

# FOCUS.it

## 8 marzo: ecco i farmaci 'must have' da mettere in borsetta

Malesseri in agguato 2 volte al mese per 70% donne, dagli esperti il kit dell'automedicazione rosa



Milano, 3 mar. (AdnKronos Salute) - Non solo specchio, spazzola, fazzoletti e rossetto. Nella borsa di una donna dovrebbero trovare spazio anche i fondamentali dell'automedicazione: un antinfiammatorio, un antiacido, un sedativo, un probiotico e vitamine. Questi i 'must have' suggeriti dagli esperti in vista dell'appuntamento con l'8 marzo. Stando infatti a un'indagine promossa da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione), il 70% delle italiane fa i conti almeno 2 volte al mese con un disturbo fra mal di testa o problemi a stomaco e intestino, sindrome premestruale e dolori da ciclo, ansia e stress. Per non farsi trovare impreparate, magari proprio mentre si brinda alla festa delle mimose insieme alle amiche, è quindi importante partire premunite di un kit d'emergenza 'in rosa'.

La salute delle donne di oggi, "di corsa e divise tra lavoro, famiglia e vita sociale", è "spesso soggetta agli sbalzi di un delicato equilibrio psico-fisico", spiega Rossella Nappi, associato di Clinica ostetrica e ginecologica alla Fondazione Irccs Policlinico San Matteo, università di Pavia. "Capita perciò che i fastidiosi sintomi di un lieve disturbo, se non correttamente trattati, causino disagio interferendo con la vita quotidiana. E' dunque importante ascoltare il proprio corpo per riconoscerli e affrontarli responsabilmente". Sempre secondo l'indagine, per combattere i piccoli malesseri il 56%

delle italiane fa ricorso ai farmaci di automedicazione, acquistabili senza bisogno di ricetta medica e riconoscibili in confezione dal bollino rosso che sorride.

Ma quali sono gli acciacchi femminili più frequenti? Uno è il mal di testa, che dalla pubertà in poi, complice l'altalena ormonale, colpisce le donne 3 volte più degli uomini. Gli antinfiammatori non steroidei (Fans) possono alleviare il fastidio, ma se si superano i 10 analgesici al mese è sempre bene consultare il medico di famiglia per valutare un approfondimento con lo specialista, raccomanda Assosalute. Un altro problema ben noto all'altra metà del cielo è il 'pacchetto' sindrome premestruale-dolori mestruali: anche contro la 'sindrome della luna' e i dolori è importante tenere un antinfiammatorio a portata di mano.

Continuando con la lista dei nemici della donna, ci sono i disturbi intimi (bruciori e prurito, vaginiti e candidosi). Per contrastarli meglio rinunciare al pizzo, ripiegando sulla biancheria di cotone. Utili poi detergenti delicati a base di composti antibatterici e antifungini, e prodotti antimicotici e antisettici (creme, ovuli o lavande) nei casi più acuti. Ma anche potenziare la flora batterica naturale a tutti i livelli (intestinale e vaginale) con sostanze probiotiche può aiutare a creare una barriera protettiva verso le più comuni infezioni. Se però i disturbi persistono, si aggravano o sono ricorrenti, meglio consultare il ginecologo.

Un altro problema per la donna multitasking dell'era 2.0 sono i disturbi da stress (insonnia, tensione muscolare, herpes): gli esperti suggeriscono sedativi leggeri per favorire il riposo (passiflora, melatonina, valeriana), antivirali a uso topico quando compare l'herpes labiale, antinfiammatori non steroidei contro la tensione muscolare. Oltre, naturalmente, alla buona abitudine di ritagliarsi spazi e tempi per prendersi cura di sé.

Infine i disturbi gastrointestinali: cattiva digestione, bruciore di stomaco, stipsi, diarrea. Le donne sono in generale più predisposte a soffrire di questi problemi. Buona norma è cercare di seguire una dieta equilibrata che garantisca all'organismo il corretto apporto di tutti i nutrienti, soprattutto vitamine e fibre. Ma quando stomaco e intestino si fanno sentire in modo particolare - conclude Assosalute - per alleviare i sintomi si può fare ricorso a fermenti lattici o probiotici, lassativi e antidiarroici, enzimi digestivi, farmaci procinetici e antiacidi. Anche loro non possono mancare all'appello nel 'kit di Venere'.