



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

DISTURBI DIGESTIVI: NE SOFFRONO IL 65% DEGLI ITALIANI STRESS E ALIMENTAZIONE SBAGLIATA LE CAUSE PRINCIPALI. GIOVANI E DONNE I PIÙ COLPITI.

*Oltre il 52% ricorre ai farmaci da banco per alleviare i sintomi gastrointestinali.
Ancora troppo diffusi falsi miti e cattive abitudini a tavola.*

Milano, 10 aprile 2025 – Con l'arrivo della Pasqua e le tradizionali tavolate in famiglia, in molti si preparano ad affrontare abbondanti pranzi e cene che, purtroppo, possono causare fastidi digestivi. Che si tratti di gonfiore, pesantezza o acidità di stomaco, questi disturbi sono più comuni di quanto si pensi e riguardano ben il **65% della popolazione italiana**.

A rivelarlo è uno studio condotto da **Human Highway** per **Assosalute**, **Associazione nazionale farmaci di automedicazione**, parte di **Federchimica**, – presentato oggi durante l'evento "*Mangiare per vivere meglio: il benessere digestivo tra stagioni, tradizioni e stili di vita*". Il **50%** di chi soffre di disturbi digestivi sperimenta addirittura **tre o più sintomi**, e tra le cause principali troviamo lo **stress**, le **cattive abitudini alimentari** e i **falsi miti a tavola**, ancora oggi molto diffusi.

Per capire come prevenire e affrontare questi disturbi, è intervenuto all'evento il **Prof. Attilio Giacosa**, Gastroenterologo presso il Centro Diagnostico Italiano di Milano e già Direttore della Struttura complessa di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica presso l'Istituto Nazionale per la Ricerca sul cancro di Genova.

I DISTURBI PIÙ DIFFUSI: LE DIFFERENZE TRA GENERE E FASCIA D'ETÀ

Dai dati raccolti da Human Highway emerge un quadro chiaro: i disturbi gastrointestinali, soprattutto quelli legati a una cattiva digestione, sono sempre più diffusi e coinvolgono trasversalmente **tutte le fasce della popolazione**, sebbene con incidenze diverse.

Tra i sintomi più comuni spiccano **gonfiore addominale e meteorismo**, segnalati con maggiore frequenza: oltre il **30%** degli italiani riferisce di avvertirli "abbastanza spesso" e il **7,2%** quasi sempre. Seguono, a ruota, **pesantezza di stomaco e acidità**, confermando quanto l'apparato digerente sia frequentemente l'origine di disturbi di varia natura ed entità.

"I disturbi legati al gonfiore e ad altri problemi gastrointestinali sono sempre più diffusi, soprattutto tra i giovani adulti e la popolazione femminile", dichiara il Prof.

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

Attilio Giacosa, confermando i dati; *“Questi sono il segnare di una particolare condizione come la **sindrome dell'intestino irritabile**, una malattia funzionale in cui l'intestino appare strutturalmente sano, ma non funziona correttamente. Ciò può causare **stipsi, diarrea e fermentazioni anomale**, con il **gonfiore** e il **meteorismo** come sintomi comuni. Molti di questi problemi sono legati alla **disbiosi**, uno squilibrio della flora batterica intestinale”*.

Le donne risultano maggiormente colpite da tutti i sintomi considerati, con differenze significative rispetto alla popolazione maschile. In particolare, il dato sulla **stitichezza** evidenzia un divario marcato: a soffrirne è il **31,4% delle donne**, contro il **16,6% degli uomini**, un'incidenza quasi doppia.

Le differenze più evidenti si riscontrano però in caso di **gonfiore e meteorismo**, che interessano **quasi una donna su due**, a fronte di circa **un terzo degli uomini**. Il **reflusso gastroesofageo** è l'unico che, invece, presenta una certa uniformità tra i sessi, con una differenza di soli **2 punti percentuali** poiché ne soffre il **27% delle donne** e poco meno del **25% degli uomini**.

Circa il 40% degli italiani, indipendentemente da età e genere, ritiene che l'intensità dei disturbi **dipenda dalle circostanze**.

Per le donne l'impatto è generalmente **forte/invalidante (11,3%)** o comunque **significativo (26,9%)**, mentre i **giovani fino ai 34 anni** dichiarano un impatto almeno elevato in **quasi il 30% dei casi**.

Il Prof. **Giacosa** evidenzia, infatti, che *“i **giovani** riportano più spesso disturbi gastrointestinali, anche a causa di **abitudini alimentari meno corrette**. Spesso non hanno ancora sviluppato una piena consapevolezza su cosa significhi mangiare in modo sano: si affidano a informazioni confuse, consumano pasti frettolosi, come panini o pizza, spesso davanti a uno schermo”*. Al contrario, prosegue il Professore, *“gli **adulti** e gli **anziani** tendono a seguire uno **stile alimentare più regolare e attento**, anche per effetto dell'esperienza, di una maggiore consapevolezza e della necessità di gestire eventuali problematiche di salute legate all'età”*, spiega Giacosa.

LE CAUSE: STRESS E CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

Dalla ricerca Human Highway emerge che il **40%** italiani attribuisce allo **stress** la **causa** principale dei disturbi a stomaco e intestino. Lo pensano soprattutto i giovani adulti (nella fascia 25-44 anni) e le **donne**, le quali identificano l'ansia, lo stress e le preoccupazioni (**47% donne vs 30% uomini**) all'origine di questi disturbi.

*“Lo stress”, spiega il **Professor Giacosa**, “altera il normale funzionamento dell'apparato gastrointestinale, favorendo infiammazioni e disturbi funzionali*

come **colon irritabile e reflusso**". Non solo: *"anche l'abitudine di consumare pasti in modo frettoloso compromette la digestione, aumentando il rischio di gonfiore e pesantezza. Durante la vita, poi, eventi come **stress intensi** (traumi emotivi e affettivi, o difficoltà prima scolastiche e poi lavorative), **diete squilibrate, malattie o l'uso prolungato di antibiotici** possono alterare il microbiota intestinale, innescando un processo **pro-infiammatorio**."*

Ulteriori risultati del sondaggio evidenziano infatti che, tra le cause dei disturbi, vi sono le abitudini scorrette a tavola come **mangiare troppo velocemente** (20,7%), consumare cibi troppo "pesanti" (15,5%) o **alimenti irritanti** (18,6%), nonché **la sedentarietà** (segnalata soprattutto dagli over 65).

ALIMENTAZIONE E DISTURBI GASTROINTESTINALI: CONSAPEVOLEZZA E MODERAZIONE AL CENTRO DEL BENESSERE

Nel 2025 parlare di alimentazione non significa più solamente "nutrimento", ma prevenzione, benessere e qualità della vita.

*"L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la salute – sottolinea **Attilio Giacosa** – influenzando non solo l'apparato digerente, ma anche il rischio di malattie cardiovascolari, oncologiche e neurodegenerative".* Tuttavia, la dieta moderna si è fortemente allontanata dalle esigenze fisiologiche del nostro organismo. *"Negli ultimi decenni abbiamo assistito a un **incremento eccessivo del consumo di zuccheri e grassi animali**, con effetti negativi sulla salute metabolica e intestinale",* avverte il Professore.

Demonizzare i singoli alimenti, però, non è la soluzione. *"Ciò che conta davvero è capire che alcuni cibi possono risultare più **difficili da digerire**, come il **lattosio o il glutine**, la cui tolleranza può cambiare con l'età o per predisposizioni individuali".* Anche **stili alimentari più restrittivi**, come vegetarianismo, veganismo o regimi plant-based, possono rivelarsi utili, purché affrontati con **consapevolezza**. *"L'eccesso di legumi, ad esempio, può causare fermentazioni intestinali e gonfiore, soprattutto tra le donne",* precisa Giacosa.

Sempre più apprezzato è il modello della **Green-Med Diet**, una versione potenziata della dieta mediterranea classica, con un minore apporto di carne rossa e una maggiore attenzione alle proteine vegetali e alla sostenibilità. Un esempio virtuoso è il **Mankai**, una microalga ricca di proteine, ferro e vitamina B12: *"Noto anche come lenticchia d'acqua, è un alimento innovativo e sostenibile, utile per integrare le carenze dei regimi vegetariani",* spiega il Professore. Il Mankai è anche un prodotto sostenibile: può svilupparsi tramite la coltivazione idroponica, ovvero sostituendo la presenza del terreno con un substrato di acqua ricco di nutrienti.

In un'epoca di alimenti ultra-processati, l'invito è alla **semplicità e alla varietà**: scegliere cibi freschi, seguire la stagionalità e privilegiare prodotti poco raffinati. *“La **dieta mediterranea**, se ben bilanciata, resta il miglior modello alimentare che abbiamo: gustosa, sostenibile e protettiva”*, conclude Giacosa.

FALSI MITI SULL'ALIMENTAZIONE E LA DIGESTIONE

La survey ha inoltre esplorato alcune credenze e falsi miti diffusi tra la popolazione italiana. Solo il **39%** degli intervistati, ad esempio, ritiene che **bere acqua** solo lontano dai pasti favorisca la digestione mentre il **34%** indica **caffè e fumo** come principali responsabili di una digestione difficile, anche se una piccola percentuale (**4,8%**) è convinta del contrario. Inoltre, il **27%** pensa che **assumere carboidrati la sera** rallenti la digestione, mentre il **12%** li considera utili per conciliare il sonno. Tra gli over 65, poi, è ancora diffusa l'idea che saltare un pasto, dopo aver mangiato troppo, possa aiutare a "rimettere in equilibrio" il sistema digestivo.

Secondo il Professor Giacosa, *“molti di questi **luoghi comuni** sono il risultato di tradizioni popolari **non sempre supportate da basi scientifiche**. Ad esempio, **bere grandi quantità d'acqua durante i pasti può rivelarsi controproducente**: diluisce i succhi gastrici e rallenta lo svuotamento dello stomaco, ostacolando la digestione. È preferibile, quindi, arrivare al pasto ben idratati ed **evitare preparazioni troppo liquide come minestre molto allungate**, che possono rendere la digestione più lenta e difficoltosa.”*

Ma le convinzioni errate non si fermano qui. Vino, caffè, amari e persino il cioccolato sono spesso oggetto di disinformazione. *“Il **caffè**, anche decaffeinato, è una **fonte preziosa di polifenoli** – segnala Giacosa – e può essere consumato quotidianamente da soggetti sani in quantità moderate, fino a 2-3 tazzine al giorno, senza effetti negativi. Diverso è il discorso per chi soffre di aritmie o altre patologie cardiache, per cui è necessaria una valutazione più attenta”*, precisa il Professore.

Durante le festività pasquali, quando il consumo di alcol tende ad aumentare, la scelta migliore, se non si riesce a rinunciare, è un buon bicchiere di vino rosso. *“L'importante è gustarlo con consapevolezza, all'interno di un pasto in stile mediterraneo, che ne esalta i benefici e favorisce la convivialità”*, spiega il Prof. Giacosa. *“Ma attenzione alla quantità che devono rimanere modeste: esagerare, anche solo in occasioni speciali, vanifica ogni possibile effetto protettivo.”* Meglio poi evitare la birra, che contiene meno polifenoli rispetto al vino rosso e può apportare zuccheri e calorie in eccesso, soprattutto se si eccede. Da tenere a

distanza, invece, i superalcolici e i tradizionali amari a fine pasto: *“Non aiutano davvero la digestione, come si crede, e apportano una quantità significativa di alcol, senza benefici reali per l’organismo”*, chiarisce il Professore.

Il **cioccolato**, spesso etichettato come “nemico della dieta”, è un altro alimento oggetto di pregiudizi. *“In realtà – precisa Giacosa – il cioccolato fondente, con almeno l’80% di cacao e di buona qualità, è un concentrato di antiossidanti naturali e può essere considerato un vero e proprio ‘superfood’, sempre nell’ambito di un consumo moderato. Diverso il discorso per quello al latte o per i cremini, che contengono elevate quantità di zuccheri e grassi poco salutari.”*

Infine, anche **frutta secca** come noci, nocciole e mandorle, è spesso evitata per timore dei grassi. Al contrario, si tratta di alimenti preziosi all’interno della dieta mediterranea, a patto di consumarli in porzioni adeguate e masticarli bene per favorire l’assorbimento dei nutrienti.

DISTURBI DIGESTIVI: A CHI SI AFFIDANO GLI ITALIANI E QUALI RIMEDI SCELGONO

Di fronte a disturbi gastrointestinali, gli italiani si orientano verso soluzioni differenti. Una buona parte della popolazione (34%) preferisce fare affidamento sulla propria esperienza, ricorrendo all’**automedicazione** con l’uso **farmaci da banco** già noti, mentre il 32% sceglie di **rivolgersi al medico di famiglia**. Il 16,8% si affida ai consigli del **farmacista**, il 20% sceglie di **attendere che il disturbo si risolva spontaneamente** e il 9% cerca **informazioni sul web**.

Le scelte variano anche in base al genere: le **donne** si dimostrano più propense a un uso responsabile dei farmaci di automedicazione per disturbi noti (37,7% contro il 30,2% degli **uomini**), mentre questi ultimi si affidano più frequentemente alle **figure professionali** o alla rete di conoscenti (33,7% vs 30,7%). Le differenze emergono anche tra le fasce d’età: gli **over 65** prediligono il **parere medico** (41,9%), i **giovani adulti** (25-44 anni) si affidano soprattutto alla **propria esperienza**, mentre i **più giovani** (under 25) tendono a rivolgersi alla **famiglia** (18,1%).

Quanto ai rimedi utilizzati, **più della metà degli italiani (52%) ricorre a farmaci da banco**, in particolare nella fascia over 45. Seguono l’adozione di uno stile alimentare più sano (40%) e, tra i più giovani, l’interesse per i cosiddetti “rimedi della nonna”.

I 5 CONSIGLI DELL'ESPERTO

1. **Seguire un regime alimentare sano:** l'alimentazione mediterranea è la base di un regime sano. Per ottenere un "effetto detox" più marcato – ricercato spesso in questa stagione primaverile – è utile aumentare il consumo di alimenti di origine vegetale, come frutta e verdura, ed evitare i prodotti eccessivamente lavorati. La processazione industriale degli alimenti può comportare un eccessivo trattamento che ne riduce la qualità nutrizionale aumentandone talvolta l'apporto energetico. È quindi preferibile scegliere ingredienti freschi e minimamente trasformati, utilizzando metodi di cottura semplici e salutari, e prediligere a colazione alimenti nutrienti e bilanciati: due uova, formaggio magro, yogurt naturale (evitando quelli che contengono zuccheri aggiunti), frutta fresca e una bevanda a piacere, come caffè o tè
2. **Bere molti liquidi fuori pasto:** spesso si tende a bere solo durante i pasti, ma per favorire il processo di depurazione del corpo è fondamentale assumere liquidi durante tutta la giornata. L'acqua aiuta a eliminare le tossine e contribuisce al benessere generale dell'organismo.
3. **Fare attività fisica, in generale e soprattutto dopo i pasti:** almeno 30 minuti di camminata veloce al giorno sono essenziali per mantenere il corpo attivo. L'ideale è svolgere attività fisica di questo tipo dopo i pasti, piuttosto che prima: muoversi dopo aver mangiato aiuta la digestione e migliora il metabolismo, evitando di accumulare eccessi calorici.
4. **Dormire almeno sette ore a notte:** il riposo è fondamentale per il benessere fisico e mentale. Anche se si tende a sottovalutare l'importanza del sonno, dormire almeno 7 ore a notte aiuta il corpo a rigenerarsi e a mantenere un equilibrio ottimale
5. **Riscoprire la socialità durante i pasti:** un aspetto fondamentale dell'alimentazione, che tutti dovrebbero considerare, è il valore di **mangiare in compagnia**. *"Sarebbe bello", dice il Professore, "riscoprire il piacere di condividere i pasti, dando importanza all'aspetto sociale dell'alimentazione, dalla 'ritualità' dell'acquisto dei prodotti, che sia al mercato o al supermercato, e ai benefici che ne derivano."*

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it