

DOSSIER SEGRETI ANTI-CEFALEA

TIENILO FINALMENTE SOTTO CONTROLLO

La guida per combattere il mal di testa

È uno dei disturbi più comuni. Per alcuni compare saltuariamente, per altri in modo cronico, con pesanti ricadute sulla qualità della vita. Esistono, però, modi efficaci per contrastarlo



CON UN'INTERVISTA AL
DR. DOMENICO D'AMICO,
Neurologo Centro Cefalee
Istituto Neurologico Besta,
Milano

Sapevi che il mal di testa è uno dei principali motivi per cui ci si reca al Pronto Soccorso e si calcola costituisca il 25% delle richieste di cure nei centri di neurologia? Chi, infatti, non ha avuto mal di testa almeno una volta nella vita, anche se lieve? Tuttavia, sono molte le persone che ne soffrono spesso, con forti ripercussioni sulla qualità della vita, ma non vanno dal medico. Un errore, perché, anche se ce ne sono diversi tipi, hanno tutti qualcosa in comune: richiedono una diagnosi e un trattamento.

LA CEFALEA IN CIFRE

Un dolore molto femminile

★ Il 90% della popolazione ha avuto un episodio di cefalea almeno una volta nella vita. Una persona su 7 soffre di mal di testa e, di queste, una ogni 20 di cefalea cronica ogni giorno o quasi. Inoltre si tratta di un disturbo tipicamente femminile: le donne sono 3 volte

★ Ogni mal di testa è unico. Quando si parla di cefalea è importante capire che nessun paziente è uguale a un altro e che non tutti rispondono allo stesso modo alle terapie. Andare da uno specialista qualificato e spiegarci il tipo di dolore, dove è localizzato, se è accompagnato da più sintomi è fondamentale per migliorare e affrontare il problema alla radice.

★ Tutti, però, si possono trattare. Uno dei segreti per imparare ad affrontare con successo il mal di testa è sapere che cosa lo scatena e perché. Infatti nelle tue mani, e in quelle del medico, ci sono diverse possibilità per affrontarlo, senza pensare che lo si debba subire per tutta la vita.

più predisposte a soffrirne rispetto agli uomini (15-20% delle donne rispetto al 5% degli uomini). Se poi focalizziamo sulla fascia di età più colpita, questa va dai 25 ai 55 anni. Guarda caso, proprio il periodo in cui si accumulano le responsabilità sia familiari sia lavorative.



Scrivere il diario del mal di testa è molto utile

Registrare dettagliatamente gli eventi dei giorni in cui hai avuto mal di testa ti aiuterà a capire di che tipo di emicrania soffri e, soprattutto, se c'è qualcosa in particolare che la scatena, in modo da poterla tenere a freno. Inoltre, è una raccolta di informazioni molto utile per quando vai dal medico, al fine di stabilire una diagnosi corretta e il trattamento più adeguato. Nel tuo diario del mal di testa devono comparire questi dati.

- ★ Il giorno in cui è insorta la cefalea e se ha coinciso con le mestruazioni.
- ★ L'ora in cui sono comparsi i sintomi e quanto sono durati approssimativamente.
- ★ Il tipo di dolore (per esempio oppressivo, pulsante)
- ★ La parte della testa in cui era localizzato (i seni frontali, oppure la nuca)
- ★ Se avevi mangiato qualcosa poco prima o ti trovavi digiuna
- ★ I farmaci che hai assunto
- ★ Se questi ti hanno fatto effetto
- ★ Se avevi dormito bene la notte prima
- ★ Se eri agitata quando è iniziato l'attacco di cefalea
- ★ Se è comparso dopo uno sforzo



DOSSIER SEGRETI ANTI-CEFALEA

I tre tipi di mal di testa che sono più comuni

Sapere che cosa ti succede rappresenta il primo passo per migliorare la sintomatologia. Infatti se non lo sai difficilmente il medico può stabilire una corretta diagnosi e il giusto trattamento. È noto che di mal di testa ce ne sono tanti: si calcola che ne esistano più di 150 tipi

differenti. Tuttavia, i primari (che, a differenza dei secondari, non derivano da un qualche disturbo) sono i più frequenti. All'interno delle cefalee primarie, l'emicrania, la cefalea tensiva, detta in passato anche cefalea da stress e la cefalea a grappolo sono le più comuni.

L'emicrania si eredita?

Il gene dell'emicrania è quanto viene trasmesso da un genitore all'altro. Tuttavia, avere il gene per un mal di testa non significa che si svilupperà in ogni caso. In genere, una eredità del tipo dominante.

EMICRAMIA

Non sopporti né luce né rumore e senti il bisogno di stare distesa?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera, tra tutte le patologie, l'emicrania come la settima malattia più invalidante. Infatti quando si hanno crisi forti di emicrania non si riesce a pensare, programmare, compiere le attività quotidiane, organizzarsi. In certe situazioni si può restare fuori gioco anche per tre giorni. La cosa peggiore è che solo chi la vive sul-

la propria pelle e chi gli sta intorno sanno che cosa vuol dire, perché segni esterni non ce ne sono.

Perché si ha mal di testa?

Nonostante il dolore intenso, questo tipo di cefalea non è dovuto a nessun danno cerebrale, ma a una risposta eccessiva di quest'ultimo a normali stimoli come la luce solare. La facilità con la quale il cer-

vello reagisce dipende dalla "soglia di eccitabilità". Infatti in chi soffre di mal di testa questa soglia è più bassa, ovvero anche di fronte al minimo stimolo il sistema del dolore si attiva e dà un attacco di emicrania.

Come si manifesta il disturbo?

Nella metà dei casi il dolore è localizzato su un lato della testa, anche se alcuni lo sentono più a livello frontale e temporale o intorno all'occhio. La sensazione è di forte pulsazione che peggiora con l'attività. C'è anche chi non sopporta la luce e nessun tipo di rumore e, pertanto, non si può fare altro che stendersi a letto, a tende tirate e in silenzio, fino a che il dolore non cessa. Come se non bastasse, una crisi di emicrania può anche essere accompagnata da nausea e vomito e sensibilità anche agli odori.



LE CAUSE

Perché molte non restano diagnosticate?

➤ Sono molte le persone che soffrono di emicrania ma non si rivolgono al medico. I motivi? Alcuni non la considerano una malattia perché sono abituati a vederla soffrire in famiglia. Altri non sanno che esistono trattamenti efficaci. A volte gli attacchi sono occasionali e non vi si dà importanza. Succede anche che alla prima visita non si dia il trattamento più efficace e allora non si torna più dal medico.

Conseguenze dell'emicrania

L'emicrania, specialmente nella sua forma cronica, è una patologia che ha un forte impatto sulla qualità della vita di chi ne soffre. È considerata una delle malattie più invalidanti perché durante le crisi diventa praticamente impossibile condurre una vita normale. Inoltre chi soffre di emicrania ha il doppio delle possibilità di andare incontro a depressione, ansia e dolore cronico, così come disturbi respiratori e fattori di rischio cardiovascolari. Ecco perché l'intervento dello specialista è consigliato.

Che tipo di emicrania hai?

Ci sono vari tipi di emicrania, secondo la frequenza con cui si hanno le crisi e se queste sono precedute o meno da aura.

CON AURA O SENZA

➤ Nell'emicrania con aura il mal di testa è preceduto da una serie di alterazioni della percezione visiva note come "aura". Le persone che ne soffrono vedono come piccoli bagliori poco tempo prima della crisi, che non è possibile controllare per quanto si sbattano le ciglia o si forzi la vista. Normalmente quando scompaiono i bagliori arrivano nausea e mal di testa. Nell'emicrania senza aura il dolore compare subito.

CRONICA, MESTRUALE

➤ Nell'emicrania, sia con aura sia senza, si stabilisce anche una differenza secondo il numero di crisi che si possono avere in un mese. Quindi, per esempio, è ritenuta cronica quando si hanno numerosi episodi al mese, o mestruale quando si associa al ciclo della donna. Per questo è importante tenere un diario dettagliato dei giorni di emicrania. Questo permetterà al medico di scegliere il trattamento più adeguato.

Trattarla in maniera efficace

Il trattamento dell'emicrania consta fondamentalmente di tre fasi.

✓ È fondamentale cercare di individuare la causa scatenante della crisi (una situazione di stress o tensione nervosa o anche un alimento particolare). Una volta identificata, si cerca di porvi rimedio e di evitare che le crisi di emicrania si ripetano.

✓ Ovviamente esistono farmaci per alleviare la durata e l'intensità del dolore (dagli analgesici o FANS ai triptani). Tuttavia, l'uso troppo frequente di antidolorifici può portare addirittura al peggioramento della sintomatologia.

✓ Durante la crisi, il riposo in silenzio o con luce scarsa, applicando panni freddi sulla zona dolente, aiuta ad alleviare il dolore. Se soffri di emicrania, seguire sane abitudini di vita contribuisce a controllare alcuni fattori scatenanti.



DOSSIER SEGRETI ANTI-CEFALEA

CEFALEA TENSIVA

Senti come se avessi un cerchio alla testa?

È questo il tipo più frequente. Infatti, nonostante non si sia in possesso di cifre esatte, si pensa che fino al 78% della popolazione soffra di cefalee tensive, anche se occasionali.

Com'è il dolore

Si tratta di un dolore oppressivo, comparabile a qualcosa che ti si stringe sulla testa. Riguarda più o meno tutto il cranio, anche se si nota più a livello frontale e nella parte superiore o posteriore della testa. Più che dolore intenso è una

sensazione di peso che non ti impedisce (anche se rende difficile) di dedicarti ai tuoi impegni quotidiani. Anche se non peggiora con l'attività fisica, lo fa con il passare della giornata. Può durare anche alcune ore.

A cosa si accompagna

Una maggiore sensibilità alla luce o al rumore, ma non a entrambi (che è tipico, invece, dell'emicrania). Si

può avere anche fastidio o dolore alla palpazione di alcuni punti della testa o del collo, ma pure nausea, spossatezza, difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno. Non dà nausea né vomito.

Che cosa lo provoca

Non si conosce la causa esatta della cefalea tensiva, ma si pensa che l'abitudine di mantenere la muscolatura del collo contratta, per i più diversi motivi, potrebbe essere la principale causa scatenante.

Le contratture di quest'area, inoltre, risultano correlate tanto con le posture scorrette quanto con lo stress. Un'altra possibile causa della cefalea tensiva è la predisposizione genetica. Infine, esistono soggetti con un'alta sensibilità dolorifica (cioè una bassa soglia del dolore) come nel caso dell'emicrania: per esempio subito dopo una situazione di stress si avverte mal di testa.

Un dolore che non fa differenze

Se l'emicrania colpisce di più le donne, la cefalea tensiva non fa distinzione di sesso. È più comune tra i 30 e i 40 anni ma può colpire anche i bambini.

Molto più lieve di un'emicrania

Quando si tratta di cefalea tensiva occasionale, il dolore non ti impedisce di condurre una vita normale, così come succede nel caso delle emicranie. È invece nelle cefalee

tensive croniche che il dolore diventa molto più fastidioso, ma soprattutto per la sua persistenza che per la sua intensità. In questi casi assumere analgesici non risulta una so-

luzione molto utile. Si consiglia di rivolgersi al medico perché suggerisca il trattamento da seguire e, soprattutto, per identificare la causa della tensione per ridurre lo stress.

Come puoi alleviare la cefalea tensiva

Senza farmaci: in questo tipo di mal di testa, in cui le terminazioni nervose e le contratture muscolari hanno un ruolo importante, sono molto efficaci le tecniche di biofeedback (per controllare la tensione dei muscoli), quelle di rilassamento, la fisioterapia o l'agopuntura. In questo modo si riescono a contenere lo stress e la tensione muscolare.

Con i farmaci: esiste una serie di farmaci indicati tanto per il trattamento delle crisi così come per prevenirle: rilassanti muscolari, antinfiammatori. Deve essere sempre lo specialista a prescrivere la migliore soluzione.



CEFALEE SECONDARIE

Se insorgono per problemi più gravi

A VOLTE il mal di testa può essere il segnale di un'altra malattia. Si parla in tal caso di cefalea secondaria. Anche se non sono molto frequenti (10 per cento delle cefalee), possono essere un sintomo di malattie più o meno gravi: da un'infezione o una sinusite, a una meningite, un tumore o un ictus. Bisogna rivolgersi subito al medico se si notano i sintomi elencati qui di seguito.

- Il dolore inizia all'improvviso in forma acuta, diversamente da altri mal di testa di cui puoi aver sofferto.
- La cefalea è accompagnata da febbre.
- Hai difficoltà a parlare; vedi doppio, fai fatica a rimanere in equilibrio.

CEFALEA A GRAPPOLO

Hai un dolore molto intenso intorno all'occhio?

La cefalea a grappolo rappresenta uno dei mal di testa più dolorosi. Si presenta di solito in determinati orari, soprattutto di notte.

Un dolore molto intenso

La cefalea a grappolo è caratterizzata da crisi più brevi, ma molto più intense rispetto all'emicrania. Tali sintomi tendono a raggrupparsi in giorni o mesi consecutivi. Non di rado si manifesta sempre alla stessa ora. Colpisce di più gli uomini. Com'è il dolore: sempre molto forte, si manifesta da un solo lato della te-

sta, dietro e intorno all'occhio. Può essere accompagnato da lacrimazione e da una leggera ptosi palpebrale (la palpebra si abbassa).

Perché insorge

L'origine della cefalea a grappolo non è del tutto accertata. Secondo le ultime ricerche questo tipo di cefalea si origina nell'ipotalamo, una struttura del sistema nervoso centrale che controlla le funzioni involontarie fondamentali dell'organismo (respirazione e così via). L'assunzione di alcol, il fumo, il

sono irregolare e l'alterazione dei ritmi personali (turni, fusi orari) possono peggiorare i sintomi.

Come si tratta

Logicamente, la prima cosa da fare è evitare i fattori scatenanti come consumare alcol e fumare tabacco. Bisogna tenere presente che durante il dolore è meglio non sdraiarsi perché questo potrebbe aumentare. Sono disponibili trattamenti farmacologici (analgesici e farmaci preventivi) che devono essere prescritti dal medico.

Le diverse cause che possono scatenare una crisi

Il cervello dei pazienti che soffrono di mal di testa, soprattutto di emicrania, è molto sensibile ai cambiamenti, seppur minimi, di ambiente, di umore, di clima. Questi fattori di rischio possono variare da un soggetto a un altro. Per alcuni una situazione di stress può tradursi in un mal di testa fulminante, altri

possono accusare di più la mancanza di sonno. Per questo è importante sapere che cosa scatena la cefalea. È il passaggio obbligato per cercare di prevenirla (se possibile) o almeno cercare di limitarla con uno stile di vita che prevenga o neutralizzi le crisi.

Puoi essere disidratata

Uno dei nemici più comuni della disidratazione è il mal di testa, perché il cervello può produrre istamina, un vasodilatatore dell'arteria, a causa di una disidratazione. Bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno.



LE AVVISAGLIE

Scoprire se sta per iniziare ti sarà d'aiuto

LA CAUSA

↳ Lo stress

COSA SUCCEDERE

È la causa più frequente sia di emicrania sia di cefalea tensiva (lo stress è la principale causa di contratture cervicali). Pertanto, se impari a gestirlo ridurrai sensibilmente le crisi.

COME AGIRE

★ **Fare sport** è uno dei maggiori antistress che esistano. Anche gli esercizi di rilassamento e la meditazione (che richiede un apprendimento con un esperto, ma è molto efficace per controllare lo stress) sono molto efficaci.

↳ Un cambio di orari

Il cervello di una persona che soffre di mal di testa diventa ipersensibile ai cambi di orario del sonno oppure dei pasti, così come ai cambi di ritmo del fine settimana o in vacanza.

★ **Cerca di mantenere** una stessa routine ogni giorno (sia feriale sia festivo). Vai a dormire e alzati alla stessa ora, rispetta gli orari dei pasti. Il cervello troverà un equilibrio in grado di durare a lungo.

↳ Troppo esercizio fisico

L'esercizio fisico, se risulta importante (soprattutto per chi non è abituato), può provocare in persone predisposte attacchi di emicrania.

★ **Se lo pratichi** con moderazione agisce in forma contraria perché aiuta a controllare il mal di testa. Tu stessa devi scoprire la giusta quantità.

↳ Il tempo

Il vento (soprattutto quello caldo), un'esposizione solare eccessiva o i cambi bruschi di temperatura possono agire come fattori scatenanti.

★ **È chiaro che è un fattore** che non puoi controllare, ma cerca di usare precauzioni. Evita di uscire in giornate ventose, non esagerare con il sole.

↳ Forti stimoli sensoriali

Un odore intenso che ti dà particolarmente fastidio o la musica troppo alta sono tutti stimoli che possono favorire i mal di testa.

★ **Succederà la prima volta**, ma se sai che esistono certi ambienti (come luoghi pubblici, ristoranti ecc.) che ti fanno male, cerca di evitarli.



NOVITÀ

I progressi in medicina che funzionano

Oggi è a disposizione del pubblico una grande quantità di trattamenti efficaci contro il mal di testa. Dai triptani (furono i primi farmaci selettivi per trattarla), passando dalle terapie di neurostimolazione, fino alla tossina botulinica (usata in casi particolari di emicrania cronica).

◆ **In fase di ricerca.** Nuovi farmaci per la prevenzione dell'emicrania: gli anticorpi monoclonali, che agiscono contro una proteina implicata nel dolore. Si devono fare maggiori test clinici, ma gli studi preliminari sono incoraggianti.

◆ **Terapie sempre personalizzate.** In ogni caso bisogna tenere presente che non tutte le terapie funzionano allo stesso modo con tutti i pazienti. Questa è un'altra ragione per cui è importante rivolgersi allo specialista per diagnosticare la cefalea e personalizzare il trattamento e le misure preventive quando compare il dolore.

Anche se non è pienamente dimostrato, secondo alcuni studi anche che l'eccesso di peso potrebbe favorire il mal di testa



L'automedicazione comporta gravi rischi

Come spiega il dottor Domenico D'Amico, neurologo del centro Cefalee dell'Istituto Neurologico Besta di Milano, per prevenire la cefalea «esistono farmaci di profilassi, che però vanno sempre consigliati dal medico». Quindi non agire di testa tua.

◆ Cure individualizzate

Nei centri cefalee è possibile seguire delle terapie personalizzate. «La cura», prosegue il dottor D'Amico,

«cambia in base alla diagnosi e la scelta del farmaco deve essere individualizzata, soprattutto in base ai possibili effetti collaterali; per esempio, se un farmaco può dare sonnolenza non è indicato per chi guida ogni giorno, come un farmaco che determina aumento di peso non è di prima scelta in una giovane donna. Inoltre, bisogna sapere che alcuni farmaci possono essere controindicati in presenza di altre malattie».

◆ Non assumerli da sola

«I rischi dell'automedicazione sono molti: non scegliere la medicina più efficace; provocare effetti negativi al fegato, allo stomaco, ai reni; lo sviluppo di un abuso che causa un progressivo aumento di frequenza di cefalea e la sua cronicizzazione», conclude il dottor D'Amico.



DOSSIER SEGRETI ANTI-CEFALEA

Anche ciò che mangi può avere un effetto

Più di una volta avrai sentito che il formaggio, il cioccolato o il vino provocano mal di testa. Infatti la relazione tra alimentazione e mal di testa ha fatto molto discutere.

Tuttavia non tutte le affermazioni che sono date per certe sono comprovate. A volte è molto peggio digiunare oppure bere poca acqua che mangiare un certo alimento.

DA SAPERE

La cosa migliore, i cibi mediterranei

Il nostro cervello è un consumatore di grassi sani, vitamine, magnesio, calcio, rame, fosforo, acido folico, e la dieta mediterranea è quella che soddisfa meglio

tale esigenza. Se lo nutriamo correttamente, avremo più possibilità di mantenerlo sano e soffrire meno di mal di testa.



Rimedi blandi ed efficaci

In alcuni casi, per alleviare il dolore di una cefalea, si può ricorrere, al posto dei farmaci, a rimedi blandi che possono essere efficaci.

★ **Oli essenziali, poca luce e silenzio.** Molte persone che soffrono periodicamente di emicrania traggono molto sollievo da questa combinazione: 15-20 minuti di solito sono sufficienti per avvertire gli effetti.

soprattutto se si applica un panno imbevuto di olio essenziale di basilico sull'area più dolente.

★ **Respirazione e rilassamento.** Imparare una corretta respirazione e metterla in pratica sempre, come pure praticare tecniche di rilassamento, possono contribuire

in un certo modo ad alleviare parte dei sintomi quando si presenta un attacco di mal di testa.

★ **Osteopatia.** Uno studio dell'Istituto Santa Lucia di Roma ha indicato che l'osteopatia può rappresentare una risorsa efficace se fatta da persone competenti.

IL DIGIUNO
COME CAUSA

Passi ore senza mangiare?

• Nelle visite neurologiche nei centri per la cura delle cefalee, più che di alimenti particolari – bevande alcoliche a parte – i pazienti parlano soprattutto di ritardo o salto dei pasti principali e altri tipi di digiuno. Il digiuno prolungato provoca infatti il mal di testa in svariati pazienti, e così pure il consumo di alcol. Anche i pasti abbondanti possono esserne causa. Pertanto, più che quello che mangi, è come mangi.

DA SAPERE

Alimenti che possono scatenare crisi

• Esiste un 10% di persone che lega il mal di testa all'assunzione di alcuni alimenti. Di solito a scatenare le crisi sono i cibi ricchi di additivi come nitriti, glutammato monosodico, dolcificanti come l'aspartame, oppure alcuni formaggi e bevande che possono essere eccitanti.

• **In ogni caso** (salvo che per il consumo di alcol) non esiste evidenza scientifica che sia un unico alimento a provocare mal di testa in una certa percentuale di pazienti. Per questa ragione non si deve eliminare dall'alimentazione nessun alimento senza aver comprovato che sia realmente causa di cefalee. Se lo fai, puoi avere una carenza di vitamine e oligoelementi.

