



Milano, 26 maggio 2021 -

Negli ultimi tre mesi 2 italiani su 3

hanno dichiarato di aver sofferto di almeno un disturbo infiammatorio, soprattutto di natura muscolare e articolare. È quanto emerge da una ricerca di Human Highway per Assosalute, Associazione nazionale

farmaci di automedicazione, parte di Federchimica, presentata oggi in

occasione di un evento stampa che ha visto la partecipazione del dott. Ovidio Brignoli, Medico di Medicina Generale e Vicepresidente SIMG - Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie e della dott.ssa

Carolina Carosio, Farmacista e Presidente Giovani Farmacisti FENAGIFAR.

Le infiammazioni più diffuse e l'impatto della pandemia

“Le infiammazioni - spiega il dott. Brignoli - sono dei processi riparativi (e dunque positivi) che l’organismo mette in moto quando riceve un insulto. Quando ciò avviene, produce energia e di conseguenza calore, il segno forse più tipico dell’infiammazione”.



Dott. Ovidio Brignoli

Secondo la ricerca, sono le infiammazioni muscolari e articolari i disturbi più diffusi, con circa il 41,2% della popolazione italiana, soprattutto gli over 45, che dichiara di averne sofferto negli ultimi tre mesi, seguite dalle infiammazioni orali (gengiviti e afte), che si attestano al 18% che, invece, risultano più diffuse nelle fasce di popolazione più giovane, in particolare tra i trentenni.

Secondo chi ne soffre, sarebbero le abitudini di vita e i comportamenti scorretti le principali ragioni dell'insorgere di questo tipo di disturbi. In particolare, nel 58,3% dei casi le infiammazioni insorgono a causa di movimenti scorretti e posture sbagliate o sono conseguenti a stile di vita e stress, rispettivamente per il 46,1% e il 42,6% della popolazione intervistata. Seguono cause come età, alimentazione scorretta e mancanza di prevenzione e protezione.

Proprio la prevenzione è fondamentale secondo il dott. Brignoli e questa parte “da abitudini sane, come un'alimentazione corretta, con alimenti antinfiammatori, che aiuta a prevenire rischi di obesità e diabete, e attività sportiva: il movimento, infatti, anche grazie alla sudorazione, ripulisce l'organismo rispondendo così al problema infiammatorio”.

*Dott.ssa Carolina Carosio*

Con l'estate alle porte, ci sono delle infiammazioni tipiche proprio legate al caldo della bella stagione. Come sottolinea la dott.ssa Carosio "in estate possono insorgere disturbi come crampi e infiammazioni muscolari, che si manifestano spesso prima di coricarci, a seguito di una diminuzione dei sali minerali dovuta al caldo, o stati di spossatezza, che possono essere accompagnati a loro volta da disturbi gastrici. Questi possono essere legati anche al cambio di stagione e a stati di stress, che quest'anno si sono acuiti con la pandemia. Inoltre, una non adeguata esposizione al sole - come a volte è avvenuto a causa delle restrizioni dell'ultimo anno - può generare un abbassamento delle difese immunitarie e l'insorgenza di disturbi associati, quali crampi, infiammazioni muscolari e infiammazioni gengivali, come le afte".

Calore positivo e negativo

Secondo i rispondenti, poi, il 'calore' viene associato prevalentemente a qualcosa di negativo (nel 95% dei casi) e fa pensare prima di tutto alla febbre, ma anche ai disturbi tipici dell'estate e delle elevate temperature (insolazioni, scottature, disturbi legati alla pressione, iper-sudorazione, spossatezza etc.). Solo il 5% delle persone intervistate associa il calore a pensieri e immagini positivi e di sollievo.

Secondo il dott. Brignoli, tuttavia, "è molto difficile distinguere un calore buono da uno cattivo. È evidente che una scottatura determina un aumento della temperatura esterna della cute ed è un fatto negativo, mentre l'attività fisica e la digestione o alcuni fenomeni ormonali determinano aumento della temperatura corporea ma sono fenomeni fisiologici cioè normali. La febbre è certamente il fenomeno più conosciuto e frequente di aumento della temperatura corporea e che può sorgere come risposta a una infezione".

In alcuni casi, soprattutto quando la temperatura è particolarmente elevata, si attivano una serie di meccanismi, quali ad esempio la sudorazione e, a volte, il tremore muscolare, che hanno l'obiettivo di favorire un abbassamento della

temperatura corporea.

Automedicazione e farmaci da banco

I farmaci di automedicazione - quelli senza obbligo di ricetta, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione - possono rappresentare degli alleati preziosi per rimediare alle infiammazioni comuni quali contusioni e tumefazioni, ferite ed escoriazioni, piccole ustioni e bruciature, o per sintomi generali quali dolore articolare, tensioni muscolari, mal di testa, infiammazioni oro-faringee, febbre e torpore.

In caso tuttavia di febbre alta, sottolinea il dott. Brignoli, “se la sua durata è estesa nel tempo o se caratterizzata da picchi, associata a un aumento del battito cardiaco o sensazione di malessere e difficoltà a respirare, è necessario rivolgersi a un medico, poiché in questi casi il fenomeno infiammatorio ha scatenato una serie di reazioni che hanno bisogno di una diagnosi e una terapia più approfondite”.

Proprio il ricorso ai farmaci di automedicazione è il comportamento di cura più diffuso in caso di disturbi di questo tipo per ben il 55% degli intervistati. Il 31,4% non fa nulla in attesa che il disturbo passi mentre il 20,7% ricorre a rimedi casalinghi.

Inoltre,

oltre il 41,8% del campione, soprattutto donne e persone mature, dichiara di gestire gran parte delle situazioni legate alla comparsa di disturbi infiammatori grazie al consiglio del farmacista, mentre il 40,3% grazie all'esperienza personale. Il medico di base rimane il riferimento per il 38,4% dei casi, preferito soprattutto dalla popolazione maschile.

Secondo la dott.ssa Carosio, nel kit di automedicazione contro le infiammazioni per l'estate non possono mancare “una crema e cerotti antinfiammatori, del ghiaccio secco per infiammazioni di tipo traumatico, così come disinfettanti, garze o cerotti in caso di tagli o escoriazioni. Per curare afte e infiammazioni gengivali è bene disporre di farmaci ad azione rigenerativa dell'epidermide, come quelli a base di acido ialuronico, o prodotti a base di aloe per dare sollievo”.

Contro le infiammazioni dovute a punture di insetto, invece, la dott.ssa consiglia l'utilizzo di repellenti e l'adozione di buone abitudini, come arieggiare spesso i locali. Per quanto riguarda le scottature solari, “la

cura migliore - prosegue la dott.ssa Carosio - è la prevenzione, che parte dall'applicazione di un'adeguata protezione solare, evitando un'esposizione nelle ore centrali della giornata, coprendo il capo, soprattutto ai bambini, e assicurandosi un'idratazione continua. Quando si esce dal mare è fondamentale risciacquare il capo e il corpo con acqua dolce poiché il sale presente nell'acqua può favorire lacerazioni della pelle, ed è bene riapplicare la crema solare. Inoltre, prima di esporsi al sole bisogna evitare l'assunzione di farmaci che possono causare fotosensibilizzazione”.