



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

## DAGLI AMANTI DELLO SPORT AGLI ASPIRANTI CUOCHI PASSANDO PER GLI IRRIDUCIBILI DELLE SERIE TV: ATTENZIONE AI PICCOLI DISTURBI CHE INSORGONO QUANDO L'HOBBY È CASALINGO

*I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER CONTRASTARE AL MEGLIO DISTURBI COME CRAMPI,  
BRUCIATURE E MAL DI SCHIENA CHE POSSONO SORGERE ANCHE QUANDO CI SI  
SVAGA IN CASA*

Milano, 21 gennaio 2021 – Da ormai quasi un anno la realtà si è ridimensionata e la casa è diventata il luogo in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo libero. Amanti dello sport, cuochi apprendisti e appassionati di serie TV: attenzione ai rischi che si nascondono nel praticare questi hobby tra le mura domestiche. Per svolgere queste attività in sicurezza **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione parte di Federchimica**, ha messo a punto una serie di consigli per prevenire e trattare i piccoli disturbi che possono presentarsi a causa degli hobby casalinghi.

### L'AMANTE DELLO SPORT

Aspiranti sportivi, dilettanti e agonisti, in molti, in questi mesi, si sono trovati a praticare **attività sportiva in casa**. Certamente un toccasana per mantenere la forma e non solo: fare sport è importante per la **salute** del nostro **apparato muscolo-scheletrico** e costituisce un **valido aiuto per diminuire lo stress** - grazie all'abbassamento dei livelli di cortisolo durante l'attività fisica - e per beneficiare di un **riposo notturno rigenerante**. Inoltre, lo sport può far volar via, come di incanto, **l'irritabilità e il malumore**, che possono sorgere quando si passano tante ore tra le mura domestiche, grazie alla maggiore produzione di endorfine, sostanze prodotte dal cervello e responsabili di uno stato di benessere.

Qualora si decidesse di fare sport in casa è bene avere qualche piccola accortezza per non incorrere in spiacevoli incidenti e fastidi. Sempre meglio quindi:

- Eseguire un corretto riscaldamento per evitare **crampi e lesioni muscolari** come distrazioni e stiramenti;
- Non esagerare e praticare attività al livello e nelle tempistiche adeguate a ognuno, così da prevenire la comparsa di **acido lattico** ed evitare altri

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11  
Tel. +39 02 34565.324  
Fax +39 02 34565.621  
E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)  
<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



problemi derivanti **da movimenti scorretti** o da un eccesso di attività **come tensioni e dolori muscolo-scheletrici, strappi o distorsioni**;

- Prestare attenzione allo spazio in cui si pratica sport e ai movimenti che si svolgono, al fine di non incorrere in **contusioni**.

Nel caso in cui tutti questi accorgimenti non dovessero bastare e si dovesse incorrere in piccoli disturbi, i **farmaci di automedicazione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione**, possono essere d'aiuto. In particolare, in queste situazioni, sono utili i **farmaci antinfiammatori non steroidei** che possono **alleviare il dolore muscolare e articolare** e i medicinali con **funzioni protettive dei vasi sanguigni** (c.d. capillaroprotettori ed eparinoidi) che possono **favorire l'assorbimento di eventuali ematomi**.

## IL CUOCO APPRENDISTA

Durante le giornate passate in casa, in molti si sono scoperti **cuochi apprendisti**, scoprendo il piacere di realizzare pietanze che non si sarebbe mai creduto di poter cucinare con le proprie mani. In cucina però si celano numerosi pericoli che possono portare alla comparsa di piccoli disturbi. Due i rischi principali:

- Tra forni e fornelli le **bruciature** sono in agguato. Siano bruciature superficiali o vere e proprie ustioni possono portare a fastidi dell'epidermide come arrossamento, dolore e gonfiore. Inoltre, se non trattate adeguatamente, possono dar luogo a piccole vesciche;
- Durante la preparazione siamo tutti tentati dall'assaggio o dallo spuntino per smorzare la fame prima che il pasto sia pronto, ma attenzione a non riempire lo stomaco ancora prima di mettersi a tavola, pena, per chi ne è soggetto, un fastidioso **mal di stomaco** e la comparsa di **reflusso gastro-esofageo**. Se poi ci si siede a mangiare e si cede alle lusinghe della buona tavola, assaporando a pieno la soddisfazione di aver cucinato, **attenzione ai disturbi legati a una digestione difficile** come pesantezza di stomaco, nausea, acidità gastrica.

Nel caso di bruciature, un aiuto può arrivare dai farmaci di automedicazione come le **pomate che contengono antinfiammatori e anestetici oltre che antisettici**. Nel caso invece di mal di stomaco e acidità gastrica può essere d'aiuto il ricorso ai **farmaci antiacidi**, mentre per la cattiva digestione si possono impiegare i farmaci di automedicazione che **umentano la motilità della muscolatura intestinale, accelerando i tempi di transito e favorendo lo svuotamento dello stomaco**.

## L'APPASSIONATO DI SERIE TV

Le **serie TV**, così come i film, sono un facile rimedio per staccare dalle giornate lavorative, ma passare troppe ore davanti allo schermo può avere risvolti



negativi, soprattutto se per molte ore già durante la giornata si è esposti anche agli schermi di pc e cellulare.

- L'esposizione protratta allo schermo può causare **secchezza oculare** che a sua volta può portare a una serie di sintomi diversi tra loro, dalla fastidiosa sensazione di avere qualcosa all'interno dell'occhio fino al prurito e alla percezione che la membrana oculare sia "asciutta";
- L'impatto della luce sull'occhio, in particolare di quella blu prodotta dagli schermi, causa un effetto dannoso sulla retina e una riduzione della produzione di melatonina da parte del cervello, portando molto spesso a problemi di **insonnia**;
- Posture troppo rilassate sul divano possono inoltre causare piccoli disturbi dell'apparato muscolo scheletrico, come il **mal di schiena**. Quando stiamo davanti al pc o al televisore, sarebbe importante ricordarsi di assumere una postura corretta mantenendo entrambi i piedi poggiati a terra, con le articolazioni che formano un angolo di 90 gradi e la schiena in appoggio allo schienale; la visione inoltre deve mantenersi diretta sulla prima metà dello schermo.

Per contrastare i disturbi legati all'esposizione prolungata a schermi dei dispositivi elettronici come la difficoltà a prendere sonno possono essere d'aiuto i **farmaci di automedicazione ad azione blandamente sedativa** a base di valeriana. La secchezza oculare, invece, può essere affrontata grazie a **colliri, gel o pomate oculari che permettono la disinfezione e la lubrificazione degli occhi**. Infine, il mal di schiena può essere alleviato con l'utilizzo di **medicinali a base di antinfiammatori non steroidei** che possono essere impiegati **per uso topico** (ad esempio sotto forma di gel, creme, pomate o cerotti) oppure **per via generale**, ovvero come compresse, bustine.

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