



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

# Un “sì” in salute

### ***I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER FESTEGGIAMENTI SENZA IMPREVISTI***

**Milano, 6 maggio 2024** - Con l'arrivo di maggio, prende ufficialmente il via la **stagione dei matrimoni**, con molte coppie che si preparano per il grande giorno. Spesso, però, concentrandosi sull'organizzazione della festa, si sottovaluta l'importanza del proprio benessere. Di conseguenza, durante la fase di preparazione e il giorno del matrimonio, possono insorgere per gli sposi diversi piccoli disturbi, che rischiano di influenzare negativamente un giorno importante e significativo.

Per godersi a pieno il momento e preservarne un ricordo positivo, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ha messo a punto una serie di consigli per le spose e gli sposi volti a prevenire e contrastare i piccoli disturbi che potrebbero emergere, grazie anche all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, riconoscibili dal bollino che sorride sulla confezione.

### **LA PARTE POSITIVA DEL MATRIMONIO**

Fare il grande passo e scegliere di dire sì attraverso il rito del matrimonio è, per molti, non solo significativo, ma anche fonte di profonda gioia e di euforia. Il matrimonio resta, infatti, un momento carico di emozioni, evocativo di sentimenti forti e positivi e ciò influenza il nostro benessere fisico e mentale. Questo è dovuto principalmente a una maggiore produzione di **ossitocina**, conosciuta proprio come l’**“ormone dell’amore”** e associata a **una sensazione di felicità e vicinanza emotiva**. Non a caso, una felice vita coniugale riduce anche i livelli di cortisolo, l’ormone dello stress, permettendo di avere una migliore qualità di vita con impatti positivi anche sulla riduzione dei problemi cardiovascolari.

### **NON SOLO GIOIE, MA ANCHE INSIDIE**

Tuttavia, se è indubbio che il giorno del matrimonio è considerato da molti uno dei più importanti della propria vita, resta il fatto che accanto all’emozione, il

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

Tel. 02 34565.324

E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care®**  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



grande giorno può generare **molta pressione**. Quando si decide di festeggiare, infatti, la scelta della location, la selezione degli invitati, la pianificazione del menù, l'abbigliamento e molti altri dettagli da gestire, uniti al timore che qualcosa "vada storto", possono far sentire sopraffatti.

Lo **stress legato alla preparazione** del matrimonio può manifestarsi in vari modi, tra cui **ansia, tensioni muscolari, disturbi del sonno e irritabilità**. Un supporto emotivo da parte degli amici e della famiglia, insieme a tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga, possono essere di grande aiuto per mantenere sotto controllo il proprio stato emotivo e contribuire a non arrivare troppo stanchi o tesi il giorno del matrimonio, per poterne godere a pieno.

Non solo disturbi derivanti dallo stress: anche **l'utilizzo di scarpe nuove** potrebbe creare disagio durante la cerimonia e il ricevimento. Ogni tipo di calzatura, dai tacchi alti - per le sposa (e le sue invitate) - ai mocassini o scarpe stringate - per lo sposo (e gli altri uomini presenti) -, se indossata per la prima volta, potrebbe causare dolorose vesciche ai piedi, provocando difficoltà di deambulazione ma anche gambe gonfie e mal di schiena, che rischiano di rovinare il tempo speciale della giornata.

Dopo la cerimonia e nel tragitto per recarsi al luogo del ricevimento, specie se la strada comportasse tratti tortuosi, gli sposi potrebbero poi soffrire di **cinetosi**, un disturbo comunemente conosciuto come **mal d'auto** o **mal d'aria** e che si manifesta con sintomi quali nausea, vertigini, sudorazione e pallore. Oltre al malessere fisico, questo disturbo può compromettere anche l'aspetto dei novelli sposi, creando disagio in un momento già carico di emozioni.

Attenzione, poi, a non eccedere nei brindisi sull'onda dell'entusiasmo! Spesso, infatti, dopo la cerimonia, gli sposi, cominciano a rilassarsi e, arrivati alla location per il rinfresco, grazie all'euforia, possono essere numerosi i momenti in cui "si alza il calice"... tra una chiacchiera e una foto, ci può essere il rischio di lasciare più spazio all'alcol che al cibo, ed è così che facilmente ci si può sentire disidratati e provare **mal di testa o giramenti di testa**, due disturbi che possono acuirsi se si aggiunge anche il fattore esterno, ovvero le alte temperature o l'afa/umidità generalmente tipiche della bella stagione. Per contrastare questi problemi, è consigliabile sempre non esagerare con l'alcol e cercare comunque, durante la festa, di bere acqua, alterando sempre ai brindisi l'assunzione di cibo.



Per le spose, il **ciclo mestruale** può rappresentare un fattore aggiuntivo di stress durante i preparativi e, soprattutto, durante il giorno del matrimonio. Questo perché sintomi quali **irritabilità, gonfiore addominale, mal di testa e stanchezza diffusa** sono frequenti e possono rischiare di compromettere lo stato di benessere che invece dovrebbe contraddistinguere la giornata. Tuttavia, con la pianificazione adeguata e le giuste precauzioni, ogni sposa può affrontare il proprio matrimonio con fiducia e tranquillità, indipendentemente dal momento del suo ciclo mestruale.

**Uomini, attenzione alla rasatura:** una depilazione troppo aggressiva, con una lama eccessivamente dura, potrebbe comportare delle irritazioni e, talvolta, anche delle infezioni. Sarebbe dunque meglio fare la barba con qualche ora in anticipo per evitare complicazioni.

## 6 CONSIGLI UTILI PER UN “SÌ” IN SALUTE

1. **Cercate di riconoscere e tenere sotto controllo lo stress:** il sonno, specie se di almeno 7-8 ore a notte, rappresenta un alleato fondamentale per diminuire i livelli di cortisolo, riducendo l'irritabilità e aumentando la concentrazione e lucidità mentale. Dormire a sufficienza durante la fase di pianificazione del matrimonio e, soprattutto, nei giorni precedenti il grande giorno, è fondamentale per godersi con piena consapevolezza la giornata, nonché per ridurre la tensione emotiva che in queste situazioni è quasi inevitabile.
2. **Ricordatevi che prevenire è meglio che curare!** Per evitare giramenti di testa per “colpa” dell'alcol, chiedete di farvi trovare dei piattini pronti con l'antipasto una volta arrivati alla location e, prima della cerimonia, assicuratevi di essere ben idratati e di aver mangiato alimenti ricchi di amido come pane, pasta, riso, patate, crackers, gallette e fette biscottate, che aiutano ad assorbire l'acidità in eccesso e a combattere la nausea derivante dalla forte tensione emotiva.
3. **Familiarizzate con le scarpe ... camminandoci.** Premuratevi di indossare le scarpe del grande giorno e camminarci prima, in modo da ammorbidirle e consentire alla calzatura di adattarsi alla forma del piede. In caso inizi a insorgere il dolore ai piedi, è fondamentale non sottovalutarlo e agire tempestivamente con cerotti ad hoc per prevenire la comparsa di vesciche. Qualora si formino, vanno pulite con cura e senza mai “bucarle”, per evitare il rischio di possibili infezioni. Per il



trattamento, invece, è una buona pratica utilizzare i farmaci di automedicazione per controllare il dolore e l'infiammazione. Per evitare problemi pensate eventualmente anche ad avere una calzatura di "back-up".

4. **Mangiate e bevete lentamente:** anche se ci si sente "travolti" dalle emozioni, è fondamentale concedersi il giusto tempo per gustare il pasto e rimanere idratati, e per godersi la giornata con il pieno di energia. Mangiare velocemente può contribuire a un sovraccarico dell'apparato digerente, in una situazione dove si tende a consumare un pasto generalmente molto abbondante e ricco.
5. **Prevenite i possibili "fuori programma":** affidate a un testimone o a un parente la preparazione di una pochette che contenga i principali farmaci di automedicazione per la gestione dei disturbi più comuni: basterà avere con sé un antinfiammatorio, un farmaco antiacido, eventuali farmaci contro la cinetosi, un antisettico, cerotti contro le vesciche, nonché assorbenti in caso di ciclo mestruale della sposa.
6. **Preparatevi mentalmente a eventuali imprevisti.** Anche il giorno del matrimonio, è importante accettare il fatto che non sempre tutto va come da programma: a volte, potrebbe essere anche meglio così! Cercate di godervi la giornata al meglio con la persona che avete scelto!

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