



Milano, 14 giugno 2019 - La maturità è alle porte e migliaia di studenti si stanno preparando ad affrontare un periodo di intenso studio. Non solo i maturandi, ma anche gli studenti universitari e in generale chiunque stia concludendo un ciclo di studi si ritrova in queste settimane a combattere con stress e tensioni, notti insonni e ore passate sui libri, tipiche dei periodi che precedono gli esami.

Come se non bastasse a minacciare memoria e concentrazione si aggiungono anche smartphone e tablet, chat e social network, che non costituiscono solo fonti di distrazione ma rischiano di aggravare alcuni dei tipici disturbi che si accentuano quando si passano ore sui libri.

Questi fattori combinati possono, infatti, avere qualche conseguenza sulla salute, provocando piccoli disturbi che potrebbero mettere a rischio la possibilità di studiare e prepararsi con serenità alle prove d'esame.

Per questo Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, ha evidenziato una serie di consigli utili per affrontare i disturbi più comuni e, se necessario, ricorrendo anche all'impiego consapevole e responsabile dei farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione.

Mal di testa

Uno dei sintomi più diffusi nei periodi di studio è proprio il mal di testa che, tra le cause più comuni, vede stress, spossatezza, disturbi del sonno e stanchezza degli occhi. A questo si aggiunge anche l'esposizione prolungata a schermi e PC. Per questo è importante, per evitare il dolore, staccare di tanto in tanto, distraendosi con attività all'aria aperta, cercando di fare delle pause non solo dai libri ma anche dai device elettronici. Inoltre, fondamentale anche durante le ore di studio è bere. La disidratazione può, infatti, favorire - complice anche la stanchezza - la comparsa di mal di testa.

In caso di necessità: antinfiammatori e antidolorifici.

Disturbi gastro-intestinali

L'apparato digerente può essere la valvola di sfogo di ansia e tensioni e per questo, quando si è sotto

stress, possono manifestarsi disturbi come acidità di stomaco e diarrea. Per contrastarli, è fondamentale mangiare cibi sani e leggeri – attenzione in questo caso a snack e cibi molto calorici, che possono favorire il bruciore allo stomaco. In caso di diarrea, è bene bere molta acqua e adottare una dieta povera di fibre.

In caso di necessità: fermenti lattici, antidiarroici e antiacidi.

Disturbi del sonno

È risaputo che le notti prima degli esami sono spesso insonni e passate sui libri. Tuttavia, è buona abitudine per facilitare lo studio e aiutare la memoria, studiare di giorno e dormire nelle ore notturne, cercando di coricarsi sempre alla stessa ora. Per favorire il sonno, è utile limitare l'assunzione di cibi stimolanti come il cacao e di bevande ad alto contenuto di caffeina, attenzione anche ai rumori, così come all'uso di computer o smartphone prima di mettersi al letto. La luce degli schermi stimola, infatti, l'attività cerebrale e rende più "difficile staccare il cervello" e prendere sonno.

In caso di necessità: farmaci ad azione blandamente sedativa a base di valeriana, da sola o in combinazione.

Occhio secco

Le ore passate davanti ai libri e al PC possono lasciare a fine giornata la sgradevole sensazione dell'occhio secco, con conseguente arrossamento e bruciore. Il consiglio principale in questi casi è quello di 'ammiccare' spesso, cioè aprire e chiudere gli occhi per lubrificarli, un'azione che, specialmente davanti ai PC, si riduce di un terzo rispetto al normale. È bene inoltre 'staccare' di tanto in tanto gli occhi da libri e PC ed evitare di studiare in ambienti con aria troppo secca o condizionata.

In caso di necessità: colliri gel e pomate oculari ad azione lubrificante e antisettica.

Mal di schiena

Studiare per numerose ore consecutive, assumendo una postura obbligata e mantenuta per molto tempo, può generare disturbi da 'sovraccarico' o da 'compressione', con conseguenti contratture dolorose al collo, alle spalle e alla schiena. Ad aggravare la situazione, l'uso continuo del cellulare che può provocare un aumento della lordosi cervicale con dolori al collo e ripercussioni sulla postura. Per questo è importante fare alcuni esercizi da seduti (p. es. movimenti tacco-punta) e alzarsi ogni 45-60 minuti, per ridare fiato alle articolazioni e ai muscoli che circondano la colonna vertebrale, facendo dei rapidi movimenti di stretching per il collo, la schiena e gli arti.

È inoltre importante organizzare una postazione di lavoro su misura, con una sedia comoda, meglio se ergonomica, alla giusta altezza, con un supporto per la zona lombare e, se si studia al computer, per far sì che il collo "sia in scarico", assicurarsi che lo sguardo cada al centro dello schermo.

In caso di necessità: antinfiammatori e antidolorifici.

Infine, per allentare lo stress non dimenticate il valore della distrazione: uscire con gli amici, andare al

cinema o semplicemente fare una passeggiata aiuta a pensare ad altro e permette alla mente e al corpo di rigenerarsi.

Fondamentale è anche lo sport: non solo aiuta a scaricare le tensioni e a sentirsi “più ottimisti”, grazie al rilascio di endorfine, ma sembra che l’attività fisica aerobica, praticata regolarmente, stimoli la corteccia frontale del cervello permettendo, quindi, un miglioramento delle capacità di ragionamento.