



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

STRESS E COVID-19

8 ITALIANI SU 10 HANNO SOFFERTO DI ALMENO UN DISTURBO NELL'ULTIMO ANNO, IN AUMENTO DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA

**QUALI DIFFERENZE TRA ADULTI E RAGAZZI:
IL PROF. PIERO BARBANTI E ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA FANNO IL PUNTO**

I CONSIGLI PER PORRE RIMEDIO AI PICCOLI DISTURBI PROVOCATI DALLO STRESS

Milano, 1° marzo 2022 – In crescita il numero di italiani stressati, con **otto cittadini su dieci** che dichiarano di aver sofferto di **almeno un disturbo riconducibile allo stress nell'ultimo anno**. Il dato, in linea con quanto rilevato nel pieno della seconda ondata (novembre 2020), evidenzia il legame tra la pandemia e le conseguenti restrizioni imposte dal contenimento del contagio e l'aumento di stress e di disturbi correlati.

Tra quelli più comuni e in aumento, **mal di testa (48,0%), ansia, nervosismo, irritabilità (42,8%), tensioni muscolari (39,6%) e disturbi del sonno (32,2%)**, di cui sono soprattutto le **donne** a soffrire maggiormente.

E lo stress ha colpito tanto gli adulti quanto i più giovani. **Ne è convinto il 58,3% degli italiani secondo cui sono i ragazzi la fascia di popolazione che ha risentito maggiormente** delle conseguenze della pandemia.

Per **sette italiani su dieci**, inoltre, **anche i bambini più piccoli**, seppur con livelli minori, hanno vissuto momenti di stress e ansia durante la pandemia, provocati dalla **confusione generata dal continuo cambio di regole e abitudini, dalla didattica a distanza, alla riduzione delle attività e occasioni di gioco extra-scolastiche**.

È quanto emerge da una ricerca condotta da Human Highway per **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, presentata oggi in occasione dell'evento stampa **“Stress e Covid-19: un equilibrio precario tra restrizioni e relazioni”**, con la partecipazione del **Prof. Piero Barbanti**, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma.

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplimentesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

STRESS E PANDEMIA

“Lo stress”, spiega il Professor Barbanti, “è una **reazione fisiologica che l’organismo attiva a propria difesa di fronte a ostacoli, pericoli o situazioni che ne modificano l’assetto**. Se avviene in maniera legittima e controllata, consente di affrontare e superare i problemi creando una nuova situazione di equilibrio.” “Nella vita quotidiana, però,” precisa il Professore, “il termine stress ha una connotazione diversa e si riferisce a una condizione psicofisica **sgradevole e logorante** per la quale l’organismo è sempre in condizioni di allerta e fatica “a staccare l’interruttore”.

All’inizio della pandemia, nel primo lockdown, lo stress che abbiamo vissuto era quello del primo caso, ovvero **positivo**: “La situazione emergenziale scoppiata improvvisamente ci ha fatto percepire il pericolo ed è stato proprio questo sentore di allarme a permetterci di sostenere due mesi di chiusura forzata e di riuscire a creare un nuovo equilibrio funzionale e utile senza rendercene conto e senza lamentarci.” Quando poi, nelle successive fasi della pandemia, l’entità del pericolo è scesa e lo spavento è diminuito “è venuto alla luce, invece, uno **stress negativo** da Covid-19, poiché è comparsa la valutazione soggettiva del possibile protrarsi a lungo termine delle limitazioni e dei rischi, che ha fatto emergere una ruminazione psicologica, un sentimento di sfiducia e allarme cronico”.

Si tratta di un allarme che ha visto come principale **fonte di stress** dapprima (durante la seconda ondata, nel novembre 2020) la **salute**, e poi il **lavoro** per gli **adulti** (soprattutto per gli uomini di mezza età) e lo **studio** per i più **giovani** (34,3% vs 24,7% nel 2020). La salute si conferma, comunque, seppur in minor percentuale (14,8% nel 2022 vs 32,3% nel novembre 2020), una delle fonti di stress, al pari della socialità e delle relazioni (12,6% vs 14,6%).

“Durante il lockdown”, spiega infatti il Professor Barbanti, “è aumentato il **burnout**, ovvero l’esaurimento psicofisico del soggetto legato al lavoro, perché, alle normali situazioni che lo determinano, si sono aggiunte **modalità lavorative stressanti** come il lavoro agile, il telelavoro e **la mancanza delle relazioni umane tangibili**, compresi quei momenti di pausa che accompagnano la normalità di una giornata di lavoro, come il caffè al bar con i colleghi.” “Questo ha provocato”, conclude Barbanti, “**l’aumento di sintomi come insonnia, ansia, depressione negli adulti che, in alcuni casi, per contrastare tali disturbi, si sono rifugiati nell’abuso di alcol e caffè**”.

I RAGAZZI, TRA DAD E MANCATE OCCASIONI DI SOCIALITÀ

Non solo gli adulti: anche i **bambini e adolescenti** hanno vissuto momenti di forte stress causati dalla pandemia. Quasi 6 intervistati su 10 hanno dichiarato che sono proprio gli adolescenti tra i 13 e i 18 anni la fascia più colpita. Per il 70%

degli italiani poi, anche i bambini più piccoli, sebbene con livelli di stress e ansia meno evidenti degli adolescenti, non sono usciti indenni dalla pandemia.

*“Seppur i ragazzi manifestino lo stress in occasioni e modalità differenti rispetto agli adulti, le loro reazioni includono **irritabilità, impulsività, irrequietezza, nervosismo, disturbi del sonno e dell'alimentazione**”, spiega il Professor Barbanti, che sottolinea che **“la mancanza di socialità durante la pandemia (DAD, abolizione delle pratiche sportive di gruppo per i non agonisti) ha influito profondamente sullo sviluppo della personalità dei più piccoli e di conseguenza sull'incidenza di disturbi legati allo stress.”***

Lo dimostra anche l'indagine di Human Highway che evidenzia come **la fonte di stress più rilevante sia la mancanza di socialità**: in ambito scolastico per il 50% del campione e in quello extra-scolastico per il 47,1%. *“L'elemento drammatico per i ragazzi”, conclude Barbanti, “è stato rinunciare alla scuola e alla vita comunitaria. La scuola è, infatti, sorgente di emozionalità condivisa e rappresenta un luogo dove imparare a sviluppare i propri sentimenti, a conoscere gli altri e ad affrontare il mondo esterno, condividendo la conoscenza e le emozioni con gli altri”.*

I RIMEDI: IL COMPORTAMENTO DEGLI ITALIANI E I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Il **consiglio del medico** (soprattutto tra gli over 65) e il **ricorso ai farmaci di automedicazione** (tipico nelle fasce centrali della popolazione) **sono i due comportamenti più diffusi** tra gli intervistati, in linea con il trend rilevato nella seconda ondata della pandemia (rispettivamente il 36,8% e il 33,5%). Seguono il consiglio del farmacista (16,3%), il ricorso al web (13,7%) e il consiglio di amici e parenti (8,7%), comportamenti sempre meno diffusi con l'aumentare dell'età.

In crescita, rispetto al 2020, la percentuale di coloro che non chiedono consiglio a nessuno e non fanno nulla per alleviare i sintomi, che aumenta dall'11,6% al 21,1%, a evidenziare che, passata la fase più difficile della pandemia, anche la determinazione e l'attenzione con cui si curano i disturbi da stress ha perso di intensità.

Lo stress può invece essere curato, raccomanda il Professore, anzitutto **“conoscendolo, e poi facendo un atto di buona volontà, modificando, di conseguenza, lo stile di vita e approcciando l'automedicazione.”**

Tra i farmaci di automedicazione, riconoscibili dal bollino rosso che sorride sulla confezione, il Professore evidenzia che possono essere utili contro i **sintomi neuropsichici** dello stress (p.es. i disturbi del sonno) la **melatonina** e la

valeriana, così come **il ricorso agli analgesici di automedicazione** può aiutare **contro la cefalea di tipo tensivo**.

*“I farmaci da banco ad azione **antiacida** possono servire per contrastare i sintomi legati ai disturbi gastrointestinali di tipo funzionale, così come quelli ad azione **antidiarroica o i probiotici** possono rivelarsi preziosi alleati per combattere la diarrea su base emotiva”, raccomanda Barbanti, che aggiunge: “Gli **antinfiammatori** possono essere utili anche a contrastare la sensazione di tensione muscolare, uno dei disturbi prevalenti per chi soffre di stress. Da non dimenticare l'utilità di polivitaminici e poli minerali per l'apporto, ad esempio, del complesso vitaminico B, della vitamina D e del magnesio, essenziali per lo svolgimento fisiologico dell'attività nervosa.”*

VIVERE SENZA STRESS: I CONSIGLI E LE ABITUDINI QUOTIDIANE

Se è vero che anzitutto per contrastare lo stress bisogna saperlo riconoscere e modificare di conseguenza lo stile di vita, ecco i 5 consigli del **Professor Barbanti** per adottare uno stile di vita sano e a prova di stress:

1. **Saper riconoscere i sintomi** e ammettere di essere stressati;
2. **Rispettare i bioritmi** evitando il cosiddetto *social jet-lag* (fuso orario sociale) caratterizzato dallo sfalsamento del ritmo sonno-veglia e di quello alimentare rispetto alle esigenze fisiologiche;
3. **Dormire almeno 9 ore a notte** per favorire i processi cerebrali;
4. Adottare una **dieta mediterranea a basso indice glicemico** e regolamentare l'utilizzo di sostanze psico-attive socialmente accettabili, quali alcol e caffè;
5. **Creare pause**, rallentando il nostro ritmo, per lasciare spazio a creatività e a immaginazione. Questo è fondamentale soprattutto per i ragazzi, sottolinea Barbanti, che aggiunge: *“È auspicabile che a breve i **ragazzi** possano ritornare ai **tradizionali ritmi scolastici**, abbandonando quelle regole (necessarie per le diverse ondate della pandemia) che hanno imposto una ulteriore forzatura dei loro ritmi biologici, con ingressi sfalsati e ritorno a casa talora dopo le 15.”*

Per maggiori informazioni visita il sito:

www.semplicementesalute.it.