

Home » infosalute » Sistema nervoso

Sistema nervoso

Bocca e Digestione

Sistema respiratorio

Sistema endocrino

Reni e Riproduzione

Cancro e Immunologia

Cuore e Circolazione

I cinque sensi

Infezioni

Ossa e Muscoli

Sangue

Parassiti

Pelle e Annessi

Sistema nervoso

Farma

Varie

Glossario

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
Z	0-9			

L'automedicazione per combattere la sindrome pre-ciclo



La sindrome **premenstruale** affligge il 70% delle donne e più di una su due si cura con l'automedicazione. Sono questi i dati emersi da una ricerca su come italiane e italiani vivono "quel periodo", presentata

a Milano durante una conferenza promossa dall'Associazione nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione (Anifa).

Su tutti i sintomi c'è il mal di testa, seguito da dolori mestruali, stress e gonfiori. Ma il crollo degli ormoni produce anche effetti **psicologici**: tra i vari sbalzi c'è anche quello dei neurotrasmettitori della felicità, e la metà delle donne dichiara di essere più lunatica e suscettibile prima del mestruo. Addirittura, una su 4 non si sente a suo agio e cambia abitudini alimentari, e quasi una su 5 lamenta difficoltà al lavoro. Il 56% delle donne si cura con i farmaci di automedicazione.

In particolare, è all'aumentare dell'età che le donne fanno sempre più uso di farmaci di **automedicazione** per alleviare il disagio (63,3% delle over 55). Le donne sono anche consapevoli che spesso è bene rivolgersi comunque al medico (44,8%) o chiedere consiglio al proprio farmacista (38%). A risentire dei problemi a livello psichico sono soprattutto le giovani: il 59% delle under 25, infatti, dichiara di avere disturbi dell'umore e una su 3 difficoltà di concentrazione, mentre con il passare degli anni si impara evidentemente meglio a convivere con il proprio disagio.

Come ha spiegato **Rossella Nappi**, professore associato di Clinica ostetrica e ginecologica dell'Irccs Policlinico San Matteo di Pavia, "La vulnerabilità è data dalla **genetica**, dall'educazione ricevuta in famiglia e dal carico di stress. Il cambio di alimentazione è di per sé una forma di automedicazione, perché ci sono cibi come la banana, la cioccolata e le noci che contengono sostanze come magnesio, triptofano e altri modulatori dei neurotrasmettitori, che in parte controbilanciano le carenze indotte dagli sbalzi ormonali, come ad esempio quello di serotonina, la molecola della felicità".

Secondo Ornella Cappelli, presidente dell'Associazione italiana donne medico, l'automedicazione è "di grande utilità per le donne perché esistono numerosi principi attivi di efficacia scientificamente provata, in grado di alleviare tempestivamente i tipici disturbi che colpiscono l'universo femminile. Nel **kit di automedicazione** "in rosa" non dovrebbero mai mancare antinfiammatori non steroidei (Fans) per mal di testa, tensioni muscolari, dolori mestruali e sindrome premenstruale, protettori dei capillari per il gonfiore delle gambe, sedativi leggeri per l'insonnia, enzimi digestivi, procinetici e antiacidi per i più comuni disturbi della digestione, probiotici per riequilibrare la flora batterica, vitamine e sali minerali per combattere lo stress".

Vedi anche...



Insonnia, curarla con le erbe



Demenza senile



Sindrome da paragone

l'unico shopping che fa davvero bene

farmacia.it

Nasce
il nostro nuovo
commercio elettronico

scopri subito ➔

Newsletter

Iscriviti per ricevere tutte le novità dal portale farmacia.it

invia