



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

San Valentino: cose fare per evitare che i piccoli disturbi rovinino il romanticismo

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER FESTEGGIAMENTI SENZA IMPREVISTI

Milano, 5 febbraio 2024 – Con l'avvicinarsi di San Valentino, gli innamorati di tutto il mondo si apprestano a celebrare in compagnia della loro anima gemella la festa dell'amore per antonomasia. Se per molti la giornata, o l'attesa di questa, porta euforia e trepidazione, per altri, invece, può recare stress e preoccupazione.

Inoltre, come capita a volte nelle occasioni importanti, può bastare poco per rovinare la festa. Che sia una cena speciale, una serata a due sul divano davanti a un film o un evento particolare atteso da tempo, per festeggiare al meglio è sempre bene non farsi cogliere impreparati da quei disturbi che possono guastarci un momento di gioia e relax con chi amiamo di più.

Per venire in soccorso degli innamorati, **ASSOSALUTE** (l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica) ha stilato una **serie di rimedi utili** per qualsiasi circostanza.

1. Se sei una persona che accumula tensioni e stress

Lo stress, si sa, può generare tensioni muscolari o mal di testa soprattutto se si è programmato di festeggiare San Valentino alla sera, dopo una giornata di lavoro. Stanchezza e agitazione possono, infatti, favorire la comparsa di disturbi a cui meglio non permettere di rovinare l'appuntamento. Per cui, se potete, evitate di fare tardi al lavoro ma datevi il giusto tempo per "staccare" e prepararvi per la serata. Fare tutto di fretta, con il rischio di arrivare in ritardo, certamente non aiuta a predisporvi bene per festeggiare. Nel caso in cui la cefalea dovesse manifestarsi proprio durante la serata, è possibile ricorrere a farmaci da banco **ad azione analgesica e antinfiammatoria** per alleviare i sintomi. È consigliabile agire tempestivamente per evitare che il dolore si intensifichi e diventi più difficile da gestire. Nel caso in cui le **tensioni muscolari**, in particolare a livello cervicale e lombare, limitino la libertà di movimento, è possibile utilizzare farmaci per uso topico ad azione antinfiammatoria.

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

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

2. Attenzione alle quantità di cioccolato

La cioccolata è un regalo sempre molto apprezzato a San Valentino, poiché le sostanze che contiene (teobromina, caffeina e feniletilamina) sono in grado di liberare endorfine, **note proprio come gli ormoni della felicità**. Queste sostanze chimiche hanno il potere di regalarci il buon umore e procurarci una sensazione di gioia e benessere. Le quantità, però, possono compromettere la serata. Se consumato in eccesso, infatti, e soprattutto per le persone che ne soffrono, potrebbe provocare un peggioramento del **reflusso gastroesofageo**, con bruciori che risalgono dalla bocca dello stomaco verso il torace. In questi casi, così come del resto accade a chi soffre di **emorroidi**, il cioccolato può diventare un vero e proprio “nemico”. La moderazione è dunque la chiave per godersi le delizie di San Valentino senza correre il rischio di impatti negativi sulla salute ai quali eventualmente si può porre rimedio attraverso il ricorso a farmaci da banco antiacidi e antiemorroidari.

3. Tête a tête al ristorante?

Se festeggerete con la vostra anima gemella al ristorante e siete una di quelle persone a cui **l'euforia di un incontro romantico fa aumentare l'appetito**, ricordatevi anche in queste occasioni di non eccedere con le porzioni, soprattutto alla sera. Cibi pesanti, speziati e piccanti, e con quantità di sale eccessiva, uniti a qualche bicchiere di alcol, possono rallentare la digestione, provocando senso di pesantezza di stomaco, nausea, sonnolenza, acidità e bruciore di stomaco. Ricordatevi di masticare lentamente, assaporando ogni boccone e godendo, con tranquillità, della compagnia della persona amata durante il pasto!

Per aiutare la digestione, se il meteo è quello giusto, una passeggiata al chiaro di luna, oltre che romantica, potrebbe essere di grande aiuto. Se dovessero, invece, comparire alcuni disturbi legati alla **cattiva digestione** è possibile far ricorso a farmaci da banco a seconda del disturbo predominante: in caso di pesantezza di stomaco, i procinetici agiscono sulla motilità intestinale, aiutando lo svuotamento del viscere mentre in caso di acidità e bruciore di stomaco possono essere d'aiuto gli antiacidi.

4. Attenzione all'outfit

Anche la decisione sull'outfit non è priva di potenziali inconvenienti. Per presentarsi al meglio e sorprendere il proprio partner, non è necessario sacrificare il comfort. La prima regola, infatti, dovrebbe essere quella di vestirsi per sentirsi completamente a proprio agio. A partire dalle scarpe. Infatti, **l'utilizzo di calzature scomode o rigide**, soprattutto quando indossate per la prima volta, **potrebbe causare dolore e difficoltà di movimento per la comparsa di fastidiose vesciche ai piedi**. Nel caso in cui compaiano vesciche è necessario

trattarle con cura, evitando di perforarle per prevenire il rischio di infezioni. Tra i farmaci da banco, esistono **trattamenti locali protettivi con azione antisettica e antinfiammatoria**, i quali possono contribuire a proteggere la pelle, prevenire infezioni e alleviare dolore e infiammazione. Attenzione poi ai **tacchi troppo alti**, soprattutto quando non si portano spesso: oltre al dolore ai piedi che può davvero rovinarvi la serata, indossarli può avere ripercussioni sulla postura provocando mal di schiena e fastidiose tensioni muscolari.

Qualsiasi sia il vostro programma per San Valentino, ricordatevi che il segreto, come sempre, nelle coppie, è una comunicazione aperta e onesta... anche quando il tema sono i piccoli disturbi! Qualora dovessero comparire minacciando il vostro benessere, la prima cosa da fare è parlarne così da sdrammatizzare e non permettere che vi rovinino davvero la serata!

E se poi la giornata non ha raggiunto le aspettative ...l'attività fisica può aiutare.

L'attesa di una occasione speciale spesso emoziona, generando la tipica sensazione di **"farfalle nello stomaco"**, un effetto delle endorfine, note, come detto, come gli ormoni della felicità e del buon umore.

Tuttavia, qualora i festeggiamenti di San Valentino non dovessero andare come previsto, o le aspettative non venissero soddisfatte, potrebbe verificarsi un calo delle endorfine con conseguente situazione di malessere e umor nero. Fortunatamente, c'è un buon rimedio per recuperare il sorriso: **praticare attività fisica può riequilibrare le endorfine** e, perché no, può aiutare a liberare le tensioni accumulate per la pianificazione della serata che si sarebbe voluta perfetta. Scegliere una corsetta serale o un'attività sportiva particolare (come un corso di ballo) può essere una buona soluzione per stemperare la delusione e provare nuove esperienze!

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it