



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

FESTA DELLA MAMMA

UN GIORNO SPECIALE PER RICORDARE UN IMPEGNO QUOTIDIANO: TUTELARE LA SALUTE FEMMINILE IN OGNI FASE DELLA VITA.

ASSOSALUTE-Federchimica e la Prof.ssa Rossella Nappi promuovono una cultura del benessere femminile consapevole e lontana da tabù e semplificazioni

Milano, 5 maggio 2025 – In occasione della Festa della Mamma, **ASSOSALUTE** – Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica – invita a riflettere su un tema spesso trascurato ma di grande attualità: la salute femminile lungo tutto l'arco della vita. L'occasione è il dialogo con la **Prof.ssa Rossella Nappi, ginecologa, docente** ordinaria di **Clinica Ostetrica e Ginecologica all'Università di Pavia** e **Presidente dell'Associazione dei Ginecologi Universitari Italiani (AGUI)**, che offre una visione aggiornata, scientifica e profondamente umana su ciò che significa oggi prendersi cura di sé come donna.

“La salute femminile – spiega la Prof.ssa Nappi – non può essere ridotta a momenti circoscritti come la gravidanza o la menopausa. È un percorso che inizia nell'adolescenza e prosegue per tutta la vita, fatto di scelte quotidiane, consapevolezza, educazione e possibilità di decidere in autonomia ciò che è meglio per sé”.

Ogni fase della vita come un'opportunità di salute

Il concetto chiave che emerge è la necessità di adottare un **approccio olistico alla salute femminile**, in cui la prevenzione e la consapevolezza giochino un ruolo centrale. Adolescenza, età fertile, gravidanza, menopausa: ognuna di queste fasi richiede attenzione specifica, linguaggi adeguati, strumenti di supporto e una narrazione che restituisca complessità e dignità all'esperienza femminile.

Durante l'**adolescenza**, ad esempio, educare le giovani a conoscere il proprio corpo – comprendere il ciclo mestruale, imparare a distinguere i segnali di eventuali disturbi, accedere a una corretta informazione su contraccezione e prevenzione – è il primo passo per costruire una salute duratura.

Tra i 20 e i 30 anni, si entra nella **fase della responsabilità**: adottare uno stile di vita sano, sottoporsi a controlli regolari, monitorare eventuali segnali di alterazione del ciclo o dolore pelvico diventa essenziale, oltre che naturalmente iniziare a progettare la maternità se lo si desidera. **Dopo i 40 anni**, quando il corpo inizia ad avvicinarsi alla

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

menopausa, *“la prevenzione diventa ancora più centrale”*, sottolinea la Prof.ssa: *“comprendere i segnali del proprio organismo può essere di grande aiuto nella gestione di questa transizione, prevenendo condizioni come osteoporosi e disturbi cardiovascolari.”* La **menopausa** non deve, infatti, essere vista come una **nemica**, *“ma come una fase della vita che, se affrontata con le giuste conoscenze, può essere gestita con serenità, prevenendo patologie come osteoporosi, disturbi cardiovascolari e neurodegenerativi”*.

Il ruolo strategico dell'educazione alla salute e la sfida dei social media

Una delle criticità principali emerse dall'intervista è **la mancanza, in Italia, di un'educazione strutturata e trasversale alla salute femminile**. Le giovani donne si affidano sempre più spesso ai social network per comprendere e affrontare i propri disturbi, così che questi mezzi svolgono un *“ruolo ambivalente nella diffusione delle informazioni sulla salute: da un lato, contribuiscono ad aumentare la consapevolezza su diverse problematiche, dall'altro possono alimentare confusione e falsi miti,”* segnala la **Professoressa**. *“Le piattaforme social sono strumenti utili per sensibilizzare su disturbi come il dolore durante i rapporti sessuali, le perdite vaginali, la vulvodinia e la vestibolite – osserva la Prof.ssa Nappi – ma, allo stesso tempo, hanno anche incentivato molte donne all'autodiagnosi con il rischio di interpretare erroneamente i sintomi e seguire trattamenti inadeguati.”*

Per affrontare questa sfida, è fondamentale secondo la Prof.ssa che **le istituzioni, le società scientifiche e le associazioni di esperti si pongano come punti di riferimento chiari, autorevoli e accessibili**. Serve un linguaggio comprensibile ma scientificamente fondato, capace di creare fiducia e orientare correttamente le scelte delle donne.

Farmaci di automedicazione: alleati preziosi per il benessere quotidiano

All'interno di questo scenario, i **farmaci da banco** possono rappresentare una risorsa utile per il trattamento di piccoli disturbi legati alla salute intima e mestruale, a patto che siano utilizzati in modo consapevole e responsabile. *“In presenza di sintomi genito-urinari come bruciore o prurito, è possibile ricorrere a un trattamento farmacologico di automedicazione per alleviare il disagio – spiega la Prof.ssa Nappi – ma è importante utilizzare queste soluzioni terapeutiche in modo responsabile: se i sintomi persistono, o peggiorano è essenziale consultare uno specialista”*.

Inoltre, *“i medicinali senza obbligo di ricetta ad azione antinfiammatoria e analgesica possono rappresentare un utile sostegno in caso di disturbi legati al ciclo mestruale”* – aggiunge la Professoressa – *“Inoltre, in caso di **vaginiti** ricorrenti è utile assumere **prebiotici** e **probiotici** per stabilizzare la flora batterica intestinale e vaginale, mentre **ovuli**, **creme lenitive** e **gel** mirano ad alleviare prurito, bruciore e **secchezza vaginale**. I **fitofarmaci specifici**, invece, sono disponibili per facilitare l'adattamento alle variazioni ormonali nelle fasi premenstruali, postpartum e menopausali, oltre che sostenere la funzione sessuale.”*

Ci sono buone pratiche quotidiane che possono fare la differenza nella salute intima femminile: **mantenere un'igiene regolare** con prodotti adatti al pH della propria età, **idratare la zona vulvare**, **evitare l'uso eccessivo del salvaslip**, **proteggere la flora batterica** durante **terapie antibiotiche** e **condurre uno stile di vita sano** basato sui principi della **Lifestyle Medicine**: **alimentazione equilibrata**, **movimento**, **sonno adeguato**, **gestione dello stress** e **reale connessione sociale**.

Promuovere una cultura del benessere a misura di donna

In linea con la sua missione, ASSOSALUTE promuove una cultura della salute accessibile e consapevole, anche attraverso il **ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione**. La testimonianza della Prof.ssa Nappi rappresenta un prezioso contributo per costruire un racconto più realistico e completo della salute femminile: **non solo rischi da evitare**, ma anche **possibilità di scelta**, **benessere** e, come dice la Professoressa, di *empowerment*.

“Ogni fase della vita di una donna ha aspetti straordinari – conclude la Prof.ssa Nappi – Il ciclo mestruale è simbolo di forza creativa, la gravidanza, per chi sceglie di avere figli, è un’occasione di cambiamento, la menopausa può essere vissuta come una nuova stagione. Ascoltare il proprio corpo durante le varie fasi della vita, conoscere i suoi segnali, **saper scegliere** come prendersene cura, anche con il supporto di farmaci da banco quando ne è indicato l’uso, significa **affermare ogni giorno il proprio diritto al benessere**”.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it