



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

MALANNI D'AUTUNNO PRIMI FREDDI E DISTURBI DA RAFFREDDAMENTO: COME AFFRONTARLI?

*I consigli di Federchimica-Assosalute per non farsi trovare impreparati contro gli
attacchi dei virus di stagione*

Milano, 26 ottobre 2021 - Con gli sbalzi di temperatura e l'arrivo dei primi freddi, i virus responsabili di sindromi da raffreddamento sono pronti a colpire rovinandoci il benessere. **Naso che cola e starnuti, mal di testa, mal di gola e un senso generale di stanchezza** possono così complicarci le giornate o rovinare i piani di giornate da dedicare al relax e alle gite autunnali.

Se, come si sa, non vi è un criterio universale che possa garantire di non ammalarsi, esistono, però, alcuni rimedi e abitudini che possono rappresentare un valido aiuto per prevenire e curare i tipici malanni stagionali. Dai rimedi casalinghi ai farmaci da banco, riconoscibili dal bollino rosso che sorride sulla confezione, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ha messo a punto una serie di suggerimenti per non farsi cogliere impreparati dai primi malesseri che il freddo autunnale può portare con sé.

STAGIONE CHE CAMBIA, FREDDO CHE SENTI

I piccoli disturbi che si manifestano in questo cambio di stagione sono diversi e riconducibili sia ai **virus tipici della stagione autunnale** che all'**esposizione al freddo**: i malanni simil-influenzali si contraggono comunemente per via aerea attraverso il contatto diretto con la saliva o le secrezioni respiratorie emesse nell'aria da individui infetti, e si manifestano con sintomi come **naso chiuso e gocciolante, starnuti a ripetizione, occhi arrossati, mal di testa** che segue la **congestione nasale**, a volte, può anche comparire qualche linea di febbre. I sintomi del raffreddore, possono, inoltre, rappresentare una reazione delle mucose nasali alle basse temperature.

Attenzione anche alla **gola**. In questa stagione non è raro che la gola possa irritarsi e infiammarsi e possa comparire faringite, associabile al comune raffreddore o ad altre infezioni virali delle alte vie respiratorie mentre, in casi più rari, il **mal di gola** può essere associato a tonsilliti, più spesso di natura batterica. Il dolore del mal di gola, a volte, è tanto intenso da rendere difficile la **deglutizione**.

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

Primi freddi e improvvisi sbalzi di temperatura, inoltre potrebbero favorire l'insorgenza di **herpes labialis**, più probabile, col cambio di clima, in presenza di situazioni di stress o di dieta non equilibrata.

DAI CONSIGLI DELLA NONNA ALL'UTILIZZO DEI FARMACI DA BANCO

Le nonne lo hanno sempre ripetuto: frutta e verdura fanno bene, anche alla respirazione, fornendo al nostro corpo principi nutritivi utili al **benessere respiratorio**. Fare il pieno di **vitamina C** assumendo, ad esempio, una spremuta d'arancia la mattina, è un ottimo modo per prepararsi ai primi freddi e contrastare i mali di stagione. È, inoltre, abbastanza noto che, quando le infreddature delle alte vie respiratorie stimolano la produzione di muco a livello della mucosa nasale "bloccando" il libero passaggio dell'aria attraverso le narici, le nostre nonne mettevano in campo contromisure decongestionanti di vario tipo, dai **classici suffumigi**, all'utilizzo di infusi con **erbe naturali**, come la salvia, aventi azione balsamica e decongestionante, fino a veri e propri **impacchi curativi** da applicare in prossimità delle vie respiratorie.

Oggi, oltre ai rimedi casalinghi, utili per alleviare i sintomi dei malanni di stagione abbiamo a disposizione **farmaci da banco** come gli **antinfiammatori non steroidei**, i **decongestionanti nasali**, gli **antisettici del cavo orale** che, usati correttamente, secondo le istruzioni del foglietto illustrativo, permettono di alleviare l'intensità della sintomatologia.

I farmaci antinfiammatori non steroidei possono rappresentare degli alleati efficaci per ridurre l'infiammazione delle mucose nasali e i sintomi correlati come il mal di testa o il mal di gola contro il quale sono utili anche i medicinali ad azione antisettica, mentre i **decongestionanti** aiutano a migliorare la respirazione limitando la congestione nasale, anche se Assosalute ricorda che non devono essere utilizzati per lunghi periodi di tempo. Per l'**herpes labiale**, invece, sono indicati i farmaci di automedicazione ad azione antivirale da applicare localmente per limitare la durata e la gravità delle lesioni sulle labbra e alleviare il dolore.

Le malattie stagionali che tornano con i primi freddi, si combattono meglio se curate in **modo adeguato**, con una giusta combinazione tra semplici mosse casalinghe e l'utilizzo responsabile di **farmaci da banco**. E' bene tenere a mente di rivolgersi al **farmacista** per dubbi o consigli sul corretto utilizzo dei medicinali e al proprio **medico di famiglia** nel caso in cui i sintomi non migliorino o peggiorino dopo qualche giorno.

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