COMUNICATO STAMPA

**RIPRENDERE IL RITMO QUOTIDIANO IN SALUTE**

**I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER NON PERDERE I BENEFICI DEL RIPOSO ESTIVO**

**Milano, 8 settembre 2022** – “L’estate sta finendo”: si salutano il mare, la montagna, la campagna e le città visitate e si ritorna ai ritmi e agli impegni quotidiani. Tra la sveglia che riprende a suonare, le scadenze alle porte, le agende che si riempiono con i vari appuntamenti, l’inizio della scuola e il rientro al lavoro, settembre spesso può rendere le ferie e il riposo estivo un ricordo lontano.

Per non vanificare il benessere riconquistato durante la pausa estiva e per un rientro alla quotidianità in tutta salute, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione**, parte di Federchimica, ricorda alcuni dei disturbi più comuni che si possono riscontrare in questo periodo e consiglia le giuste misure di prevenzione e i rimedi da adottare, grazie anche al ricorso responsabile ai farmaci da banco, riconoscibili per la presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione.

**RITORNO A SCUOLA: L’ABC DEL BENESSERE, AL SUONO DELLA CAMPANELLA**

Astucci, quaderni, diari e grembiuli: si può riassumere così il rientro a scuola dei più piccoli che, dopo tre mesi di vacanze spensierate, sono pronti a riabbracciare i propri compagni e compagne di classe. Attenzione, però, ai piccoli disturbi che possono accompagnare la ripresa dei ritmi scolastici.

Oltre alla stanchezza e a qualche difficoltà di concentrazione, soprattutto i primi giorni, va ricordato che il benessere dei più piccoli passa anche attraverso la **schiena.** Spesso, infatti, la mole di libri scolastici che riempie gli zaini dei bambini può rappresentare un peso eccessivo per la schiena, provocando irrigidimento muscolare e fastidi alla zona lombare e alle spalle. Non appena compaiono i primi sintomi, occorre non sottoporre la schiena a un ulteriore sforzo. Inoltre, anche in chiave preventiva, è fondamentale che bambini e ragazzi facciano un regolare movimento valutando, tra le attività extra-scolastiche, anche la pratica di uno sport. Ad esempio, un buon **corso di nuoto,** frequentato con regolarità, resta un ottimo rimedio per salvaguardare il benessere muscolo-scheletrico: il movimento in acqua, infatti, favorisce lo sviluppo armonico di diversi fasci muscolari, soprattutto se le bracciate sono fluide, dolci e continue.

Inoltre, val la pena ricordare, proprio ad inizio anno scolastico, che la scuola è uno dei posti in cui maggiormente si diffondono i **pidocchi**, parassiti che amano le teste dei bimbi, dove si posizionano tra la nuca e il retro delle orecchie, causando un prurito costante. I pidocchi, o meglio le loro uova, le cosiddette lendini, sono spesso confuse con la forfora in quanto entrambe appaiono come sottili scagliette biancastre. Come scoprire se si tratta realmente di pidocchi? Basta scuotere leggermente i capelli: se le scaglie scivolano via facilmente si tratta di forfora, se rimangono, invece, attaccate alla cute della testa si tratta di uova di pidocchi. Nell’attesa di debellarle completamente con azioni e cure mirate, a partire dall’utilizzo di un pettine a denti fitti, che ne permette la rimozione, e un lavaggio a 60° in lavatrice di lenzuola, federe e asciugamani, che serve ad evitare il contagio ad altri componenti della famiglia, è consigliato rimanere in casa, per evitare di contagiare altri compagni e compagne di classe.

**RITORNO ALL’UNIVERSITÀ: PER UNA SESSIONE SENZA STRESS**

Settembre per gli universitari è sinonimo anche di sessione di esami, che possono mettere a dura prova il loro benessere psicofisico, tra scadenze, ore di concentrazione sui libri e ansia da prestazione.

Uno degli effetti di uno “studio matto e disperatissimo” può essere l’aumento dei battiti cardiaci, la cosiddetta “**tachicardia da stress”**. Per ritrovare il giusto equilibrio, oltre a concedersi qualche momento di pausa rigenerante e le giuste ore di riposo, si può provare a svolgere questo semplice esercizio: si cerca di afferrare le caviglie, con il busto in avanti e il capo rivolto verso il basso, e in questa posizione si respira profondamente, senza mai esagerare con lo sforzo. Infatti, la respirazione lenta e profonda può essere utile per rilassarsi e permettere al cuore di ritrovare il giusto ritmo.

Se il ripasso per gli esami e l’inizio delle lezioni costringono a trascorrere molte ore davanti agli schermi quali PC, tablet e smartphone, attenzione, oltre ai dolori posturali a collo e schiena, anche alla **secchezza oculare,** che può portare a una serie di sintomi, tra cui la fastidiosa sensazione di avere qualcosa all’interno dell’occhio, il prurito o la percezione che la membrana oculare sia “asciutta”.

Inoltre, è bene ricordare che l’impatto della luce sull’occhio, in particolare quella blu prodotta dagli schermi, causa un effetto dannoso sulla retina e una riduzione della produzione di melatonina da parte del cervello, portando molto spesso a problemi di **insonnia:** l’ultimo ostacolo che si desidera incontrare durante una sessione di esami!

Ricordare, quindi, di prendere una pausa dal computer ogni ora e di non esporsi eccessivamente alle “luci blu” degli smartphone e degli altri dispositivi elettronici, soprattutto prima di coricarsi. Queste semplici accortezze possono essere di grande supporto, oltre che per salvaguardare la salute degli occhi, anche per avere un più semplice addormentamento e una migliore qualità del riposo, importanti per assicurarsi la massima concentrazione al risveglio.

**RITORNO AL LAVORO: PER UN’AGENDA CHE PARTE DALLA SALUTE**

Per i lavoratori, settembre è il mese della ripresa a pieno ritmo degli impegni professionali. Il susseguirsi di telefonate e riunioni, l’avvicinarsi delle scadenze, la ripresa dei progetti lasciati in sospeso e l’organizzazione quotidiana per tentare di bilanciare vita privata e lavorativa sono fattori che possono provocare preoccupazione, stress e una **riduzione delle ore o della qualità del sonno**, con conseguenze quali **mal di testa, nervosismo, irritabilità e riduzione della capacità di concentrazione**: effetti che possono impedire di affrontare il lavoro e gli impegni quotidiani. Oltre all’esposizione agli “schermi blu”, evitare di assumere caffè e alcol prima di coricarsi può favorire un riposo migliore.

Lo stress da rientro può talvolta essere somatizzato, con la conseguente comparsa di alcuni **problemi intestinali, acidità o mal di stomaco,** i quali possono essere anche causati dalla ripresa di abitudini alimentari scorrette, come le pause pranzo frettolose o prive di nutrimenti fondamentali, come vitamine, fibre e minerali.

Ricordarsi di assumere la giusta quantità di frutta e verdura ogni giorno e di prendersi del tempo per fare una passeggiata in pausa pranzo o una sessione di yoga, pilates o jogging a inizio o fine giornata. Un’attività fisica regolare è, infatti, fondamentale sia per il benessere mentale sia per quello fisico: muoversi aiuta, ad esempio, il lavoro dell’intestino, allenta le tensioni muscolari ed emotive e facilita il sonno notturno.

**RITORNO… IN SALUTE! L’AIUTO DELL’AUTOMEDICAZIONE RESPONABILE**

Qualora i disturbi dovessero permanere, vi sono alcuni farmaci da banco utili ad alleviare i sintomi e a facilitare il rientro a scuola, in università e al lavoro.

* I farmaci di automedicazione ad azione antinfiammatoria o miorilassante, che possono essere impiegati sottoforma di gel, creme, pomate o cerotti oppure per via generale, come compresse o bustine, possono essere di grande aiuto per risolvere l’infiammazione e le contratture muscolari che in genere sono all’origine del **dolore lombare e cervicale.**
* Contro un **mal di testa occasionale** è consigliato ricorrere a farmaci ad azione analgesica e antidolorifica.
* Per riposare meglio, e dunque per contrastare l’**insonnia**, si possono assumere farmaci vegetali senza obbligo di ricetta ad azione blandamente sedativa.
* Nel caso di **secchezza oculare,** possono essere assunti farmaci di automedicazione, disponibili sotto forma di colliri, gel, o pomate oculari che permettono la disinfezione e la lubrificazione.
* Per alleviare il **mal di stomaco e i disturbi intestinali** si può ricorrere a farmaci antiacidi che hanno il compito di “tamponare” l’eccesso di acido cloridrico o ridurne all’origine la produzione, gli antigas (i cosiddetti adsorbenti intestinali) contro il gonfiore e, in presenza di stitichezza o diarrea occasionali, farmaci anti stipsi e lassativi.
* In caso di infestazione di **pidocchi** si può procedere, come facevano le nostre nonne, a risciacquare i capelli con aceto diluito in acqua oppure ricorrere, sul consiglio del farmacista o dal proprio medico di fiducia, a trattamenti antiparassitari.

Se i disturbi permangono o peggiorano dopo qualche giorno, è bene rivolgersi al proprio medico di famiglia.

Un’ultima raccomandazione: anche al rientro alla quotidianità, è fondamentale **non perdere mai di vista il proprio benessere,** nutrendosi in maniera bilanciata, svolgendo attività fisica con regolarità e ritagliandosi degli spazi per sé, soprattutto quando l’organismo inizia a segnalarci, attraverso la comparsa di piccoli disturbi, l’eccesso di stress e tensioni.

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