



*Cattiva digestione e acidità di stomaco; addome gonfio, stitichezza, diarrea; palpitazioni, tachicardia, insonnia, mal di testa. I consigli di Assosalute su come adottare alcuni piccoli accorgimenti e, quando necessario, ricorrere ai farmaci di automedicazione per aiutarci a ridurre questo periodo di adattamento*



Milano, 6 settembre 2017– Settembre significa per molti tornare alla routine della vita di tutti i giorni. Basta poco perché il benessere acquisito durante le vacanze svanisca: mal di testa, nausea, addome gonfio, acidità, insonnia, stitichezza o diarrea. Malesseri comuni che proprio in questo periodo dell'anno possono rappresentare i postumi della fine delle vacanze, un vero e proprio campanello d'allarme di quello che, più comunemente, chiamiamo stress da rientro.

Sia per gli adulti sia per i più piccoli riprendere gli impegni quotidiani, trascorrere diverse ore davanti al pc o semplicemente restare concentrati per motivi di studio o lavoro, specie dopo una lunga pausa, può non essere semplice. L'organismo così fa più fatica e il disagio si manifesta con piccoli disturbi che possono ripresentarsi ciclicamente ma che tendono a scomparire nel giro di pochi giorni. Adottare alcuni piccoli accorgimenti e, quando necessario, ricorrere ai farmaci di automedicazione può aiutarci a ridurre questo periodo di adattamento.

Ecco i consigli di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) per affrontare col sorriso anche la fine delle vacanze.

### **CATTIVA DIGESTIONE E ACIDITÀ DI STOMACO**

L'apparato digerente è uno dei bersagli della psiche, quasi uno specchio della nostra mente e del nostro malessere psicologico. Infatti, particolari proteine, chiamate neuropeptidi, collegano direttamente il nostro cervello all'apparato digerente favorendo, in periodi di stress, cattiva digestione e acidità di stomaco.

**Automedicazione.** In questi casi possono essere utili procinetici e antiacidi per la cattiva digestione. I

procinetici aiutano a favorire la ripresa del transito dei cibi attraverso lo stomaco, oltre a contrastare anche nausea e vomito, mentre gli antiacidi sono un utile aiuto in caso di bruciore di stomaco e reflusso gastroesofageo.

**Esercizi quotidiani e accorgimenti.** Evitate ciò che a tavola può aumentare la tensione addominale o può irritare l'apparato digerente. Anche se i primi giorni al lavoro sembra impossibile, evitate di eccedere con il caffè. Via libera a insalate e verdure, proteine e carni magre: un pasto ricco di fibre dona sazietà e, non appesantendo lo stomaco, aiuta la digestione!

### **ADDOME GONFIO, STITICHEZZA, DIARREA**

Ancora una volta i neuropeptidi possono essere corresponsabili di una situazione di continua alternanza tra diarrea e stitichezza, meteorismo e aerofagia. Queste proteine hanno, infatti, un'azione specifica sulla muscolatura dell'intestino. A peggiorare la situazione, i sintomi di un eventuale jet lag e la ripresa dei ritmi e delle abitudini alimentari (non sempre sane!) consuete.

**Automedicazione.** In caso di stitichezza persistente possono essere di aiuto i lassativi ma MAI abusarne. Il gonfiore, invece, si può sconfiggere grazie agli adsorbenti intestinali, in particolare quelli contenenti carbone attivato, che consente di assorbire i gas in eccesso presenti nelle viscere, oppure il simeticone. Gli antidiarroici, sono in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale; particolarmente utili sono quelli a base di lievito e di lattobacilli. Quando la diarrea persiste per qualche giorno, possono essere utili farmaci inibitori della motilità intestinale come la loperamide (da non utilizzare nei bambini).

**Esercizi quotidiani e accorgimenti.** Ritagliatevi brevi spazi di relax per evitare di farvi prendere dall'ansia e dalla tensione delle mille cose da fare: non aspettare la prossima estate per andare in ferie ma prendetevi qualche pausa nel weekend per diminuire lo stress da rientro. Se la vacanza ha rappresentato un momento per fare del movimento non smettete! Anzi, con il rientro a casa approfittatene per fare regolarmente attività fisica che, inoltre, favorisce la regolare motilità intestinale: è il momento per iscriversi in piscina o in palestra, magari scegliendo sport che siano rilassanti e che non richiedano un eccessivo sforzo.

### **PALPITAZIONI, TACHICARDIA, INSONNIA, MAL DI TESTA**

Spesso questi disturbi riflettono uno squilibrio neurovegetativo rappresentato dall'innalzamento della pressione sanguigna, dei livelli di cortisolo e citochine e dall'attivazione del sistema nervoso simpatico dovuto all'eccessiva tensione. La ripresa dei ritmi quotidiani, le tensioni lavorative e familiari e le problematiche organizzative della vita di tutti i giorni ci mettono in uno stato di allerta che può procurarci nervosismo e tensione.

**Automedicazione.** Per il mal di testa ricordiamo l'ibuprofene e gli altri Fans (antinfiammatori non steroidei), di cui fanno parte numerosi medicinali di larghissimo impiego, come, ad esempio, quelli a base di acido acetilsalicilico, naprossene, diclofenac, ketoprofene. Per l'insonnia: farmaci senza obbligo di ricetta ad azione blandamente sedativa utili per regolarizzare il ritmo sonno-veglia, insieme alla melatonina, anche in caso di jet lag.

**Esercizi quotidiani e accorgimenti.** Mantenete un'alimentazione sana e leggera, specialmente nel pasto serale, un sufficiente apporto di liquidi e sali minerali; dormire le ore necessarie e mettere la sveglia sempre allo stesso orario sono piccoli accorgimenti per aiutarci a riprendere il ritmo e contrastare mal di testa, ansia e insonnia. Se poi non riuscite a dormire, prediligete la musica o la lettura di un libro alla televisione e, soprattutto, all'utilizzo di tablet e smarphone che conciliano poco il riposo.

Naturalmente se questo stato di tensione dovesse prolungarsi e aggravarsi nel tempo e non limitarsi a qualche giorno dopo il rientro è necessario recarsi dal medico per valutare assieme quale possa essere la soluzione ideale per contrastare la "sindrome da rientro".