



24 Gennaio - San Girolamo

MEDICINA E PREVENZIONE

“IL MAL DI TESTA E' DONNA.”

La Giornalista **Maria Emilia Bonaccorso** intervista il **prof. Francesco Di Sabato**

1) Esiste una differenza tra cefalea ed emicrania?

Per cefalea intendiamo tutti "i mal di testa". L'emicrania e' una cefalea ben distinta dal punto di vista della clinica e dei fattori scatenanti.

2) Dopo quanto tempo di dolore si parla di cefalea cronica? Quando i dolori si presentano almeno 15 giorni al mese?

Si puo' parlare di cronicizzazione qualora le crisi si presentano per oltre 15 giorni al mese e per più mesi.

3) Esiste un rapporto tra il mal di testa e il ciclo? Dopo la menopausa si sta meglio?

Esiste una cefalea solo ed esclusivamente mestruale e, purtroppo, dopo la menopausa ci sono statistiche fino al 40 % di donne che non migliorano ma restano stazionarie e peggiorano, qualora soffrono di forme miste (piu' cefalee contemporaneamente) non sensibili alle variazioni ormonali.

4) Perché le donne soffrono di mal di testa più degli uomini con un rapporto di 5 a 1?

Le donne soffrono maggiormente di emicrania specificatamente e non di cefalea in generale. Si può infatti affermare che l'emicrania e' donna mentre la cefalea a grappolo e' appannaggio del sesso maschile.

5) E' vero che esistono più di 200 tipi di mal di testa? Ognuno viene curato in modo diverso?

Esistono oltre il centinaio di cefalee (tutte inserite nelle ultime classificazioni internazionali delle cefalee) tra primarie e secondarie. Le primarie sono quelle in cui la cefalea non e' solo il sintomo ma e' la malattia stessa. Le secondarie sono quelle in cui il sintomo e' legato alla malattia di base (tumori, malattie endocrine, malattie tossiche, malattie infettive etc.)

6) Esistono dei cibi che scatenano il dolore? Quali i comportamenti base da evitare se si soffre di mal di testa?

Nell'emicrania ci sono per esempio il monoglutammato di sodio, i nitriti, i nitrati, alcuni conservanti, i solfiti, che possono scatenare ed indurre le crisi. Nella cefalea a grappolo, invece, l'alcol e' l'unico fattore scatenante riconosciuto. Quindi l'osservanza di alcune "norme igieniche di vita", quali osservare un regolare ritmo sonno-veglia, il non esporsi al freddo, al vento, all'umidità, l'evitare di digiunare, nell'emicrania sono comportamenti assolutamente da tenere a mente. Per esempio, nella cefalea tensiva avere atteggiamenti posturali idonei altrettanto risulta essere indispensabile.

7) Pressione alta o vertigini sono campanelli d'allarme?

Esiste una cefalea che si presenta soprattutto di notte quando si e' distesi a letto che e' legata ad una ipertensione non controllata e quindi e' la cefalea che diventa campanello d'allarme per malattie di altra natura. Stesso discorso per le vertigini.

8) E' vero che alcune forme possono essere curate con la ginnastica posturale?

Nel nostro centro all'interno del Policlinico Umberto I la cefalea tensiva, sia episodica che cronica, ormai da anni viene trattata con la ginnastica posturale con ottimi risultati e con uso ridottissimo di farmaci. Questi pazienti normalmente abusano di farmaci antidolorifici.

9) E' molto diffusa l'abitudine di curare da soli il mal di testa, quali sono gli effetti?

Purtroppo anche per colpa di noi medici che non aiutiamo questo tipo di malati, molti, che si sentono trascurati ed "abbandonati", si auto-prescrivono farmaci consigliati da amici e conoscenti perché quel farmaco su di loro ha avuto piu' o meno effetto. Non tenendo conto, purtroppo, del fatto che esistono vari tipi di mal di testa e che per ogni cefalea vi e' necessità di una terapia specifica e mirata e soprattutto in alcuni pazienti c'è bisogno di una idonea terapia di profilassi.

10) Molti pazienti dicono che il mal di testa cambia il carattere, modifica l'umore? E' vero? Si può incidere?

Il dolore e' un cattivo compagno di lavoro, di viaggio, di rapporti interpersonali. Quindi, se il paziente diviene scorbutico, introverso e si deprime ha tutte le giustificazioni. Inoltre, ci sono alcune cefalee che possono avere come comorbidity ansia e depressione, quindi nell'ambito delle cefalee devono essere trattate queste problematiche con i farmaci e con la psicoterapia.

11) Chi soffre di questo disturbo, sta meglio d'estate o in inverno?

Per alcuni tipi di cefalea è meglio la stagione fredda, per altre l'estate. Ma per altre ancora le stagioni purtroppo sono tutte uguali.