



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

FUGA IN MONTAGNA: SPORT, RELAX E AVVENTURA, MA OCCHIO AI FASTIDI DI STAGIONE

I suggerimenti di Assosalute - Federchimica per affrontare i lievi disturbi che possono comparire durante i weekend invernali in alta quota

Milano, 16 gennaio 2025 – Quest'anno la neve è arrivata puntuale, richiamando gli appassionati di sport invernali a pianificare i loro fine settimana in montagna. Tra paesaggi incantati e piste innevate, cresce la voglia di dedicarsi allo sci e ad altre attività tipiche della stagione, quali lo snowboard, i percorsi percorribili con lo slittino e il trekking. Se lo sport ad alta quota può rappresentare per molti una passione che regala benessere fisico con numerosi vantaggi per la salute, come il miglioramento della capacità respiratoria e muscolare, è altrettanto importante essere consapevoli dei disturbi comuni che possono rovinare il break sulle piste.

Per godersi pienamente la stagione degli sport invernali, **Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di **Federchimica**, ha messo a punto una serie di consigli che mirano a prevenire e contrastare i comuni disturbi legati all'attività fisica in montagna, grazie anche all'uso responsabile dei **farmaci di automedicazione**, facilmente riconoscibili dal **bollino rosso** che sorride sulla confezione.

Il primo consiglio o "regola aurea", per tutti gli sport e le attività all'aria aperta, anche in montagna, è quello di verificare sempre le condizioni atmosferiche e consultare il bollettino meteorologico.

DISTURBI MUSCOLARI E ARTICOLARI SUGLI SCI: COME PREVENIRE E GESTIRE I PICCOLI INFORTUNI

Vivere la magia delle piste innevate è un'esperienza unica, che unisce adrenalina e divertimento. Tuttavia, dietro l'entusiasmo di ogni discesa si nascondono piccoli rischi per la salute. Non solo dolori alle ginocchia, **contratture** e **distorsioni**, spesso dovuti a una preparazione fisica insufficiente, o a uno sforzo troppo intenso o prolungato rispetto alle proprie caratteristiche, ma anche traumi meno noti, come quelli al pollice.

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

La prevenzione è fondamentale

Per ridurre il rischio di infortuni, è essenziale prepararsi fisicamente in modo adeguato. **Esercizi di rinforzo muscolare e stretching** mirati, con particolare attenzione a **ginocchia, quadricipiti e tendini**, possono migliorare la resistenza alle sollecitazioni durante lo sci. Chi pratica **snowboard**, invece, dovrebbe concentrarsi sul rafforzamento di **muscoli e legamenti delle spalle**, spesso più vulnerabili in questa disciplina. Anche una corretta tecnica, acquisita attraverso corsi o allenamenti, può fare la differenza, migliorando postura e movimenti.

Come gestire i piccoli infortuni

In caso di piccoli incidenti, è importante agire tempestivamente per evitare complicazioni. **Distorsioni, strappi e slogature** possono essere trattati tenendo a riposo l'articolazione interessata, applicando ghiaccio e, nei casi i fastidi sono più intensi, utilizzando **farmaci ad azione analgesica e antinfiammatoria** applicati localmente o assunti per via orale.

Lividi ed ecchimosi, di solito si risolvono spontaneamente in pochi giorni, ma se fossero particolarmente ampi come conseguenza di una brutta caduta, si possono utilizzare prodotti a base di sostanze protettive dei capillari che favoriscono il riassorbimento più rapido dell'ematoma. Per le **escoriazioni e piccole ferite**, è invece fondamentale pulire la zona con acqua fredda e sapone, applicare un disinfettante non alcolico e proteggere con garze o cerotti medicati, che accelerano la guarigione. Tuttavia, se una ferita non guarisce e mostra **segni** di aumentato **rossore, gonfiore** o striature e **dolore**, è opportuno consultare un medico.

Attenzione al “pollice dello sciatore”

Mai sentito parlare del “**pollice dello sciatore**”? Durante una caduta, tenere il bastoncino stretto può infatti provocare un movimento improvviso che forza il pollice, causando una dolorosa iperestensione o, nei casi più gravi, la “**lesione di Stener**”, una rottura completa del legamento. Il pollice, quindi, può subire traumi che causano **dolore, gonfiore e difficoltà di presa**. Nei casi meno gravi, il riposo e l'immobilizzazione con dispositivi specifici possono essere sufficienti, affiancati a farmaci ad azione antinfiammatoria da usare localmente. Tuttavia, in caso di **lesioni complete del legamento**, sarà necessario un intervento specialistico. È fondamentale distinguere tra una **distrazione leggera** e una

distorsione più grave, per impostare il trattamento corretto ed evitare complicazioni a lungo termine, come la lassità legamentosa.

RAFFREDDAMENTO E IPOTERMIA: PROTEGGIAMOCI DAL FREDDO

Le temperature rigide delle località montane possono rappresentare un rischio per la salute, specialmente per chi si dedica agli sport invernali senza una preparazione adeguata. **Raffreddamenti, irritazioni cutanee, geloni e ipotermia** sono tra i disturbi più comuni che possono colpire coloro che non adottano misure preventive efficaci.

La prevenzione inizia dall'abbigliamento

Per proteggersi dal freddo, infatti, è fondamentale scegliere un **abbigliamento termico e tecnico** adeguato. Vestirsi a strati con tessuti traspiranti aiuta a mantenere la pelle asciutta, mentre copricapi e guanti isolanti riducono la dispersione di calore. Anche le calzature devono essere impermeabili e dotate di un buon isolamento termico per proteggere mani e piedi, aree particolarmente sensibili al freddo intenso.

Riconoscere i segnali del corpo

Saper ascoltare i segnali che il corpo invia è cruciale per prevenire complicazioni. **Formicolii, pelle pallida e stanchezza estrema** possono essere i primi sintomi di condizioni più gravi come il **congelamento o l'ipotermia**. Inoltre, il freddo intenso può causare disturbi specifici, come la cefalea da freddo, che si manifesta a seguito di bruschi cali termici, sia localizzati (ad esempio, consumando bevande ghiacciate) sia generalizzati, come l'esposizione prolungata a temperature vicine o inferiori allo zero.

Protezione della pelle e termoregolazione

La pelle è una delle prime barriere contro il freddo e richiede una cura specifica. **Creme idratanti e protettive** sono indispensabili per creare una barriera contro vento e basse temperature, mentre **creme riscaldanti** aiutano a mantenere il calore in aree particolarmente esposte, come mani e piedi.

Affrontare i disturbi comuni del freddo

Per i sintomi più lievi legati al freddo, come raffreddore, tosse, mal di gola o mal di testa, i farmaci da banco rappresentano un valido supporto. **Analgesici**,

decongestionanti nasali, antisettici del cavo orale e sciroppi antitussivi aiutano ad alleviare i fastidi.

UNA PAUSA DALLO SPORT: RELAX IN SAUNA E BAGNO TURCO

Dopo una giornata intensa di sport sulla neve o di trekking tra le vette, la sauna e il bagno turco rappresentano luoghi ideali per rigenerare corpo e mente. **Il calore e l'umidità** favoriscono il rilassamento muscolare, il rilascio di tossine e la riduzione delle tensioni accumulate durante le attività fisiche. Tuttavia, questi ambienti possono nascondere alcune insidie per la salute.

L'umidità elevata delle saune e dei bagni turchi può infatti favorire la proliferazione di batteri e funghi. Questo aumenta il rischio di disturbi cutanei come il **piede d'atleta**, un'infezione fungina che provoca prurito, arrossamento e desquamazione della pelle, in particolare tra le dita dei piedi. Allo stesso modo, il contatto con superfici non correttamente igienizzate o il camminare scalzi può causare anche **dermatiti irritative**, che si manifestano con rossori, bruciore e piccole lesioni cutanee.

Per prevenire questi problemi, è importante adottare alcune **precauzioni semplici ma efficaci**. Portare con sé un paio di **ciabatte da utilizzare in sauna o nel bagno turco** riduce il rischio di contatto diretto con superfici potenzialmente contaminate. **Asciugare i piedi** immediatamente dopo la doccia è fondamentale per prevenire irritazioni e infezioni, mantenendo la cute sana e protetta, specialmente tra le dita, dove l'umidità tende a rimanere più a lungo.

Fortunatamente, i fastidi più comuni come **irritazioni cutanee o infezioni fungine** possono essere gestiti facilmente con **farmaci da banco**, tra cui creme antimicotiche per contrastare le infezioni e pomate lenitive o idratanti per alleviare il prurito e favorire la rigenerazione della pelle.

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER LA STAGIONE INVERNALE

Assosalute ricorda che, mentre gli sport invernali offrono numerosi benefici per il corpo e la mente, è fondamentale **adottare misure preventive** e trattare tempestivamente i piccoli disturbi per vivere la stagione invernale in totale sicurezza. In caso di disturbi gravi o sintomi persistenti, è sempre consigliato rivolgersi a un medico per una valutazione adeguata e un trattamento mirato. Il ricorso ai farmaci di automedicazione, se fatto con responsabilità, può aiutare a

gestire molti disagi legati al freddo e agli sport sulla neve, garantendo una stagione sciistica sicura e divertente per tutte e tutti.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it