



COMUNICATO STAMPA

STRESS AI TEMPI DEL COVID-19: PER 1 ITALIANO SU 3 LA SALUTE DIVENTA LA PRINCIPALE FONTE DI PREOCCUPAZIONE

**UNA RICERCA ASSOSALUTE INDAGA LE PRINCIPALI CAUSE DI STRESS DURANTE
LA PANDEMIA DA CORONAVIRUS**

**8 ITALIANI SU 10 HANNO SOFFERTO DI ALMENO UN DISTURBO RICONDUCEBILE
ALLO STRESS NELL'ULTIMO ANNO. IN AUMENTO ANSIA E IRRITABILITÀ,
TENSIONI MUSCOLARI E DISTURBI DEL SONNO**

Milano, 24 novembre 2020 – La pandemia da Covid-19 ha trasformato abitudini e stili di vita e questo ha portato a un aumento dei livelli di stress e ansia tra gli italiani, sia sul piano individuale che collettivo. Ad affermarlo una ricerca di **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, condotta in collaborazione con Human Highway.

Per **un italiano su tre**, indipendentemente dall'età, la **fonte di stress principale in questo ultimo anno è stata la salute**, dato che arriva al 40% tra le donne. In particolare, è **proprio la paura del Covid-19** a creare ansia: si teme di ammalarsi o che il virus colpisca i propri cari. Non manca, tra le preoccupazioni, anche quella per il **lavoro**, che affligge **un italiano su quattro**, soprattutto tra gli uomini (28%), con particolare riferimento ai timori per le prospettive future. Infine, il 15% degli intervistati vede nella **limitazione alle relazioni sociali** la principale causa di stress, problema sentito soprattutto dai più giovani e dagli over 65.

Come spiega il **Prof. Piero Barbanti**, Professore di Neurologia all'Università San Raffaele di Roma, *“lo stress è una reazione normale dell'organismo che si verifica quando le condizioni esterne a noi cambiano e si determina una situazione inattesa. Esistono **due tipi di stress**: uno **buono** o fisiologico, che permette di compiere azioni che ci fanno superare i problemi, e uno **cattivo** che si ha quando la reazione che determina lo stress non è strettamente legata al fattore scatenante, ma si attiva per un nonnulla e rimane attiva, abbassando la soglia di scatenamento dello stress, con danni di tipo ossidativo e infiammatorio all'organismo nel tempo. I campanelli di allarme – continua il Prof. Barbanti – sono rappresentati da quei **sintomi** che non hanno una base organica consistente e sono **persistenti**: difficoltà a concentrarsi, sensazione di tensione, sonno non riposante e mal di testa, ma anche tensione muscolare, respiro corto e affannato, variazione (o percezione di variazione) del battito*



cardiaco, alterazione dei quantitativi salivari, bruciore allo stomaco e disturbi legati alla sfera sessuale.”

Secondo quanto emerso dall'indagine, ben **8 italiani su 10 hanno sofferto di almeno un disturbo riconducibile allo stress negli ultimi 12 mesi**, con una maggiore incidenza tra le donne e un aumento, per entrambi i sessi, **di tutti i disturbi** legati allo stress **rispetto allo scorso anno**. Risultano più comuni rispetto al periodo pre-Covid sintomi come nervosismo, irritabilità, disturbi del sonno (più diffusi tra i 25 e i 44 anni), tensioni e dolori muscolari (in particolare negli over 55).

Il trend è confermato dal Prof. Barbanti, che sottolinea *“la pandemia ci ha fermato e ci ha messo di fronte a una condizione: **la solitudine**, che ci ha costretti ad affrontare problematiche che nel periodo pre-lockdown potevano nascondersi nella frenesia quotidiana. Sono emersi **nuovi ansiosi**: soggetti che si sono trovati di fronte a un nuovo scenario che ha scatenato situazioni di stress. All'inizio della pandemia si è verificata la cosiddetta **‘sincronizzazione emotiva’**, ovvero un pericolo comune che ha portato le persone a unirsi. Presto, però, ci siamo trovati di fronte a una infodemia senza precedenti che ha generato pensieri intrusivi, bloccando la capacità del cervello di andare oltre il problema attuale”*.

Chiedere **consiglio al medico** e assumere **farmaci di automedicazione** sono i due comportamenti più diffusi in caso di piccoli disturbi legati allo stress, adottati rispettivamente dal 42,7% e dal 41,7% degli intervistati. Seguono la richiesta di consiglio al farmacista (21,6%), ad amici e parenti (16,4%) e il ricorso al web (12,6%). **Ricorrere ai farmaci di automedicazione è un'abitudine più femminile**, mentre gli uomini tendono a rivolgersi al medico, ad amici e parenti, e al web.

“Esistono farmaci di automedicazione utili per la gestione dei sintomi da stress. In primo luogo quelli che facilitano il sonno poiché nel sonno il cervello si autoricarica e si prepara ad affrontare possibili situazioni stressanti in maniera sistematica”, spiega il Prof. Barbanti, che aggiunge, *“**L'automedicazione non è importante solo nel momento in cui si presentano i sintomi, ma serve a distogliere l'attenzione dalle problematiche derivanti dallo stress. Soffrire ricorrentemente di stress può portare a quello che viene chiamato disturbo da sintomi somatici o disturbo da ansia di malattia, prima definito come ipocondria**”*.

Ci sono, inoltre, comportamenti che possono aiutare a limitare lo stress. Secondo la ricerca, **sonno e alimentazione corretta** quelli più diffusi per prendersi cura di sé, adottati rispettivamente dal 39% e dal 34% del campione. Seguono sport e attività fisica (23,8%), più tipico degli uomini che delle donne, e il prendersi del tempo per dedicarsi alle proprie attività preferite, stare da soli, con i propri affetti, o a contatto con la natura.



“Praticare un’attività motoria è importante, poiché in quel caso l’attività cerebrale è subordinata a quella fisica. Un’altra attività di grande aiuto è leggere un buon libro. La lettura impone al nostro cervello di sognare e rallentare, di produrre immagini diverse da quelle che vediamo sugli schermi tutto il giorno. Riguardo gli alimenti **alcol e caffè sono da limitare, così come i cibi contenenti grassi saturi che aumentano i livelli d’infiammazione. In questo senso seguire una **buona dieta mediterranea** è il miglior antidoto”**, conclude il Prof. Barbanti.

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it.

APCO Worldwide – Ufficio stampa Assosalute

Valentina Del Prete: vdelprete@apcworldwide.com (m) +39 342 9282237

Margherita Anibaldi: manibaldi@apcworldwide.com (m) +39 340 8282320

Elisa Tarrini: etarrini@apcworldwide.com (m) +39 349 6061797