



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Estate 2023

Per 8 italiani su 10 gonfiore, scarsa tonificazione ed eccesso di peso tra le principali preoccupazioni della propria forma fisica

1 italiano su 4, soprattutto donne, teme la prova costume

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER DELLE VACANZE SERENE PER MENTE E CORPO

Milano, 20 luglio 2023 - L'arrivo dell'estate implica per molti, soprattutto per coloro che amano trascorrere i fine settimana o le ferie in piscina o al mare, la tanto temuta "prova costume". Secondo la ricerca di Human Highway per **Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, la "prova costume" preoccupa, infatti, **un italiano su quattro**, soprattutto le **donne**.

Per superare la sfida, **8 italiani su 10 si pongono almeno un obiettivo**. Il 37,3% è preoccupato per il gonfiore, il 32,3% vorrebbe tonificare i muscoli (32,3%) e il 31,5% desidererebbe perdere peso.

Come migliorare il proprio aspetto, sentirsi meglio e adottare comportamenti più salutari? **Assosalute** ricorda alcuni dei disturbi più comuni che possono interessare il corpo in questa stagione e consiglia le giuste misure di prevenzione e di rimedio, grazie anche al ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione, riconoscibili dalla presenza del **bollino rosso** che sorride sulla confezione.

AUMENTO DI PESO O SOLO GONFIORE?

D'estate, complice il desiderio di trascorrere più tempo all'aperto, godersi aperitivi, cene e feste in spiaggia o al lago, è più facile cedere alla tentazione di fare qualche strappo alla regola, concedendosi bevande alcoliche o frittura, porzioni più abbondanti o poco equilibrate dal punto di vista nutrizionale, ad esempio, con cibi troppo grassi o troppo salati. Sono proprio i **cibi ricchi di sale** che tendono a trattenere liquidi nel corpo, rendendo più difficile per i reni eliminarli attraverso l'urina e provocando, di conseguenza, quella fastidiosa sensazione di **gonfiore**. Anche i **cibi ricchi di zucchero**, come dolci, bevande zuccherate e cibi processati, possono essere fermentati dai batteri presenti nell'intestino. Ed è proprio durante la fermentazione che vengono prodotti gas come anidride carbonica, idrogeno e metano che possono causare gonfiore addominale, flatulenza e sensazione di pesantezza.

È bene ricordare che il **gonfiore può manifestarsi** in diverse parti del corpo, tra cui, oltre all'addome, anche **le gambe, i piedi e le caviglie, le mani e il viso**, e può essere accompagnato da sensazioni di pesantezza, tensione o dolore nella zona interessata.

20149 **Milano**, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

Queste condizioni possono essere determinate non solo dall'alimentazione ma anche da altri fattori tipici dei mesi più caldi e di quando si è esposti al sole.

D'estate, soprattutto nelle ore più calde della giornata è comune sperimentare la sensazione di gonfiore poiché l'esposizione al calore provoca una **vasodilatazione**, ovvero un **aumento** del diametro **dei vasi sanguigni superficiali**. Questo può comportare una redistribuzione del flusso sanguigno verso la pelle, riducendo il flusso nelle altre parti del corpo e causando un accumulo di liquidi nelle estremità, compresi i piedi e le gambe, provocando, di conseguenza, gonfiore.

Inoltre, quando le temperature sono bollenti, anche senza necessità di particolari attività fisiche, si ha una **maggiore sudorazione** e, quindi, è maggiore il rischio di **disidratazione** se non si beve a sufficienza. E, proprio quando il corpo riconosce di essere disidratato, trattiene i liquidi per mantenere un equilibrio idrico adeguato, il che può contribuire al **gonfiore in diverse parti del corpo, inclusi piedi, caviglie e mani**.

Sovente poi il gonfiore di piedi e caviglie può essere peggiorato dalle **calzature**: evitate tacchi troppo alti, scarpe strette o chiuse e, in generale, soprattutto in caso di passeggiate, scegliete quelle per voi più comode, così da evitare l'affaticamento muscolare e il possibile gonfiore ai piedi.

Che sia all'addome, alle gambe o persino al viso, il gonfiore può essere causato anche dalla **sedentarietà** che, in estate, può essere incoraggiata da una pigrizia maggiore dovuta al caldo e al meritato relax. Se si trascorre, tuttavia, troppo tempo sdraiati o seduti, che sia prendendo il sole o leggendo, la circolazione sanguigna potrebbe risentirne, provocando ritenzione idrica alle gambe e ai glutei.

Attenzione, poi, a non confondere la **ritenzione idrica** con la **cellulite**. Sebbene possano "assomigliarsi", la cellulite è una **patologia del tessuto adiposo, di severità diversa, caso per caso**, causata da difficoltà circolatorie che interessano, in prima istanza, la circolazione periferica e i vasi linfatici. Il fenomeno, che interessa soprattutto le donne, è, in generale, favorito da altri fattori come l'aumento del tessuto adiposo legato agli ormoni femminili, un eccesso di glucosio nel sangue, la sedentarietà e l'aumento di peso.

Anche in caso di cellulite, la dieta e l'esercizio fisico, tramite il ciclismo o il nuoto, possono aiutare a migliorare il quadro.

SPORT: UN ALLEATO FONDAMENTALE ANCHE IN ESTATE

Per combattere il gonfiore, lo sport o anche il semplice movimento fisico, possono, quindi, essere di grande aiuto. Lo sanno bene gli italiani; secondo i dati della **ricerca di Human Highway**, il **52% della popolazione è più attento alla forma fisica quando si tratta di combattere il gonfiore, mantenere una tonicità muscolare e ridurre la pancia**.



Tuttavia, **solo il 34,2%** degli intervistati **afferma di concentrarsi sul proprio corpo** durante **tutto l'anno** mentre il 17,8% lo fa solo quando si avvicina l'estate.

Inoltre, la ricerca mostra una **maggiore attenzione alla forma fisica tra gli uomini e le donne di età compresa tra i 35 e i 64 anni**, mentre **i dati evidenziano un calo significativo del numero di anziani dediti allo sport**. E proprio quest'ultimo dato della ricerca andrebbe valutato e, possibilmente, migliorato.

Sono oramai molti gli studi che hanno dimostrato che per gli **over 65** fare sport o comunque una regolare attività fisica sarebbe, invece, fondamentale per preservare l'indipendenza funzionale e mantenere una buona qualità di vita. Con l'arrivo dell'estate, possono essere d'aiuto **passeggiate all'aria aperta**, evitando le ore più calde della giornata, **sessioni di yoga**, **corsi di acquagym** o persino **semplici esercizi di stretching**. Se praticate in gruppo, queste attività sono anche dei toccasana per il buonumore!

I CONSIGLI E IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE ANTI-GONFIORE

- **Nutrirsi in modo sano:** la corretta alimentazione è il primo rimedio per contrastare l'insorgenza del gonfiore. Optate per una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, che favoriscono una corretta digestione e riducono la ritenzione idrica. Pianificate i pasti da portare in spiaggia o nello zaino da trekking così da assicurarvi che il vostro piatto sia bilanciato e sano.
- **Idratarsi:** bevete almeno 2-3 litri di acqua al giorno per favorire la diuresi, che contribuisce all'eliminazione delle tossine e al corretto funzionamento dei reni. Scegliete l'acqua come bevanda principale e riducete il consumo di quelle gassate e di alcolici, che possono contribuire al gonfiore.
- **Fare attività fisica regolare:** mantenete uno stile di vita attivo e inserite nell'agenda sessioni di esercizio fisico regolari, prediligendo sport come ciclismo o nuoto, che migliorano il ritorno venoso. L'attività fisica può stimolare la circolazione sanguigna, migliorare il metabolismo e ridurre il gonfiore.
- **Gestire lo stress:** lo stress può influire sulla digestione e contribuire al gonfiore. Ritagliarsi un momento per respirare, praticare yoga o svolgere attività rilassanti come ascoltare musica o leggere un libro, può essere un vero antistress.
- **Utilizzare i farmaci di automedicazione adeguati:** se, nonostante tutte le precauzioni, il gonfiore persiste, un'efficace risposta ai sintomi può venire anche dai farmaci da banco, in particolare dagli adsorbenti intestinali che consentono di assorbire i gas in eccesso presenti nei visceri. Se il gonfiore fosse causato da stitichezza, per esempio in caso di cambio di alimentazione perché si è all'estero, o dei ritmi quotidiani, come può capitare in vacanza, potrebbe essere utile utilizzare farmaci ad azione lassativa per favorire il movimento dell'intestino e il

suo svuotamento. Tuttavia, è importante utilizzare questi farmaci solo occasionalmente e in caso di effettiva necessità.

In presenza di gambe e caviglie gonfie, particolarmente efficaci risultano i farmaci a base di sostanze protettrici dei capillari. Se caso, invece, di ritenzione idrica è consigliabile, oltre a bere molto, assumere anche tisane con effetto diuretico.

Ricordate che l'estate è un momento per godersi il sole e le attività all'aperto. Concentratevi sul prendervi cura del vostro corpo e mantenete uno stile di vita sano ed equilibrato per sentirvi al meglio. Il gonfiore può essere gestito in modo consapevole e affrontato con la giusta attenzione, permettendovi di godere pienamente le vostre vacanze estive... a tutto il resto si pensa a settembre!