



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione



N°35 - Giugno - Luglio 2022

ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

EDITORIALE

Seminiamo la salute del futuro



Secondo la ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica, di cui potete leggere in questo numero, in un decennio è aumentata la percentuale di persone che dichiarano di fare sport. Certamente, una notizia di cui rallegrarsi. E lo è anche il fatto che il 90,8% degli italiani ritiene la pratica sportiva fondamentale per la salute fisica e mentale: il movimento sembra quindi sempre più presente negli stili di vita e nella propensione al benessere delle persone. Tuttavia, esiste ancora un gap importante tra il dire e il fare: sono oltre il 30% i sedentari e coloro che non riconoscono all'attività sportiva alcun valore per una vita sana. Decisamente ancora troppi. Tra questi, purtroppo, molti giovanissimi che hanno subito maggiormente, a livello psico-fisico, le limitazioni imposte dalla pandemia.

Ora che l'emergenza sanitaria sembrerebbe essere sotto controllo, si avverte, con maggiore consapevolezza, quanto la salute sia un bene da proteggere e da perseguire con pervicacia. In primis, attraverso quelle buone abitudini quotidiane – alimentazione, attività fisica regolare e giusto riposo – che proteggono dalle malattie cronico-degenerative e ci permettono di vivere meglio e più a lungo e per le quali è necessario educare, sin dall'infanzia, il cittadino di domani.

Se oggi gli adolescenti sono più sportivi di un tempo è anche merito dell'impegno divulgativo ai temi della prevenzione e dei corretti stili di vita che, da anni, vede in prima linea Istituzioni, operatori sanitari e terzo settore. Un impegno a cui l'Associazione crede e che continua a sostenere, come testimoniano oltre dieci anni di collaborazione con Cittadinanzattiva. Una collaborazione fattiva che ha portato all'implementazione, sui banchi di scuola, di numerose iniziative sui temi della salute rivolte ad alunni e docenti. È con orgoglio che, insieme a Cittadinanzattiva, mettiamo a disposizione delle Istituzioni della Scuola e della Sanità le esperienze e i materiali sviluppati nel tempo, auspicando che possano diventare patrimonio comune nei programmi didattici, così da contribuire a creare la salute del Paese di domani.

Salvatore Butti
Presidente Federchimica ASSOSALUTE

Sport e Salute: un'educazione (e consapevolezza) quotidiana

Percezione e realtà. Quante volte queste due situazioni, l'una soggettiva ed esposta a sensazioni che possono rivelarsi erronee e l'altra oggettiva, basata su fatti, non coincidono! E quanto spesso può capitare che, mentre crediamo di avere sane abitudini, all'atto pratico queste non si rivelano effettivamente tali, o comunque in grado di avere un impatto sul benessere. Viene da chiedersi questo, leggendo i dati di una ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica, che mostra come più di nove italiani su dieci considerano la pratica sportiva fondamentale per la salute fisica e mentale e magari "sentono di farla", rendendosi però conto che può non essere quello che ci vorrebbe davvero,

che ognuno di noi deve intraprendere per mantenersi in salute. Ciò che conta, insomma, è ricordare che la sfida alla sedentarietà si combatte giorno dopo giorno, anche attraverso movimenti "banali" come, ad esempio, accavallare regolarmente le gambe quando ci si trova seduti a lungo, fare una camminata in casa, sfruttando ogni momento per mettere in moto muscoli e articolazioni. Il tutto, va detto, considerando un percorso che investa, giorno dopo giorno, mente e corpo, in un crescendo di abitudini che si traducono in benessere reale. Più che la competizione o la ricerca della sfida, perché magari ci si sente "weekend warriors", mettendo a repentaglio il nostro benessere



La sedentarietà si combatte quotidianamente, in un percorso che investa mente e corpo

tanto che quasi otto su dieci vorrebbero fare più attività fisica di quella che riescono a praticare in realtà. In tutto questo, sul fronte psicologico e fisico, hanno sicuramente avuto peso anche i lunghi mesi tra lockdown e stress della pandemia, che per circa il 60% degli intervistati sarebbero stati un freno all'intenzione di migliorarsi. Insomma: tra i desiderata e la realtà c'è spazio. Ed è uno spazio che va colmato soprattutto con la conoscenza - che può impedire anche prestazioni non sostenibili dall'organismo che possono mettere a rischio di piccoli incidenti -, e con la consapevolezza dei benefici del movimento regolare, che vanno ben oltre l'azione sui muscoli, sul cuore, sul respiro e sulla psiche. Ricordando, poi, che l'automedicazione responsabile è un'opportunità in caso di piccoli disturbi, nel percorso di benesse-

con attività sfiancanti e potenzialmente nocive, concentrate in poco tempo e senza la dovuta preparazione, dobbiamo fare della sana propensione al movimento una filosofia di vita, per il nostro benessere psico-fisico. E questo approccio deve iniziare fin da bambini, tenendo anche conto del problema crescente del sovrappeso sin dall'infanzia, proseguire da giovani (anche in questo caso l'attività fisica sembrerebbe un'abitudine comune, visto che solo il 13,6% riferisce di non praticarne, ma il dato contrasta con l'avanzare del sovrappeso nei più giovani) e mantenersi anche quando gli orari, gli impegni e lo stress ci porterebbero piuttosto verso la sindrome da divano. Quella sì, che non è una percezione ma una realtà. Che dobbiamo combattere.

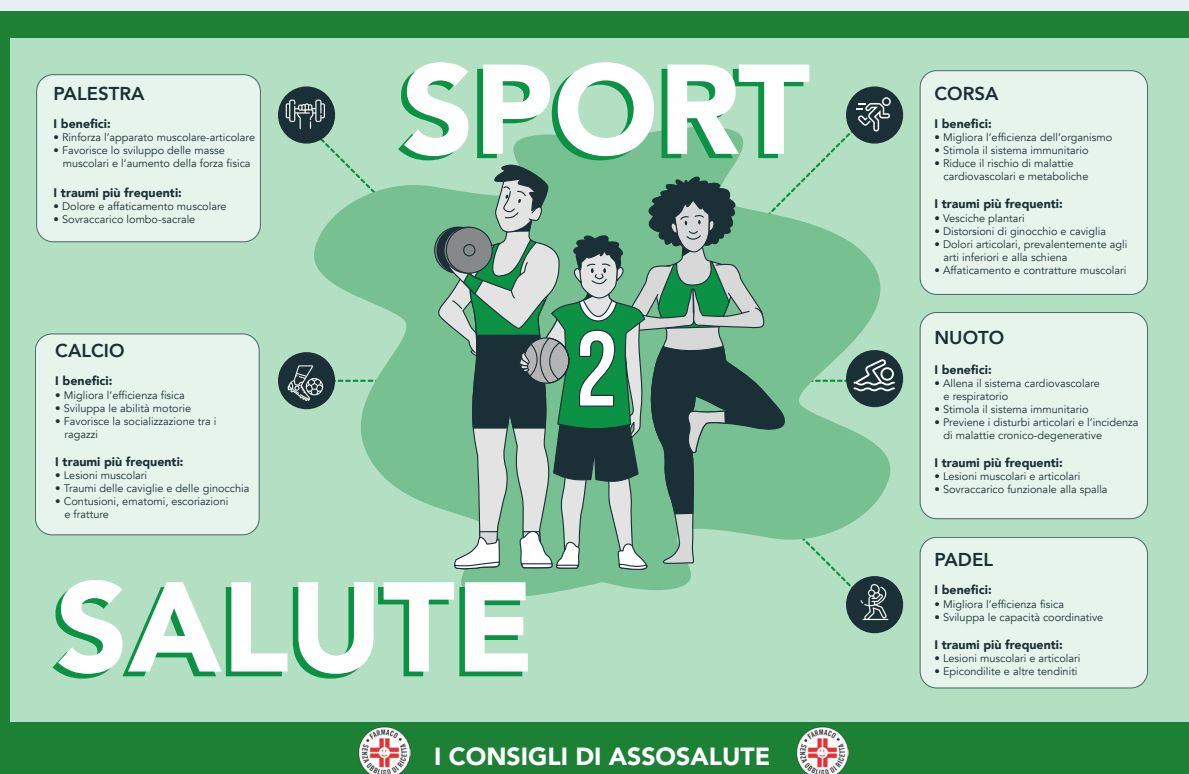
A cura di Federico Mereta
Giornalista scientifico

LA RICERCA

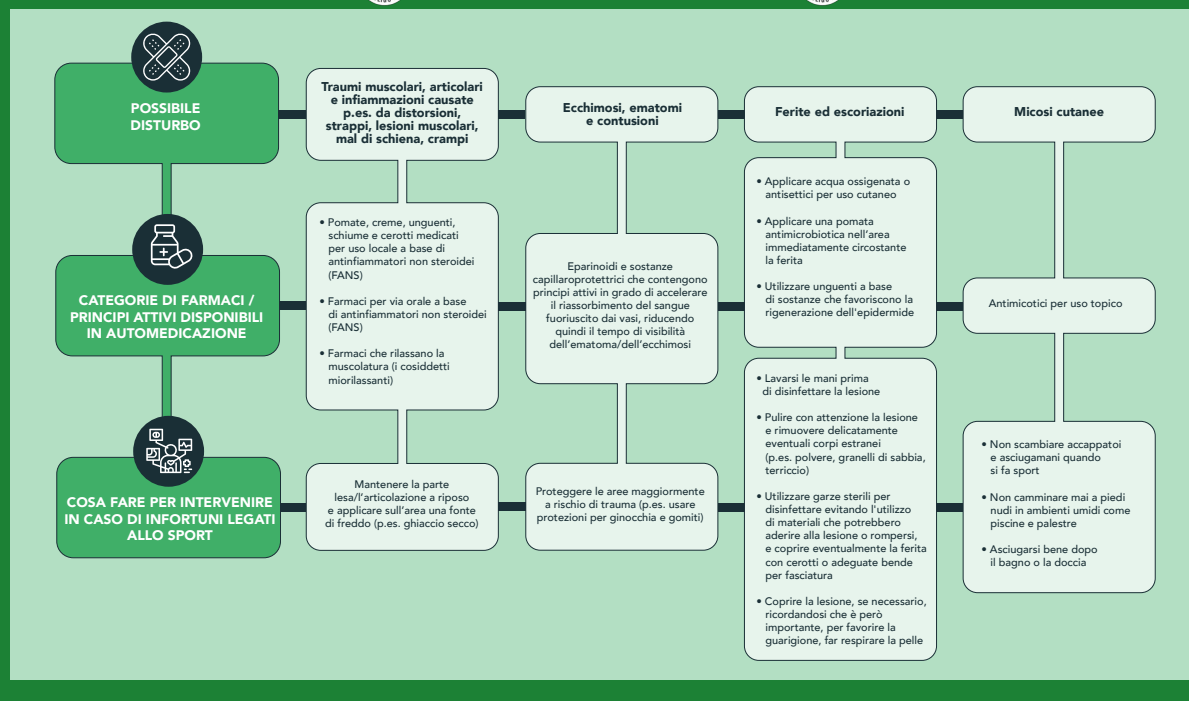
Italiani sempre più sportivi, ma c'è chi è rimasto indietro con la pandemia

Aumentano gli sportivi in Italia: nel 2022 sono il 69,2% della popolazione, cresciuti del 10% in un decennio. Lo rileva una ricerca di Human Highway per ASSOSALUTE-Federchimica. La pandemia ha reso tutti più consapevoli dei benefici dell'attività fisica e sportiva per la salute e il benessere psico-fisico. Molti, proprio con il cambio di abitudini dovuto alla pandemia, hanno colto l'occasione per iniziare ad allenarsi o a farlo con assiduità, tanto che chi pratica sport più volte a settimana rappresenta il gruppo preponderante (35,9%) rispetto a chi non fa nulla o quasi (30,8%). I sedentari restano comunque ancora tanti e c'è una quota rilevante (33,4%) che, al contrario,

fatica a recuperare le buone abitudini sportive che aveva prima della pandemia. Si ammette pigrizia o incostanza ma si punta il dito anche contro la mancanza di tempo e i ritmi lavorativi che, secondo 6 italiani su 10, impediscono di muoversi di più nonostante ve ne sia l'intenzione. L'incremento dell'attività fisica si riflette sulla diffusione di piccoli problemi di salute e imprevisti: negli ultimi 5 anni gli italiani che praticano sport a cui è capitato almeno un piccolo incidente sono passati da 8 su 10 a 9 su 10. Quando si tratta di piccoli infortuni, il ricorso ai farmaci di automedicazione rimane il comportamento di cura più diffuso: il 41,3% si cura da solo con farmaci da banco.



I CONSIGLI DI ASSOSALUTE



INTERVISTA

Chi si ferma è perduto: ecco perché l'attività sportiva migliora la vita

Lo sport è un toccasana per la salute, ma richiede costanza e qualche precauzione. Ce lo spiega il Prof. Michelangelo Giampietro, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienze dell'Alimentazione.

Professor Giampietro, perché fare attività fisica in modo regolare fa bene alla salute?

Ci sono benefici per alcuni organi, per esempio il cuore, ma in linea generale essere fisicamente attivi è benefico per l'organismo a livello muscolare, cardiocircolatorio e metabolico. Ha un'azione antinfiammatoria e antiossidante che protegge dalle malattie cronico-degenerative, metaboliche e cardiovascolari, tanto diffuse nelle cosiddette "società del benessere".

E dal punto di vista mentale?

L'esercizio riduce l'ansia e i sintomi della depressione moderata, favorendo la produzione di sostanze euforizzanti e tonificanti. Aumenta il rilascio di endorfine, che hanno un'azione simile agli oppiacei, la produzione di catecolamine - dopamina, adrenalina e noradrenalina - e anche di altre sostanze che ci aiutano a superare lo stress e a stare bene. Pensiamo all'irisina, l'ormone dello sport, e alla feniletilamina, l'ormone del "colpo di fulmine". Praticato con regolarità, lo sport è in grado di generare un senso di felicità e di piacevole spossatezza, con ricadute positive sulla qualità del sonno e sul benessere in generale.

Cosa c'è da sapere per fare esercizio fisico nel modo corretto?

Buona regola è iniziare con una fase di riscaldamento e chiudere con una di defaticamento, per decontrarre la muscolatura. Bisogna mantenersi ben idratati, bevendo piccoli sorsi, ed è buona norma fare prima uno spuntino ricco di carboidrati. Coprirsi poi il meno possibile per favorire la traspirazione, indossare scarpe adatte all'attività da praticare, chiedendo nel caso consiglio a uno specialista, e non sottovalutare i calzini: quelli troppo consumati possono infatti favorire abrasioni,

ecchimosi e vesciche. È sempre importante ascoltare il proprio corpo: cefalea, vertigini, dolore muscolare o al petto sono tutti segnali di allarme che indicano la necessità di fermarsi.

Come si possono affrontare i piccoli incidenti causati dall'attività sportiva?

Il ricorso ai farmaci di automedicazione è un efficace aiuto per gli infortuni di chi pratica sport, ma serve buon senso, evitando di assumere medicinali per eliminare il dolore prima dell'allenamento. Nel caso di infortuni, in prima battuta va applicato del ghiaccio, anche sintetico o spray, e poi medicinali topici, come creme a base di sostanze eparinoidi o capillaro-protettirici o anche antinfiammatorie in formula gel, per limitare la comparsa o favorire l'assorbimento dell'ematoma e l'attenuazione del gonfiore. Antidolorifici o antinfiammatori sono consigliati per i dolori derivanti da piccoli disturbi causati dall'attività sportiva e nel caso di lesioni muscolari o articolari.



CHI È

Michelangelo Giampietro
Specialista in Medicina dello Sport
e in Scienze dell'Alimentazione



I farmaci di automedicazione sono efficaci contro gli infortuni, ma serve buon senso



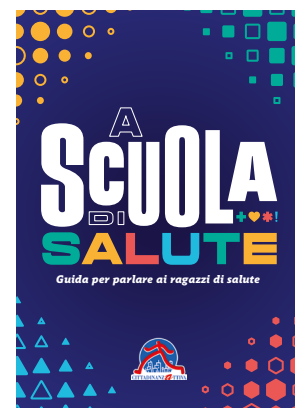


A SCUOLA DI SALUTE

ASSOSALUTE – Federchimica e Cittadinanzattiva, una partnership ultradecennale

Da oltre un decennio ASSOSALUTE-Federchimica collabora con Cittadinanzattiva, supportando in maniera non condizionata le iniziative di formazione, educazione e informazione sui temi attinenti alla salute, con progetti rivolti agli studenti e agli insegnanti delle scuole primarie e secondarie.

Abbiamo incontrato la Dott.ssa Adriana Bizzarri, Coordinatrice Nazionale Scuola di Cittadinanzattiva, per farci raccontare della collaborazione con l'Associazione.



CHI È

ADRIANA BIZZARRI

Coordinatrice nazionale Scuola di
Cittadinanzattiva

Qual è il ruolo e l'importanza di un'Associazione come Cittadinanzattiva oggi?

Per Cittadinanzattiva il proprio ruolo e sviluppo è legato alla capacità di fare attrito con la realtà dei nostri giorni, di lavorare per ricomporre le fratture determinate dalle disuguaglianze sociali, economiche e politiche in tante fasce di popolazione, riconoscendo loro spazi e potere; di ascoltare e saper parlare alle persone per intercettare bisogni, attese e svilupparne le potenzialità cioè l'empowerment. Più in generale, il nostro contributo è indirizzato al miglioramento della qualità della democrazia del Paese.

Quanto è importante oggi infondere una cultura per l'educazione alla salute fra i ragazzi?

La pandemia ha aggravato molti problemi esistenti e ne ha aggiunti di nuovi. Oggi più che mai qualunque intervento educativo, soprattutto nell'ambito salute, deve essere progettato a partire dall'ascolto dei bisogni, delle attese, delle richieste dei ragazzi stessi. Con il loro desiderio di avere informazioni chiare e fondate, la loro disponibilità a mobilitarsi (es. clima), la loro apertura ai vaccini/scienza, i giovani stanno dando segnali importanti che non possiamo disattendere, pena l'impoverimento dell'intero Paese.

In che modo la collaborazione con ASSOSALUTE-Federchimica sta favorendo questo?

L'Associazione sta favorendo tutto ciò grazie alla comune e profonda convinzione della centralità della scuola e dell'educazione, dell'importanza di investire su di esse per lo sviluppo della prevenzione e della salute nel nostro Paese, per la diffusione di stili di vita sicuri, salutari e sostenibili in tutti i cittadini ma soprattutto nei più giovani. La nostra collaborazione si fonda su un presupposto fondamentale: il riconoscimento a bambini e ragazzi di un ruolo da protagonisti, da costruttori attivi della propria salute, di quella dei familiari e dei coetanei.

 **FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE**
Associazione nazionale farmaci di automedicazione



Direttore Responsabile:
Claudio Benedetti

Registrazione
Tribunale di Milano
(N. REG. 712 del 01/12/03)

Via Giovanni da Procida, 11
20149 Milano
tel. 02/345.65.251
assosalute@federchimica.it
www.assosalute.it
www.semplicementesalute.it

Redazione a cura di:
Galileo servizi editoriali - Roma
www.galileoedit.it

Stampa: BineEditoreGroup.
Corso di Porta Vittoria 43 - Milano

Informativa ai sensi degli artt. 13 e 14, Reg. UE n. 679/2016. I Suoi dati, presenti nel nostro database, verranno utilizzati unicamente per l'invio di materiale informativo e scientifico e per gli scopi statutari di Federchimica. Per gli effetti del Regolamento, La informiamo che qualora desiderasse chiedere la cancellazione dai nostri archivi, ovvero aggiornare i dati ivi presenti, potrà esercitare tali diritti semplicemente scrivendo a Federchimica, Via Giovanni da Procida, 11 - 20149 Milano, oppure all'indirizzo di posta elettronica privacy@federchimica.it. La privacy policy di Federchimica è visibile all'indirizzo <http://www.federchimica.it>.