



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

### **CHRISTMAS BLUES: OLTRE 1 ITALIANO SU 3 VIVE IL NATALE CON MALINCONIA, ANSIA E STRESS**

*Un'indagine Assosalute-Federchimica rivela che il 55% degli italiani ha sperimentato almeno una volta stress, spossatezza e stanchezza fisica e mentale durante le festività natalizie. Sintomi tipici del Christmas Blues, che colpiscono in particolare giovani, donne e residenti nel Centro-Sud.*

*Come gestiscono e affrontano il problema gli italiani e i consigli per vivere la stagione natalizia più serenamente*

**Milano, 11 dicembre 2024** – Natale: il periodo dell'anno in cui tutto si colora di luci, amore e allegria. Ma non è tutto oro ciò che luccica. Se per **8 italiani** su **10** questo periodo evoca **sentimenti positivi** come affetto, gioia e serenità, c'è anche chi lo vive negativamente. Secondo la ricerca condotta da **Human Highway** per **Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica, **1 italiano su 3** associa a questo momento dell'anno anche **sensazioni negative** e per **1 su 5** (il **20,4%**) la pausa natalizia significa **solo emozioni negative** e, principalmente, tristezza/malinconia, ansia/stress, noia. Questo fenomeno, noto come **Christmas Blues**, racconta di un **disagio emotivo diffuso durante le feste**, caratterizzato da malinconia, irritabilità e difficoltà a vivere il clima gioioso tipico di questo periodo.

*“Il **Natale**”, ha dichiarato ad Assosalute **Piero Barbanti, Professore di Neurologia presso l'Università-IRCCS San Raffaele**, “**rappresenta un'occasione unica di emozionalità collettiva, un momento in cui le emozioni si sincronizzano e l'attesa e la rievocazione creano un legame condiviso. Tuttavia, questa festività, con il suo richiamo ai ricordi e ai sentimenti, può anche accentuare assenze e crepe emotive. Se per molti il Natale è la celebrazione della presenza – della famiglia, degli affetti, dei ricordi positivi – per altri può rivelarsi un periodo di malinconia, in cui il lutto, la solitudine o la tristezza dello stato d'animo impediscono di partecipare alla gioia collettiva, dando origine a quello che viene definito il "Christmas Blues". Questo duplice volto del Natale ci invita a riflettere sulla magia della condivisione e sull'importanza di accogliere le diverse sfumature emotive di questa festività**”.*

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11  
Tel. +39 02 34565.324  
Fax +39 02 34565.621  
E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)  
<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care**<sup>®</sup>  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



Come **gestire**, quindi, **le proprie emozioni e sentimenti per sentirsi meglio e adottare comportamenti più salutari**? Assosalute ricorda alcuni dei disturbi più comuni che possono interessare il corpo e la mente in questa stagione e consiglia le giuste misure di prevenzione e di rimedio, anche grazie al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al **bollino rosso** che sorride sulla confezione.

## **IL NATALE TRA LUCI E OMBRE: GLI ITALIANI PIÙ COLPITI DAL CHRISTMAS BLUES**

Il Natale è tradizionalmente sinonimo di gioia e condivisione, ma per un numero significativo di italiani si accompagna a emozioni meno festose. Secondo quanto emerso dall'indagine, **7 italiani su 10** hanno vissuto **momenti di tristezza, malinconia o sconforto** durante le festività natalizie. Per **oltre un terzo** della popolazione questi sentimenti **si presentano frequentemente**, mentre per il **12%** sono una **costante annuale**, percentuale che supera il **15%** dopo i **55 anni**.

Le festività rappresentano un periodo che coinvolge emozioni contrastanti in tutte le fasce d'età, ma l'intensità varia notevolmente. In particolare, la fascia dei **25-44enni è la più vulnerabile**, alle prese con ansia e stress per gli obblighi familiari e l'organizzazione delle feste. Con il tempo, emerge anche un **senso di nostalgia e di colpa, soprattutto tra gli over 65, che vivono il Natale con un'intensità emotiva maggiore**.

Le **donne** sono le più colpite. Il **42%** di loro **vive con difficoltà il Natale**, una percentuale che è quasi il doppio rispetto agli **uomini (29%)**. Inoltre, il **15,7%** delle **donne** sperimenta **costantemente** sentimenti negativi durante le feste, contro l'**8,2%** degli uomini, confermando che, per molte, il Natale è un momento carico di emozioni complesse e difficili da gestire.

## **NATALE E NOSTALGIA: IL PESO DELLE EMOZIONI**

Da cosa derivano le emozioni negative legate al periodo Natalizio? **Quasi l'80% di chi vive difficoltà emotive** durante il Natale avverte intensamente la **mancanza dei propri cari**, mentre il **71,5%** associa le festività a un **senso di nostalgia per celebrazioni più autentiche e meno consumistiche**. Il **40%** degli italiani dichiara, infatti, di provare **ansia o stress** durante il Natale, **1 su 3** vive un forte senso di **solitudine**, e **1 su 4 non sa con chi trascorrere le feste**.



La tristezza natalizia, poi, **non** colpisce tutti allo **stesso modo**. Chi la vive **occasionalmente** la sperimenta soprattutto nei **momenti di solitudine**, mentre per chi affronta **frequentemente** malinconia e sconforto, il disagio si estende anche in presenza di **amici e familiari**, o senza un motivo specifico. In questi casi, il Natale diventa un periodo carico di emozioni negative, che caratterizzano l'intero arco delle festività.

## LA RELAZIONE TRA STATO EMOTIVO E SINTOMI

Il **55%** degli italiani ha sperimentato almeno una volta i sintomi del **Christmas Blues**, e sono inaspettatamente i giovani a soffrirne di più. Il **71,4%** dei **18-24enni** e il **64,8%** dei **25-34enni** dichiara di aver vissuto almeno uno dei sintomi tipici, come stress (**23,5%**), stanchezza fisica e mentale (**20,7%**) e ansia (**18,5%**), seguiti dal **64,8%** dei **25-34enni**. I disturbi gastrointestinali (**12,4%**), l'irritabilità (**11,5%**) e l'insonnia (**9,4%**) completano il quadro. **Gli over 55**, invece, associano il Natale più a un senso di **malinconia che ai sintomi fisici e mentali del Christmas Blues**. In questa fascia d'età, la mancanza di persone care e il ricordo del passato pesano emotivamente: il **15,6%** dei **55-64enni** riferisce di sentirsi "sempre" triste, e il **22,8%** lo è "spesso". Al confronto, tra i giovani (**18-24 anni**) queste percentuali scendono rispettivamente al **10,7%** e al **25,7%**.

Anche le **differenze di genere** sono evidenti: le **donne** risultano più soggette a stress (**27%**), stanchezza (**23%**) e ansia (**21%**) rispetto agli uomini, mentre i disturbi gastrointestinali colpiscono in modo simile entrambi i sessi.

I numeri rivelano, quindi, che, sebbene gli over 55 percepiscano il Natale come un momento carico di malinconia, **sono i giovani a vivere maggiormente i sintomi del Christmas Blues**, evidenziando quanto l'aspettativa e la pressione emotiva delle festività possa gravare sulle nuove generazioni.

## C'È CHI AFFRONTA E CHI "NASCONDE" IL PROBLEMA

Più di **6** italiani su **10** affrontano il **Christmas Blues** con **strategie attive**, ma il **40%** preferisce **non intervenire**, aspettando che il malessere passi da solo col passare delle festività. Tra i più proattivi ci sono proprio i **giovani**, in particolare quelli tra i **25** e i **34** anni, con il **77,5%** che cercano soluzioni per alleviare i sintomi. Nonostante però siano le donne sono più colpite dai sintomi, sono gli **uomini** che risultano essere **più proattivi** nella **gestione dei malesseri**: il **66,4%** adotta soluzioni attive, contro il **57,4%** delle donne. Con l'età, tuttavia, la propensione a



intervenire diminuisce: **solo il 45,3% degli over 65 adotta comportamenti proattivi.**

La ricerca di Human Highway rivela che in **9 casi su 10 chi soffre di *Christmas Blues* lo combatte** adottando **comportamenti per prendersi cura di sé.** Le strategie più comuni comprendono **attività che favoriscono il relax**, come passeggiare nella natura (**29%**), dedicarsi ai propri hobby (**27%**) o cercare momenti di solitudine (**22%**). Alcuni – sicuramente più uomini che donne – cercano di agire sul miglioramento del sonno (**20%**), su una maggiore attività fisica (**19%**) e l'attenzione a una dieta equilibrata anche durante le feste (**17%**), ma sono comportamenti meno prevalenti rispetto alla cura del proprio benessere mentale.

Anche se il parere medico ha minore rilevanza rispetto ad altri problemi di salute, il **proprio medico curante** resta un importante riferimento per più del **18%** degli italiani. La **ricerca online** sui sintomi è quasi altrettanto diffusa quanto il consiglio del **farmacista** (11,1% rispetto al 12,1%).

Inoltre, per affrontare i **sintomi** del *Christmas Blues* gli italiani non si affidano maggiormente ai rimedi naturali (18,3%), scelti più frequentemente rispetto ai **medicinali di automedicazione (15,9%)**.

## **5 CONSIGLI PER AFFRONTARE LA STAGIONE NATALIZIA (E IL CHRISTMAS BLUES)**

Per affrontare il *Christmas Blues* e trasformare il periodo natalizio in un'occasione di cura e benessere personale, ecco 5 consigli:

1. **Pianifica il tuo tempo con equilibrio:** crea una lista di attività che ti piacciono e alternale ai tuoi impegni natalizi. Evita di sovraccaricarti con troppi eventi o aspettative. Ritagliati del tempo per stare da solo o per rilassarti, ad esempio leggendo un libro o passeggiando nella natura.
2. **Mantieni uno stile di vita sano:** non trascurare il tuo benessere fisico, anche durante le feste; segui un'alimentazione equilibrata, cerca di fare attività fisica regolarmente (anche una breve camminata, soprattutto dopo i pasti, può aiutare) e assicurati di dormire a sufficienza (almeno 7 ore notte). Queste abitudini riducono lo stress e migliorano l'umore.
3. **Accetta, accogli e condividi tristezza, ansia e frustrazione:** è normale e umano provare malinconia o tristezza durante le feste. Per gestire l'ansia o l'irritabilità, si consiglia di praticare tecniche di rilassamento come



meditazione e respirazione profonda, scrivere in un diario o connettersi con amici e parenti tramite videochiamate. Partecipare a eventi locali o attività di volontariato può anche donare un senso di appartenenza. Trascorrere il tempo con persone positive e ridurre gli incontri percepiti come obbligatori aiuta a migliorare il benessere emotivo.

4. **Limita le aspettative e pratica la gratitudine:** non cercare la “perfezione” nelle feste, le celebrazioni non devono necessariamente seguire uno standard ideale. Concentrati invece su ciò che hai e apprezza le piccole gioie, come un momento tranquillo con un amico o un familiare, una buona tazza di tè o una passeggiata sotto le luci natalizie.
5. **Se necessario, ricorri ai farmaci da banco:** i farmaci da banco possono essere utili per gestire alcuni disturbi fisici comuni associati al *Christmas Blues*. Ad esempio, per l'insonnia, si possono utilizzare medicinali a base di melatonina, valeriana o passiflora. Per l'irritabilità o l'ansia legata allo stress, i farmaci contenenti magnesio o vitamine del gruppo B possono aiutare a migliorare il tono dell'umore e favorire il rilassamento. In caso di tensione muscolare, analgesici e antinfiammatori da banco possono alleviare il disagio fisico.

Per maggiori informazioni: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)

**APCO Worldwide – Ufficio stampa Assosalute**