



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

SALUTE E VACANZE

COME GLI ITALIANI SI PREPARANO AD AFFRONTARE I PICCOLI I DISTURBI ESTIVI SENZA PENSIERI:

PER 9 SU 10 IL KIT DI AUTOMEDICAZIONE È IL MUST-HAVE DA METTERE IN VALIGIA

Dalla nuova survey Assosalute-Federchimica, abitudini di cura e consigli per scegliere, utilizzare e conservare i medicinali da banco anche in vacanza.

Milano, 9 giugno 2025 – L'estate è ormai alle porte e, con le temperature in aumento, si avvicina il momento di partire per staccare la spina, rilassarsi e conoscere nuovi luoghi. Per molti, quindi, non è poi così lontana l'incombente di dover pensare a cosa portare con sé. E c'è un piccolo grande alleato che gli italiani non dimenticano mai di mettere in valigia: il **kit di automedicazione**. Secondo l'ultima indagine condotta da Assosalute – Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica – in collaborazione con Human Highway, ben **9 italiani su 10 (90%) preparano un kit con almeno un farmaco da banco prima di partire**.

Un'abitudine ormai consolidata, che si rafforza soprattutto tra le **donne** (il **26%** delle quali porta con sé **più di 4 medicinali da banco**) e **tra gli over 55**, più attenti e previdenti anche in vacanza (con in valigia almeno **3 farmaci di automedicazione**).

Se il kit di automedicazione è ormai un **must delle vacanze**, è perché i piccoli disturbi non vanno mai in ferie: un mal di testa improvviso, un malessere gastrico dopo una cena tipica, una puntura d'insetto, una scottatura solare o il classico mal di gola da aria condizionata possono capitare ovunque e a chiunque.

Una fotografia delle valigie italiane: dati su una abitudine consolidata

La ricerca Assosalute-Human Highway* racconta che in media nella valigia di ogni italiano ci sono **2,8 farmaci da banco**, valore che supera i 3 tra le donne e tra chi vive al

* Nota metodologica Human Highway: Indagine nazionale Cawi svolta a marzo su un campione di 2.300 italiani, rappresentativo della popolazione italiana on line per genere, età, zona di residenza e livello di istruzione.



Nord, e che cresce all'aumentare dell'età. Ma quali sono i farmaci da banco irrinunciabili per l'estate?

- **Antidolorifici/antinfiammatori:** scelti da quasi 2 italiani su 3 (65%), con un picco tra le donne (75%).
- **Farmaci per disturbi gastrointestinali:** presenti nel kit del 48% degli italiani (un dato che cresce con l'età, fino a 18 punti percentuali in più tra i 55-64enni).
- **Antipiretici contro la febbre:** 43%, soprattutto tra le donne e gli over 55 (50% per entrambe le categorie).
- **Antistaminici e antipruriginosi:** li porta con sé il 32%, utili contro le punture di insetti.
- **Disinfettanti e farmaci contro le scottature:** poco meno di un italiano su tre li considera indispensabili.
- **Farmaci contro il mal di gola:** presenti nel kit nel 17% dei casi.
- **Farmaci per la cinetosi:** scelti solo dal 13%, ma fondamentali per chi soffre di mal d'auto/mal di mare.

Il criterio con cui si scelgono i farmaci da portare è in primo luogo la **personalizzazione**: il 37% degli italiani seleziona il kit in base alle proprie esigenze o ai disturbi che ha avuto in passato. Il 34% ha un kit già pronto che non cambia mai, mentre **quasi un italiano su tre adatta il contenuto in base alla destinazione** e quindi ai rischi specifici del viaggio, o anche, nel 20% dei casi, alla sua **durata**.

Il vademecum Assosalute: cosa mettere nel kit e come conservarlo

Assosalute, da sempre punto di riferimento per un utilizzo dei farmaci di automedicazione responsabile, ricorda che il kit di automedicazione dovrebbe essere **costruito su misura, tenendo conto della meta, delle proprie esigenze personali e dei consigli del farmacista o del medico di fiducia**.

Non dovrebbero mancare:

- **Antidolorifici e antinfiammatori** (mal di testa, dolori muscolari, ciclo mestruale)
- **Antipiretici** (febbre e sintomi influenzali)
- **Farmaci contro i disturbi gastrointestinali** (antiacidi, lassativi, antidiarroici, fermenti lattici)
- **Antistaminici e antipruriginosi** (punture di insetti)
- **Disinfettanti e farmaci contro scottature solari** (creme emollienti e antisettiche)
- **Farmaci contro il mal di gola** (spray, pastiglie)
- **Farmaci contro la cinetosi** (pastiglie/chewing gum)
- **Medicinali antimicotici per uso topico**, per chi frequenta piscine o palestre
- **L'essenziale per piccole lesioni/ferite superficiali** (cerotti, garze, acqua ossigenata)



Attenzione alla conservazione dei farmaci: il caldo è un nemico silenzioso

Conservare correttamente i farmaci in viaggio è fondamentale per garantirne l'efficacia e la sicurezza d'uso. Ecco le regole d'oro di Assosalute:

- Riporli sempre **nelle confezioni originali**, insieme al foglietto illustrativo, che contiene tutte le istruzioni su come assumerlo e le modalità di conservazione.
- Preferire **contenitori rigidi e termici per il trasporto**: il caldo estivo può alterare i principi attivi, soprattutto per alcune formulazioni come quelle liquide o i cerotti. Meglio evitare temperature superiori ai 25°C e non lasciare mai i farmaci in auto o esposti al sole.
- **Non conservare i farmaci in luoghi umidi** (borse frigo con ghiaccio, bagni, etc.), perché l'umidità può danneggiare soprattutto le formulazioni solide.
- Se si viaggia in aereo, **tenere il kit nel bagaglio a mano**: in stiva le temperature possono scendere eccessivamente e l'umidità aumentare.
- **Controllare sempre la data di scadenza** e l'integrità delle confezioni: se un farmaco appare diverso dal solito, meglio non utilizzarlo e chiedere consiglio al farmacista.
- Se possibile, **scegliere le formulazioni solide** rispetto a quelle liquide, più sensibili alle alte temperature.

Ricordiamo che i farmaci da banco sono riconoscibili dal **bollino rosso che sorride** sulla confezione e sono pensati e autorizzati dalle Autorità Sanitarie per la gestione dei più comuni disturbi di salute. Vanno usati con consapevolezza e, se il problema persiste o peggiora, anche in vacanza, è sempre meglio consultare un medico.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it