



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

BELLA STAGIONE E PICCOLI DISTURBI

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE SU COME AFFRONTARE I FASTIDI DI PRIMAVERA

Milano, 26 aprile 2021 – L'arrivo della bella stagione porta con sé giornate più lunghe, temperature in rialzo e il desiderio di rinascita e di ripartenza. Tuttavia, come si sa, anche questa stagione nasconde insidie e piccoli disturbi che possono accompagnarci dal risveglio fino a sera. Per godersi a pieno la stagione, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ha messo a punto una serie di consigli su come prevenirli e contrastarli, grazie anche all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, riconoscibili dal bollino che sorride sulla confezione.

ALLARME STANCHEZZA

Suona la sveglia, ma spesso abbiamo la sensazione di essere già stanchi e privi di energie. La causa può ricercarsi in una cattiva qualità del riposo. I **disturbi del sonno**, che si manifestano con difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni fino a episodi di vera e propria insonnia, sono tipici della stagione. Le giornate più lunghe unite al cambio dell'ora scuotono, infatti, i ritmi sonno-veglia e obbligano l'organismo ad adattarsi al cambio di stagione.

Le ripercussioni di un mancato riposo non si esauriscono con il risveglio ma hanno un impatto su tutta la giornata. Dormire poco o male genera **sonnolenza, mal di testa**, una sensazione generale di **malessere**, passando per irritabilità, riduzione dell'appetito e della capacità di concentrazione.

Si tratta di fastidi che, in questi mesi di lockdown, sono diventati più frequenti poiché passiamo tanto tempo in casa, ci muoviamo meno, e spesso trascorriamo tante ore davanti a uno schermo, anche la sera prima di dormire. La qualità del riposo passa però attraverso corrette abitudini. Il primo consiglio è quello di coricarsi **sempre alla stessa ora**, poiché l'organismo si adatta ai ritmi che gli imponiamo, e di mantenere la camera da letto a una temperatura intorno ai 20-22 gradi, ricordando che anche coperte e lenzuola contribuiscono a creare il giusto microclima per riposare bene: le temperature troppo calde, infatti, molto più che i climi freddi, possono compromettere il sonno. Inoltre, è fondamentale limitare l'esposizione ai cosiddetti "schermi blu" prima di coricarsi, poiché la loro

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



luce attiva le funzionalità cerebrali, ritardando di conseguenza il processo di rilassamento e di addormentamento. È importante in questi casi anche curare la **propria alimentazione, evitando alcolici, bevande contenenti caffeina o teina e pasti pesanti, soprattutto la sera**, per non affaticare lo stomaco in prossimità del sonno.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Un buon antidoto ai disturbi del sonno è l'**attività sportiva**, a patto che non venga praticata a breve distanza di tempo rispetto all'ora in cui si va a dormire, in quanto lo sport stimola l'organismo e andare a letto subito dopo uno sforzo fisico prolungato renderebbe più difficile prendere sonno nonostante ci si senta stanchi. Secondo gli esperti, è sufficiente ritagliarsi anche solo 20 minuti di movimento ogni giorno per ripulire la mente dai pensieri, e tenere in forma il corpo "stancandolo", così da prendere sonno alla sera più facilmente.

Attenzione a non esagerare con l'intensità dell'allenamento, soprattutto se si è alle prime armi o se, come accade in questi mesi, l'attività fisica avviene spesso tra mura domestiche e senza la supervisione di un esperto: dopo il periodo di prolungata inattività invernale, si potrebbe, infatti, fare i conti con **dolori muscoscheletrici** e possibili incidenti, come **contusioni, strappi o distorsioni**.

Per questo è fondamentale, nello sport, svolgere un adeguato **riscaldamento** evitando inoltre sovraccarichi per il corpo dovuti a una attività troppo faticosa o prolungata.

Attenzione a come ci si muove anche quando, pur non facendo sport, ci si dedica, come è tipico del periodo, alle cosiddette '**pulizie di primavera**': tra cambio di stagione, grandi pulizie, lavaggio di tendaggi e messa in ordine di terrazzi e balconi è facile incorrere in imprevisti legati a sforzi eccessivi e movimenti scomposti.

INSIDIE ALL'ARIA APERTA

Le belle giornate primaverili ci invogliano a passare più tempo fuori e fare movimento all'aperto, ad esempio, nei parchi di prossimità. Nonostante siano vari i benefici dell'aria aperta e dell'esposizione al sole, è opportuno ricordare che, anche quando non si è allergici, godere del verde può comportare qualche rischio come quello di essere **punti da insetti**, soprattutto se si indossa un abbigliamento più leggero e la pelle è scoperta. Chi fa sport, in particolare, deve ricordare che l'**attività fisica crea sudore e umori**, condizioni che richiamano gli insetti, soprattutto verso sera.



Attenzione anche ai primi soli: sempre meglio indossare occhiali da sole e una crema protettiva per evitare possibili arrossamenti della pelle se non vere e proprie scottature solari.

KIT DI AUTOMEDICAZIONE DELLA PRIMAVERA

Per affrontare una giornata primaverile al **massimo delle energie**, ecco cosa non deve mancare nel kit di automedicazione per la bella stagione:

- Composti **vitaminici o minerali**, da assumere in caso di spossatezza, stanchezza e affaticamento psicofisico;
- Se i disturbi del sonno sono frequenti, si può optare per farmaci di automedicazione ad azione blandamente sedativa, come ad esempio quelli a base di **valeriana**, che limitano la fase di induzione del sonno;
- Se si fa sport, è importante avere sempre con sé **sali minerali** da assumere durante l'allenamento e, nel caso di infortuni, tenere sempre in casa **farmaci da banco ad azione antinfiammatoria e analgesica** sia per uso locale (cerotti, gel o pomate) che sistemico (bustine o compresse).
- Per le punture di insetto è possibile applicare creme capaci di limitare l'infiammazione e alleviare il prurito, come quelle a base di **antistaminici**, derivati del **cortisone** o **antinfiammatori** e **anestetici locali**.
- In caso di **pelle arrossata** dal sole applicare creme idratanti mentre in presenza di vere e proprie **scottature possono essere d'aiuto farmaci di automedicazione ad azione antistaminica e anestetica** capaci di alleviare il prurito e la sensazione di bruciore.

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