



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Shopping d'estate: come godersi vetrine e acquisti senza lasciare spazio ai piccoli disturbi

Assosalute-Federchimica fornisce utili raccomandazioni che possono fare la differenza e mettere al riparo da spiacevoli inconvenienti di salute

Milano, 26 giugno 2023 – L'estate è finalmente arrivata e così anche l'opportunità di trascorrere più tempo all'aperto, godersi il sole e guardare le vetrine alla ricerca dell'articolo giusto o d'occasione nelle affollate strade delle nostre città. Tuttavia, come ogni attività, anche lo shopping estivo può comportare alcuni piccoli disturbi che possono rovinare qualche ora di pausa dalla routine quotidiana. È dunque importante fare attenzione agli imprevisti di salute che possono presentarsi.

Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica, fornisce i consigli utili per affrontare i piccoli disturbi che possono insorgere durante gli acquisti, per un'esperienza di shopping estivo senza intoppi. Per questo, ha messo a punto alcuni semplici ma efficaci suggerimenti per affrontare questi imprevisti grazie, se necessario, **al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione**, riconoscibili dalla presenza del **bollino rosso che sorride** sulla confezione.

“AH, UN PO' DI REFRIGERIO!”, MA ATTENZIONE AGLI SBALZI DI TEMPERATURA!

Gli **sbalzi termici** sono una delle sfide più comuni durante lo shopping estivo. Con le temperature in aumento, la maggior parte dei negozi “sopravvive” al caldo grazie all'aria condizionata che però, se non utilizzata correttamente, può causare fastidiosi disturbi. Quando l'aria è troppo fredda rispetto alla temperatura esterna, possono, infatti, manifestarsi **brividi, congestione nasale, e persino infezioni virali con la comparsa di mal di gola, raffreddore e tosse**. Sarebbe quindi importante, accanto a una corretta manutenzione degli impianti per evitarne un cattivo funzionamento, regolare opportunamente temperatura e flusso di aria, affinché non vi sia una differenza troppo elevata tra la temperatura esterna e quella interna. Tuttavia, poiché, a volte, lo sbalzo termico è inevitabile, Assosalute consiglia di tenere a mente la possibilità di andare incontro a cambiamenti

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

repentini di temperatura e di adottare alcune misure preventive, in particolare con l'abbigliamento.

Innanzitutto, è consigliabile **vestirsi in modo adeguato**: se si passa **da un ambiente caldo a uno freddo**, portare con sé uno scialle e una felpa leggera con cui coprire le spalle e la gola, da togliere poi una volta tornati nella calura esterna. Allo stesso modo, dato che con lo shopping si passa anche da un **ambiente freddo a uno caldo**, è meglio indossare **abiti leggeri e traspiranti** che consentano alla pelle di respirare.

Qualora, tuttavia, dovessero comparire i sintomi tipici delle affezioni alle vie respiratorie, i farmaci di automedicazione offrono soluzioni terapeutiche mirate.

In caso di **tosse**, se **secca**, si impiegano i farmaci sedativi della tosse con funzione antinfiammatoria delle prime vie aeree, mentre se **è grassa** si possono utilizzare gli espettoranti che fluidificano il catarro, facilitandone l'eliminazione, o i mucolitici, che rendono il muco meno vischioso.

In caso di **raffreddore**, oltre all'impiego di spray, gocce nasali e unguenti a base di sostanze balsamiche, i farmaci decongestionanti e contenenti vasocostrittori possono aiutare a liberare le narici, combattendo il naso chiuso e dando sollievo dalla congestione mentre il ricorso a farmaci ad azione antinfiammatoria e antipiretica può servire in caso compaia anche febbre.

Per il trattamento delle forme lievi di **mal di gola**, oltre a sostanze ad azione balsamica, si possono impiegare gli antisettici e i disinfettanti del cavo orale.

GOLOSI SÌ, MA CON CAUTELA

Durante lo shopping d'estate è facile lasciarsi tentare da **pasti veloci ma golosi accompagnati da invitanti bevande ghiacciate** che potrebbero portare a fastidiosi disturbi gastrointestinali come, ad esempio, pancia gonfia, mal di pancia e bruciore di stomaco. Il consiglio è di optare per pasti che non mettano a dura prova il nostro sistema digestivo. Evitare, quindi, bevande gassate troppo fredde nonché cibi troppo grassi. Meglio privilegiare opzioni più salutari per aiutare a prevenire il gonfiore, il bruciore di stomaco e altri inconvenienti che potrebbero rovinare l'esperienza di shopping.

Tuttavia, se dopo il pasto compaiono **pesantezza di stomaco e acidità gastrica**, i farmaci ad azione procinetica, che aumentano la contrattilità della muscolatura intestinale e favoriscono lo svuotamento dello stomaco, e gli antiacidi possono occasionalmente aiutare a ritrovare il benessere.

Se compare **gonfiore addominale**, un aiuto può venire dai farmaci ad azione assorbente (i c.d. adsorbenti intestinali) mentre in caso di **mal di pancia e attacco di diarrea** dovuti a bevande troppo fredde meglio non affaticare l'apparato intestinale: per uno/due giorni si consiglia di seguire una alimentazione leggera e ricca di liquidi, eventualmente ricorrendo a medicinali da banco in grado di diminuire la motilità intestinale. Tuttavia, se la diarrea non passa o peggiora, sempre meglio sentire il proprio medico curante per una diagnosi.

AFA E SOLE: PROTEGGERSI SEMPRE!

Quando si passeggia e si guardano le vetrine è importante non dimenticare l'idratazione e la protezione solare! Fondamentale è uscire sempre di casa con dell'acqua e di bere frequentemente per combattere il caldo estivo. Inoltre, non è per nulla inusuale che, dopo tante ore all'aperto, soprattutto in questo periodo dell'anno in cui si indossano abiti leggeri, ci si possa ritrovare con la pelle del viso, delle gambe o delle spalle spiacevolmente arrossata. Occhiali da sole, cappelli e crema protettiva non devono quindi mancare neppure in città: una regola vale per tutti, non solo per anziani e bambini che hanno la pelle più delicata e sono coloro che patiscono prima e di più per il caldo eccessivo e l'umidità.

ATTENZIONE AI DISTURBI DELLO SHOPPING ON LINE!

Ci sono poi coloro che, per mancanza di tempo o perché non amano uscire se le temperature sono elevate si dedicano a fare shopping online.

Del resto, dopo una lunga giornata di lavoro, può essere difficile resistere alla tentazione di intrattenersi con il cellulare e dedicarsi a scorrere le vetrine virtuali. La stanchezza accumulata, il desiderio di distrazione, e l'accesso a una vasta gamma di prodotti con promozioni allettanti, possono spingere, quindi, molte persone a fare acquisti on line, con il rischio concreto di trascorrere molto tempo a esplorare i siti di e-commerce, talvolta togliendo anche tempo al sonno. Per quanto lo shopping on line sia comodo, la prolungata esposizione agli schermi può tuttavia avere alcuni effetti negativi in termini di salute, soprattutto quella degli occhi

Infatti, è quasi inevitabile incorrere in **secchezza oculare**, dopo aver trascorso molte ore davanti allo schermo del computer o dello smartphone, che diventano giornate intere per chi lavora con il PC. La **luce blu** emessa dai dispositivi elettronici può contribuire all'affaticamento degli occhi, causando irritazione, bruciore e peggioramento della vista. Per dare sollievo agli occhi arrossati e

stanchi possono essere assunti farmaci di automedicazione, disponibili sotto forma di colliri, gel, o pomate oculari ad azione lubrificante.

Inoltre, le ore serali passate davanti agli schermi non consentono al corpo di rilassarsi per poi riuscire a garantire all'organismo un adeguato riposo. L'esposizione alla luce dei dispositivi elettronici può portare, infatti, a difficoltà nell'addormentarsi, **insonnia** e una qualità del sonno compromessa.

Per questo, prima di andare a letto, meglio **leggere qualcosa oppure ascoltare della musica rilassante**, dedicandosi ad attività che aiutino il cervello a "staccare", predisponendo così al riposo.

Tuttavia, se non si riesce a dormire, complice anche il caldo eccessivo delle notti estive, possono essere d'aiuto i farmaci di automedicazione a base di blandi sedativi vegetali a cui ricorrere in caso di occasionali disturbi del sonno.

Se poi lo shopping on line dura ore, a risentirne, per l'immobilità o la postura sbagliata, è il nostro apparato muscolo-scheletrico: collo, spalle, schiena possono andare incontro a contratture e **dolori muscolari**. Sebbene i farmaci di automedicazione ad azione antinfiammatoria possano essere utili a risolvere questo genere di disturbi, sempre meglio cambiare spesso posizione e fare pause durante la navigazione per alzarsi e muoversi.

5 CONSIGLI PER UN SERENO SHOPPING

1. **Non dimenticare mai idratazione e protezione solare.** Bere molta acqua aiuta a regolare la temperatura corporea e a sostenere l'organismo contro il caldo. Attenti al sole in città! Ricordatevi di proteggere le parti del corpo scoperte.
2. **NO a una prolungata esposizione all'aria condizionata.** Tutti con il caldo cerchiamo refrigerio ma attenzione agli sbalzi termici e ai getti troppo freddi o diretti. Proteggere le spalle e la gola è utile per evitare disturbi.
3. **Fare respirare la pelle.** Scegliere un abbigliamento leggero, no a pantaloni troppo stretti o magliette non traspiranti.
4. **Evitate lo shopping on line se siete stanchi.** Non affaticatevi oltre il necessario ma se proprio avete la necessità di cercare e acquistare on line degli articoli di vostro interesse meglio utilizzare schermi a luce blu ridotta e posizionare il dispositivo a una distanza adeguata dagli occhi. Inoltre,

limitate l'attività di shopping on line nelle ore serali favorisce un buon riposo.

5. **Alzatevi e camminate!** Una delle conseguenze fisiche dello shopping on line è la sedentarietà. La mancanza di movimento può portare disturbi muscolari e, col tempo, a problemi di salute come l'aumento di peso, la riduzione della tonicità muscolare e il rischio di sviluppare disturbi come il diabete o le malattie cardiovascolari. Se proprio non potete rinunciare allo svago via internet, trovate comunque il tempo di fare dell'attività fisica!

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