

**ASSOSALUTE** Ne fa ricorso il 58%, ma anche lo stile di vita condiziona il benessere "in rosa"

# Lo stress colpisce 9 donne su 10 Ecco i farmaci d'automedicazione

■ Il 91,5% delle donne si trova a fare i conti con lievi malesseri ricorrenti, come problemi intimi, dolori mestruali e, soprattutto, mal di testa, disturbi gastrointestinali e da stress. Per risolverli, il 58% delle donne ricorre ai farmaci di automedicazione.

Secondo un'indagine promossa da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che fa parte di Federchimica) su un campione di donne adulte, infatti, il mal di testa è il più ricorrente fra i disturbi del gentil sesso: quasi il 70% delle intervistate dichiara di soffrirne con regolarità. Seguono gonfiore e disturbi gastrointestinali (49%), disturbi da stress come insonnia e tensione muscolare (48%), e dolori mestruali (43%).

## Disagi tre volte al mese

Piccoli disturbi che creano disagio. Si tratta di disturbi di piccola entità che condizionano la vita e l'umore delle donne da una a quasi tre volte al mese: le intervistate ammettono di diventare più lunatiche e suscettibili (ne è consapevole una donna su due), di provare disagio nelle relazioni con gli altri (25%), di modificare le proprie abitudini alimentari (22%) e di avere anche difficoltà sul lavoro (17%). A risentirne sono, in particolare, le under 34 che indicano di soffrire di almeno tre malesseri diversi.

Con il crescere dell'età aumentano i disturbi da stress (come insonnia e tensione muscolare), tipici delle donne tra 35 e 54 anni e il gonfiore alle gambe, tipico delle over 55.

## Il confronto con il passato

Donne sempre più stressate, quindi. Interessante il confronto con i dati rilevati nel 2013. Se il mal di testa rimane il disturbo più sentito, stress (dal 42% al 48%) e gonfiore associato ai disturbi gastrointestinali (dal 40% al 49%) sono in netto aumento, mentre risultano in lieve calo i dolori mestruali (dal 45,5% al 43%). Alcuni di questi disturbi sono legati a momenti particolari della vita di una donna, come ricorda la Rossella Nappi, professore ordinario di Clinica Ostetrica e Ginecologica Irccs Policlinico [San Matteo](#), Università di Pavia, «Mal di testa, stress, sindrome premestruale e dolori mestruali sono spesso associati a fasi della vita particolarissime, come l'adolescenza e l'arrivo della menopausa o come quella in cui si sta programmando una gravidanza, periodi che segnano un momento

fisico e psicologico di passaggio. È la biologia che cambia, impone alle donne dei momenti che possono essere critici, e si riflettono anche sulla vita sociale.

## L'impatto sulla vita quotidiana

Per le adolescenti - prosegue Nap-

pi - il ciclo impatta sulla scuola, sull'attività sportiva. La dismenorrea diventa un segnale con cui il corpo ci rivela che l'equilibrio ormonale è precario. E il dolore può nascondere anche patologie che possono influire sulle fertilità futura delle ragazze. Per questo, sempre più donne hanno problemi dovuti proprio a un'alterazione

di questo delicato equilibrio, con sintomi di varia entità - dal dolore transitorio del ciclo mestruale ad alterazioni del ciclo stesso fino a stati di affaticamento ingiustificato, oscillazioni di peso, disturbi sul versante affettivo e relazionale che meritano di essere trattati poiché causano disagio e interferiscono con la vita quotidiana».

### Il "riconoscimento" maschile

Disturbi a cui le donne sembrano essere abituate tanto che gli uomini tendono a non accorgersi (e le donne probabilmente a non parlare volentieri) di alcuni piccoli malanni femminili. Tuttavia, anche gli uomini conoscono molto bene i «classici» dolori che colpiscono le donne come il mal di testa e i dolori mestruali. Non sottovalutano né minimizzano questi disturbi, anzi, ammettono che i piccoli disturbi femminili rendono le donne più nervose ma «a ragione».

Donne che, senza dimenticare il conforto dei rimedi della nonna, si rivolgono all'automedicazione come aiuto importante per la gestione di tutti i malesseri dell'universo femminile. La donna di oggi conduce una vita spesso frenetica, fatta di responsabilità e di im-

pegni crescenti, a casa come al lavoro. Essere in salute e in forma è fondamentale per gestire al meglio gli appuntamenti quotidiani di chi deve giostrarsi tra carriera e famiglia. I rimedi a cui si ricorre più spesso sono i farmaci di automedicazione/da banco (58%), il riposo (41%), i rimedi della nonna

(31,5%). Le donne, abituate a prendersi cura di sé e degli altri, tendono a gestire i disturbi in autonomia facendo ricorso a farmaci di automedicazione che già conoscono per esperienza (50%). Rimane importante il ruolo degli operatori sanitari: quando non vanno a «colpo sicuro» perché sanno a cosa affidarsi, le donne chiedono aiuto al farmacista (29%) o al medico (28%). Una donna su 10 invece aspetta che il disturbo passi senza confrontarsi con nessuno.

Meno rilevante ma significativa è la percentuale di donne - soprattutto adulte (35-54 anni) che utilizzano il web per cercare informazioni, e il passaparola, più diffuso soprattutto tra le ragazze più giovani. «Questo dato non stupisce - commenta la Prof.ssa Nappi - I ragazzi pensano di sapere molto, ma poi ci si accorge che non è così. Quello che sanno con riferimento a quanto attiene alla sfera del loro corpo lo scoprono in rete, o dai pari, amici, compagni di scuola o di squadra. La scuola e la società dovrebbero veicolare messaggi controllati e scientificamente corretti, in un ambiente in cui è facile porre domande e ricevere risposte che siano davvero credibili». ■

**Il 91,5% delle donne accusa malesseri che nascono da problemi di stress: il 58% di loro ricorre a farmaci di automedicazione**

### I DISTURBI

**Sintomatologia**  
Ecco i disturbi più diffusi tra le donne

**1**

**Cefalea: 70%**  
Il disturbo più diffuso avvertito dalla popolazione femminile.

**2**

**Disturbi gastrointestinali: 49%**  
Una delle condizioni che con maggior regolarità colpisce il "gentil sesso"

**3**

**Insonnia: 48%**  
Praticamente analoga la percentuale di donne che soffre di disturbi del sonno e tensione muscolare