



N°48 - Maggio 2025

# ASSOSALUTE NEWS

Newsletter dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## EDITORIALE

**La salute come impegno quotidiano:  
una responsabilità che va oltre le stagioni**



Prendersi cura di sé dovrebbe essere un impegno costante. Dall'alimentazione all'attività fisica passando per una corretta gestione dei più comuni e ricorrenti disturbi di salute fino all'interlocuzione con i professionisti sanitari in chiave non solo curativa ma anche preventiva. Sono questi i tasselli di una cura di sé proattiva che molti italiani, nel tempo, hanno fatto propria. Sempre di più, infatti, si è affermata la convinzione che da come ci prendiamo cura di noi stessi dipende la nostra salute di oggi e di domani. Anche grazie al lavoro di informazione e sensibilizzazione compiuto da chi si occupa di salute – dalle Istituzioni sanitarie alle società scientifiche fino alle aziende farmaceutiche – le persone sono più attente al loro benessere e compiono scelte di prevenzione e cura più consapevoli. Tuttavia, se molto è positivamente cambiato, molto c'è ancora da fare soprattutto per la corretta comunicazione. In un mondo dove i social sono diventati un luogo virtuale di divulgazione anche in tema di farmaci e cura, fake news e disinformazione rischiano di diffondere convinzioni errate, soprattutto tra i più giovani. I giovani, infatti, hanno un modo diverso di informarsi ma non solo: dopo la pandemia, sono anche più colpiti, come ci dicono tante ricerche, tra cui quella presentata in questa newsletter, da stress e disturbi correlati, solitudine, disorientamento. Anche per questo, i social sono un punto di accesso privilegiato per cercare soluzioni a problematiche di diverso tipo, tra cui anche quelle legate al proprio benessere. In questo contesto, una più ampia alfabetizzazione sanitaria che favorisca, anche sui social, l'emersione di una informazione corretta e autorevole anche in tema di salute risulta fondamentale per rafforzare e ampliare un approccio consapevole al prendersi cura di sé. Come Associazione promuoviamo una cultura della salute responsabile, impegnandoci nel dialogo con Istituzioni, medici e farmacisti e lavorando con società scientifiche, centri di ricerca ed esperti. Attraverso il loro contributo, vogliamo supportare un corretto approccio alla cura dei piccoli disturbi perché l'automedicazione responsabile rappresenta la prima risorsa terapeutica per favorire autonomia e consapevolezza della cura di sé.

Michele Albero  
Presidente Federchimica ASSOSALUTE

## Digestione e falsi miti: la salute parte dalla conoscenza

Nutrirsi con saggezza, muoversi regolarmente, idratarsi e curarsi del proprio benessere psicologico, combattendo lo stress. Poche, semplici regole possono aiutarci a prevenire i disturbi legati alla digestione e all'irregolarità dell'intestino. Ma di fronte alla pervasività di questi piccoli problemi di salute, dal gonfiore fino al meteorismo e all'acidità di stomaco, ad aiutarci deve essere la conoscenza. A tutte le età. Perché se è vero che quasi due persone su tre fanno i conti con problemi di questo tipo, in particolare tra le donne e i giovani, è altrettanto innegabile che falsi miti, teorie più o meno strampalate e credenze che diventano realtà senza averne

derci cura di noi stessi al meglio però abbiamo bisogno di fare riferimento a fonti certe, certificate e scientificamente valide per imparare a riconoscere come considerare i segnali di malessere che l'organismo ci invia. Dobbiamo insomma ascoltare il nostro corpo, evitando autodiagnosi ma affidandoci ai professionisti della salute, medico e farmacista, che possono aiutarci. È questo il messaggio che viene da ASSOSALUTE – Federchimica, impegnata a diffondere la corretta informazione scientifica, oltre le credenze e i falsi miti, riconoscendo anche il valore dei rimedi della nonna se e quando hanno un significato. L'impor-



**"Per prendersi cura di noi stessi abbiamo bisogno di fare riferimento a fonti certe, certificate e scientificamente valide"**

alcuna base possono diventare elementi in grado di penalizzare il benessere digestivo. A dircelo sono i risultati di un'indagine condotta da Human Highway su un campione di 1.000 connazionali. Dallo studio emerge chiaramente anche come ogni persona possa fare la sua parte, anche e soprattutto in questo periodo di cambio di stagione e di inevitabili mutamenti nelle abitudini alimentari.

La migliore strategia che possiamo mettere in atto è prendersi cura di noi stessi considerando, inoltre, il ruolo dell'intestino come centro del benessere generale visto che intestino e cervello sono in costante comunicazione e che lo stato di salute del primo ha impatto sulla stabilità emotiva e non solo. Per pren-

tante è renderci conto che disturbi come gonfiore, acidità, tensioni addominali sono spesso sottovalutati. È importante ascoltarli, riconoscerli e trattarli anche con farmaci da banco se occasionali, rivolgendosi al medico quando necessario. L'obiettivo è semplice: grazie alla conoscenza possiamo vivere meglio. L'informazione scientificamente corretta diventa lo strumento fondamentale per raggiungerla, anche sul web, magari sfruttando le informazioni di Semplicemente Salute, sito che ASSOSALUTE-Federchimica ha promosso e sviluppato per la divulgazione scientifica corretta e a portata di tutti. A tutte le età.

Federico Mereta  
Giornalista Scientifico

## INTERVISTA

Disturbi gastrointestinali:  
cause, sintomi e soluzioni

L'evento stampa "Mangiare bene per vivere meglio: il benessere digestivo tra stagioni, tradizioni e stili di vita", organizzato da ASSOSALUTE-Federchimica, ha puntato l'attenzione sull'importanza del mantenimento della salute dell'apparato gastrointestinale. Durante l'incontro, il Prof. Attilio Giacosa ha offerto consigli pratici su alimentazione e stili di vita per favorire il benessere digestivo.

Quanto è importante parlare di alimentazione e corretta gestione dei disturbi gastrointestinali nel 2025?

*L'alimentazione incide profondamente sulla salute: oltre al sistema cardiovascolare, può influenzare l'insorgenza di patologie oncologiche e neurodegenerative. Oggi si consuma troppo zucchero rispetto al passato (fino a 50 kg all'anno), e l'organismo non è attrezzato per gestire tali quantità. Lo stesso vale per gli eccessi di grassi animali. Questo ha favorito un aumento di malattie metaboliche, infiammatorie e cardiovascolari.*

Zuccheri, carni rosse e lattosio sono "incriminati" di essere alla base dei disturbi intestinali anche quando non si è in presenza di eccessi alimentari. Quanto c'è di vero nella demonizzazione di certi alimenti?

*Demonizzare alimenti come zuccheri, carni rosse e lattosio è un concetto errato. Piuttosto, è importante capire che alcuni cibi possono essere più difficili da digerire. Il lattosio, ad esempio, può causare problemi a chi perde la capacità di digerirlo con l'età. Anche il glutine può causare disturbi in chi ha una sensibilità, mentre le carni rosse dovrebbero essere consumate con moderazione, tenendo conto delle esigenze individuali. La chiave è la consapevolezza e l'equilibrio nella dieta.*

Quanto gli stili alimentari alternativi, come vegano, pescetariano o plant-based, favoriscono il benessere gastrointestinale?

*Sebbene esistano vari regimi alimentari, come il vegetarianismo e il crudismo, non tutti sono facilmente sostenibili per la salute intestinale. L'eccessivo consumo di legumi, ad esempio, può causare fermentazioni intestinali e disturbi digestivi, soprattutto nelle donne. La dieta Green-Med, che potenzia*

*il modello mediterraneo con più alimenti vegetali, è un'opzione interessante e supportata scientificamente.*

Quali i vantaggi associati alla dieta mediterranea?

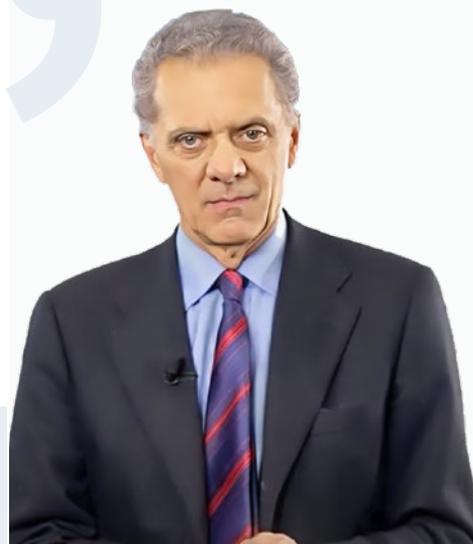
*La dieta mediterranea è un modello alimentare davvero eccellente, poiché non solo è gustoso e piacevole, ma anche in grado di prolungare la vita e ridurre i rischi di malattie, soprattutto quelle cardiovascolari e oncologiche. Un'alimentazione mediterranea classica, se ricca di frutta, verdura e pesce, è ottima.*

Quanto conta lo stile di vita per preservare l'equilibrio del nostro apparato gastrointestinale e cosa si intende per uno "stile di vita sano"?

*Contano dieta, attività fisica, sonno e benessere psicologico. Uno stile di vita equilibrato aiuta a prevenire i disturbi gastrointestinali. Anche il "piacere del vivere" e il rapporto sereno con il cibo sono fondamentali.*

Quando è utile ricorrere ai farmaci da banco per trattare disturbi gastrointestinali come stitichezza, cattiva digestione o acidità?

*I farmaci senza obbligo di ricetta, facilmente riconoscibili dal bollino rosso che sorride sulla confezione, sono una risorsa utile per gestire i piccoli disturbi gastrointestinali comuni e che tutti conosciamo per esperienza. Durante le vacanze o i periodi festivi, si possono affrontare problemi come stitichezza occasionale o cattiva digestione grazie a lassativi, antiacidi o protettori gastrici, rimedi che possono rivelarsi pratici e sicuri. È possibile anche rivolgersi al farmacista per ulteriori consigli. Se i sintomi non migliorano o sono particolarmente gravi, come diarrea severa, febbre alta, vomito persistente o dolori addominali intensi, è importante consultare un medico.*



## CHI È

**Prof. Attilio Giacosa**  
Gastroenterologo presso il Centro Diagnostico Italiano di Milano e già Direttore della Struttura complessa di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica presso l'Istituto Nazionale per la Ricerca sul cancro di Genova.



**“Uno stile di vita equilibrato aiuta a prevenire i disturbi gastrointestinali. Anche il ‘piacere del vivere’ e il rapporto sereno con il cibo sono fondamentali”**

# LA RICERCA

## Disturbi gastrointestinali: la realtà degli italiani tra stress, alimentazione e automedicazione

Secondo una ricerca condotta da Human Highway per ASSOSALUTE – Federchimica, il 65% degli italiani si trova a fare i conti con disturbi gastrointestinali, molti dei quali legati alla digestione o allo stile di vita. La metà di questi soffre di almeno tre sintomi contemporanei, con gonfiore, pesantezza e acidità in testa alla lista. Donne e giovani sembrano essere i più colpiti: le prime lamentano frequentemente gonfiore, meteorismo e stitichezza, mentre i secondi sono più inclini a pesantezza di stomaco, diarrea e dolori addominali.

Ma cosa c'è alla base di questi fastidi? Lo stress è il principale colpevole per il 40% degli intervistati, rivelandosi un fattore determinante, soprattutto per donne (47,4% di donne vs 32,4% degli uomini) e giovani (47,4% tra i 18-24). La cattiva alimentazione, pur essendo un'altra causa comune, viene menzionata meno frequentemente, sebbene anch'essa giochi un ruolo non trascurabile.

Per far fronte ai sintomi, il 34% degli italiani opta per il ricorso ai farmaci di automedicazione, mentre il 32% consulta il medico di famiglia. Gli over 65 tendono a rivolgersi maggiormente al medico, mentre adulti e donne preferiscono fidarsi della propria esperienza. Tra i più giovani, invece, è la famiglia a rappresentare un punto di riferimento per cercare sollievo.

I medicinali di automedicazione si fanno strada tra i rimedi più usati, con il 52,5% degli italiani che ricorre a questi farmaci, soprattutto dopo i 45 anni. Molti, tuttavia, agiscono anche modificando ciò che mangiano (quasi il 40%) e molti utilizzano rimedi tradizionali, ancora apprezzati soprattutto tra i giovani (30%).

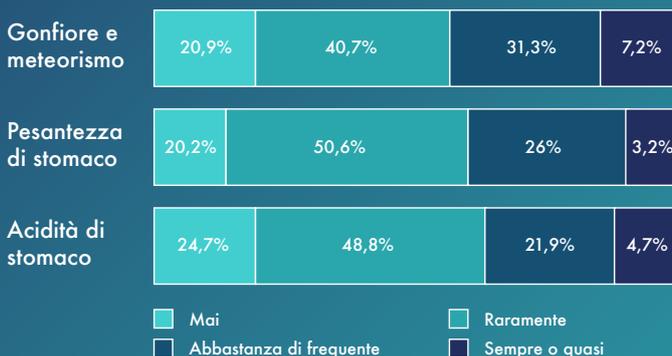
Tra le convinzioni diffuse, spiccano abitudini controverse: c'è chi evita di bere durante i pasti, chi accusa caffè e fumo di rallentare la digestione, ma anche chi, al contrario, li considera utili per velocizzarla. Tra gli anziani, è più comune digiunare dopo pasti particolarmente abbondanti, nella speranza di alleviare il senso di pesantezza.

Eppure, l'impatto di questi disturbi sulla vita quotidiana non è uguale per tutti. I più giovani (18-34 anni) risentono maggiormente dei disagi, con sintomi che incidono più profondamente sulle loro giornate (44,8% tra i 18-24; 41,7% tra i 25-34). Gli adulti, al contrario, sembrano percepire i disturbi in modo meno limitante, adattandosi alle difficoltà senza che esse ostacolino eccessivamente le loro attività quotidiane. Le donne a tutte le età risultano più condizionate degli uomini dal malessere dell'apparato gastrointestinale (38,2%).



### Il 65% degli italiani soffre di almeno uno tra i disturbi gastro-intestinali più comuni

Il sintomo più diffuso è il **gonfiore addominale con meteorismo**, sintomo frequente per quasi il **40%** del campione



**Lo stress** è la causa principale dei disturbi gastrointestinali (per il 40% del campione),



seguita dall'**abitudine di mangiare troppo velocemente** (per il 20,7% del campione)

Oltre la metà di coloro che soffrono di disturbi gastrointestinali per la cura si affida alla propria esperienza.



**52,5%** farmaci da banco già utilizzati in passato



**39,8%** attenzione verso l'alimentazione



**24,0%** "rimedi della nonna"

# INTERVISTA

## Dalla genetica allo stile di vita: come e perché le allergie respiratorie colpiscono sempre più persone

Le allergie respiratorie sono un problema in continua crescita in Italia, e non si tratta più solo di un disturbo stagionale. L'inquinamento, il cambiamento climatico e le alterazioni nei cicli naturali stanno trasformando le rinite da fieno in una condizione che dura tutto l'anno. Con il Prof. Vincenzo Patella, approfondiamo cause, tendenze e strategie per contrastare un fenomeno che coinvolge ormai persone di tutte le età.

Quali sono i dati più recenti sulla diffusione delle allergie respiratorie in Italia?

*Negli ultimi anni, le allergie respiratorie sono in costante aumento. Secondo la SIAAIC, l'incidenza di questi disturbi è passata dall'11% nel triennio 2018-2020 al 16% nel 2024. La situazione sta cambiando, e l'allarme è ormai concreto.*

Quale sarà l'incidenza delle allergie respiratorie per questa stagione?

*Le proiezioni indicano che nel 2025 circa il 10-30% della popolazione soffrirà di pollinosi, in linea con gli anni precedenti, ma con un'importante novità: la stagione pollinica è cominciata con un anticipo di circa 25 giorni, con effetti visibili già nei primi mesi dell'anno.*

Si osservano tendenze in aumento? Quali fasce sono più coinvolte?

*Oggi le allergie respiratorie colpiscono tutte le fasce d'età. Nei bambini l'incidenza si avvicina al 20%, mentre negli anziani l'aumento è stato del 6-7% solo negli ultimi anni tanto che si parla di "aging in allergy". Questo trend crescente è il risultato di una combinazione di fattori genetici ed ambientali che influenzano la predisposizione.*

Ci sono differenze geografiche significative?

*Sì, le differenze geografiche sono evidenti, soprattutto tra zone urbane e rurali. Nelle città, l'interazione tra inquinamento atmosferico, pollini e isole di calore urbane rende i pollini più aggressivi,*

*con un aumento della frequenza e intensità delle allergie.*

Le allergie influenzano produttività e qualità del sonno?

*La rinite allergica non solo compromette la qualità del sonno, ma genera anche stanchezza diurna, con effetti negativi su concentrazione e produttività. Alcuni studi stimano fino a 18 giorni di assenza lavorativa all'anno per chi soffre di forme gravi di allergie respiratorie. Per fortuna, oggi esistono farmaci più tollerabili e mirati.*

Allergici si nasce o si diventa?

*La predisposizione genetica è fondamentale, ma anche l'ambiente gioca un ruolo determinante. Se la genetica incide per circa il 30%, il restante 70% dipende da fattori come l'esposizione agli allergeni, l'inquinamento e lo stile di vita.*

Quanto è importante l'automedicazione nella gestione delle allergie?

*L'automedicazione consapevole con farmaci antistaminici per uso topico o orale può essere un valido alleato, soprattutto per chi ha già una diagnosi. Intervenire tempestivamente con i giusti farmaci può evitare un aggravamento del quadro clinico. I trattamenti topici come gli spray nasali e i colliri antiallergici sono tra i più utilizzati. Inoltre, l'immunoterapia, se avviata precocemente, può modificare positivamente il decorso della malattia.*



## CHI È

**Prof. Vincenzo Patella**

Presidente della Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (SIAAIC) e Direttore UOC Medicina Interna a indirizzo Immunologico e Respiratorio Azienda Sanitaria Salerno



**“La stagione pollinica è più lunga e i pollini più abbondanti per l'aumento di temperature e CO<sub>2</sub>”**