumentare le difese immunitarie.

Per limitare i disturbi gastrointestinali associati al periodo delle festività è importante, mette in guardia il Professore, *“**adottare accorgimenti durante i pasti più ricchi: contenere le porzioni, evitare di fare il bis, preferire cibi vegetali,***

*ridurre il consumo di carni, soprattutto cucinate con molto condimento, limitare cibi speziati e molto piccanti e fare **attività fisica**; anche solo una camminata dopo il pasto può rappresentare un alleato nel favorire i processi digestivi.* Attenzione, anche, **all'idratazione**, e a limitare alcolici e fumo.

I RIMEDI: IL COMPORTAMENTO DEGLI ITALIANI E I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Rispetto al periodo pre-pandemico e nel caso di insorgenza di disturbi gastro-intestinali, gli italiani fanno sempre più frequentemente riferimento al **medico di base**, attenendosi alle sue indicazioni (**44%** del campione), con il 24,1% degli intervistati che si rivolge al **farmacista** e segue il suo consiglio.

Come rimedi, gli italiani, soprattutto le **donne**, ricorrono abitualmente ai **farmaci di automedicazione (40,0%)**, **curano la propria alimentazione (49,3%)** e utilizzano i tradizionali **“rimedi della nonna” (31,6%)**.

La **scelta dei farmaci da banco è guidata dai sintomi**: “*Se si soffre di disturbi come bruciore, acidità, dolore alla bocca dello stomaco, sensazione di pienezza, nausea e vomito, diarrea e stitichezza per la parte intestinale, esiste una serie di farmaci di automedicazione che interviene sui sintomi, come gli **antiacidi**, gli **antigas** (i cosiddetti adsorbenti intestinali) contro il gonfiore e i **procinetici** che aiutano lo svuotamento gastrico*”, afferma il Professor Giacosa. È sempre bene, tuttavia, **monitorare la situazione**: se il dolore persiste, se il vomito non si arresta e in caso di perdita di sangue, sia per bocca che per via rettale, è indicato contattare il proprio medico.

Per maggiori informazioni visita il sito:

www.semplicementesalute.it