



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

GLI ITALIANI E I FALSI MITI ESTIVI: 6 SU 10 DICHIARANO DI CONSIGLIARE A QUALCUNO ALMENO UNA CREDENZA POPOLARE LEGATA ALLA SALUTE IN ESTATE

ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA, CON IL CONTRIBUTO DEL DOTT. CLAUDIO CRICELLI E A PARTIRE DAI DATI DELLA RICERCA DI HUMAN HIGHWAY, CONFERMANO E SFATANO I MITI ESTIVI PIU' COMUNI LEGATI AI PICCOLI DISTURBI TIPICI DELLA STAGIONE

Milano, 15 luglio 2024 – Nonostante le anomalie metereologiche di inizio stagione, l'estate è arrivata e, insieme alle vacanze al mare o in montagna, riaffiorano le credenze popolari che hanno accompagnato le ferie di generazioni di italiani, sia sotto l'ombrellone che in cima a una baita. Ne sono consapevoli **9 italiani su 10** che, **almeno una volta nella vita**, hanno sentito parlare di questi "intramontabili" **miti estivi**.

A rivelarlo, la ricerca di Human Highway per **ASSOSALUTE, l'Associazione farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, che evidenzia come le credenze siano profondamente radicate nella nostra cultura, tanto che si tratta, secondo l'indagine, di un'esperienza condivisa da tutti gli italiani, indipendentemente dall'età, dal genere e dal titolo di studio. **Ben 6 italiani su 10 hanno ripetuto almeno una volta uno di questi miti estivi come consiglio a qualcun altro**, un'attitudine diffusa anche tra le generazioni più giovani: **3 under 34 su 4 hanno consigliato di seguire una credenza legata alla cura di piccoli disturbi tipici dell'estate**.

LE CREDENZE PIÙ DIFFUSE

Alcune credenze (errate o giuste che siano) sono largamente radicate nella cultura popolare italiana: **quasi 7 italiani su 10** hanno sentito dire che **bisogna aspettare almeno tre ore per fare il bagno dopo aver mangiato**, che **le carote stimolano l'abbronzatura (53,2%)** e che **l'acqua di mare disinfetti le ferite (50,1%)**.

Le credenze più comuni, poi, sono anche quelle ritenute vere e scientificamente fondate da una larga quota di popolazione: un italiano su tre è convinto che l'acqua salata disinfetti le ferite, che mangiare carote faccia abbronzare di più e che sia necessario aspettare tre ore dopo i pasti prima di fare il bagno.

Un italiano su cinque, inoltre, ritiene che **l'urina sia un ottimo rimedio per punture di tracine e meduse** e uno su dieci che il sole guarisca le ferite velocizzando il processo di cicatrizzazione. Ma quanto c'è di vero in credenze e in comportamenti reiterati e acquisiti?

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



IL PARERE DELL'ESPERTO

Quanto tempo deve passare, quindi, per fare il bagno dopo mangiato? *“Ci è sempre stato raccomandato”,* ha detto il **Dott. Cricelli, Presidente Emerito della SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie), intervistato per confermare o sfatare i miti estivi in tema di piccoli disturbi, “di aspettare tre ore prima di fare il bagno dopo aver mangiato, a prescindere da ciò che si è consumato a pranzo. Un’attesa che, però, sembra spesso eccessiva rispetto al tempo realmente richiesto per la digestione”.**

Il Dottore Cricelli specifica, infatti, che sono mediamente necessari **20 minuti per digerire un succo di frutta, 30-40 per frutta e verdura cruda, 1 ora per i carboidrati, il latte scremato, i formaggi freschi, il pesce, 3-4 ore per una bistecca di manzo, 4-5 per i formaggi stagionati e 5 per la carne di maiale.** *“Anche se non vi sono evidenze scientifiche chiare e univoche sulla pericolosità di fare il bagno dopo un pasto, consiglio in generale di evitare di tuffarsi o immergersi repentinamente in acque fredde, o di farlo solo, in extremis, in compagnia di altre persone, che in caso di emergenza possono intervenire.”* *“L'idrocuzione, o detta anche più comunemente congestione,”* continua il Dottore, *“seppur controversa, è contemplata da molte fonti autorevoli come possibile causa di sincope da stimolazione della frequenza cardiaca ed effetto sui valori pressori”.*

In caso di **ferite e lesioni alla pelle, l'acqua salata, come molti credono, non è il primo rimedio da utilizzare:** *“In questi casi, la cosa fondamentale è **detergere la ferita con acqua corrente non contaminata.** In assenza di questa, sì, è possibile utilizzare anche l'acqua marina, a condizione che sia pulita e priva di detriti e sabbia. Dopo la detersione è bene disinfettare adeguatamente la ferita e successivamente coprirla per evitare contaminazioni dall'esterno.”*

E in caso di **punture di tracina o medusa?** *“Contrariamente alla credenza diffusa, l'uso dell'urina è soltanto un rimedio popolare poco utile e non supportato da evidenze scientifiche. Un'altra pratica diffusa è l'applicazione di ghiaccio sulla zona colpita: non è una soluzione efficace e può anzi peggiorare la situazione. Ciò che è consigliabile, invece, è **lavare immediatamente la zona interessata con acqua calda – circa 40° – non dolce, e applicare una crema specifica antinfiammatoria o un gel al cloruro di alluminio o uno spray all'acqua di mare che aiutano a ridurre l'irritazione.**”*

PELLE ED ESPOSIZIONE AL SOLE

A fronte delle credenze legate all'esposizione solare, il Dottor Cricelli ricorda che ci sono **alimenti che possono favorire la produzione di melanina e migliorare l'abbronzatura, non solo le carote,** anche se, precisa il Dottore, *“le evidenze scientifiche raccomandano l'assunzione di sostanze contenenti carotenoidi per il loro effetto protettivo contro il cancro della pelle, le bruciature, il fotoinvecchiamento e le macchie*



cutanee.” *“In generale,”* precisa il Dottore, *“la risorsa più grande per la pelle anche con l’obiettivo di abbronzarsi è l’idratazione.”*

“Rispetto ai cibi”, prosegue il Dottore, *“segnalo che certamente quelli di colore giallo o rosso, come le albicocche, pomodori, cocomeri, meloni, peperoni, e anche le carote contengono beta-carotene, un antiossidante che aiuta la pelle a produrre melanina, ma che hanno contemporaneamente anche un’alta percentuale di acqua e vitamine. Anche alimenti come gli **spinaci** aiutano, poiché ricchi di sali minerali, che si perdono durante l’esposizione al sole.”* Anche se non c’è una regola precisa su come e quanto consumare gli alimenti, è importante ricordarsi di integrarli sempre in una dieta varia ed equilibrata. *“L’obiettivo”*, ricorda il Dottore, *“non è ricerca quegli alimenti o prodotti volti a promuovere l’abbronzatura, ma ottenere un colorito equilibrato senza danneggiare la pelle”*.

L’applicazione della **protezione solare**, in questo senso, è fondamentale, soprattutto sotto l’ombrellone, in acqua, e con il tempo nuvoloso, situazioni in cui spesso si crede che non sia necessaria, ma in cui *“i raggi solari arrivano anche per irradiazione riflessa e non solo diretta, colpendo così la pelle.”* Il Dottore rimarca poi l’importanza di consultare sempre la **data di scadenza della crema** (apposta sulla confezione) e di spalmarla frequentemente, abbondantemente (circa 10 – 15 ml per zona per gli adulti) e accuratamente su tutto il corpo (almeno mezz’ora prima dell’esposizione al sole), soprattutto su quello dei bambini, la cui pelle è particolarmente sensibile bisogna applicare spesso la protezione: *“La frequenza di applicazione va calcolata in base al tempo di esposizione e al tipo di crema che si mette. Per esempio: se ci vogliono 10 minuti per avere una scottatura senza protezione, applicando la crema con protezione solare 50, si deve moltiplicare per 10 il tempo di scottatura e dunque la crema dovrà essere riapplicata dopo 500 minuti. In ogni caso, dopo aver fatto il bagno è sempre ideale riapplicare la crema, anche se è stata utilizzata quella waterproof.”*

Tra le protezioni più efficaci, il Dottore ricorda che *“bisogna utilizzare il fattore 30, che blocca il 96,7% dei raggi UVB, e preferibilmente fattore 50, che blocca il 98%, specialmente per le pelli sensibili. Il tipo e il livello di protezione dipendono sempre dall’età e dal fototipo della pelle”*.