

## **COMUNICATO STAMPA**

### **“I SEGRETI DEL MAL DI TESTA: COME RICONOSCERLO, PREVENIRLO E CURARLO” Cefalee: un incontro per saperne di più**

**LUNEDÌ – 22 Febbraio 2016**

**Roma, Parrocchia San Tommaso Moro - San Lorenzo (via dei Marruccini, 1)**

**Ore 18,00**

Mal di testa, ne esistono più di cento forme secondo l'ultima classificazione mondiale delle cefalee, ne soffrono oltre due miliardi e mezzo di persone nel mondo, di cui 9 milioni i malati in Italia. L'emicrania è quella che colpisce di più (12% della popolazione), la crisi dolorosa può essere anche molto acuta e può arrivare ad essere talmente intensa da far isolare il paziente al buio e in silenzio. Le cefalee rappresentano un disturbo troppo spesso sottovalutato e affrontato anche dai sanitari con superficialità, tanto da portare i pazienti ad abuso di farmaci che nel tempo possono cronicizzare il dolore. Vittime più le donne degli uomini: il rapporto è 5 a 1.

Le cause sono gli ormoni, la predisposizione genetica e la familiarità. Un disturbo per niente banale tanto che l'Organizzazione mondiale della Sanità ha promosso una campagna globale contro le cefalee, considerando questa patologia altamente disabilitante ed in termini di dolore in alcuni casi (come nella cefalea a grappolo) pari a quello provocato da metastasi ossee, infarto e colica renale. Il generico mal di testa si colloca al secondo posto per nuove diagnosi all'anno con la cefalea di tipo tensivo (20,77%, adolescenti compresi) e al terzo con l'emicrania (15%) dopo la carie dentale. Emicrania con o senza aura (i sintomi che la precedono); cefalea di tipo tensivo (ne soffrono uomini e donne allo stesso modo) e cefalea a grappolo (tipica patologia del sesso maschile, detta anche cefalea del suicidio) le principali forme di cefalea primaria. Poi ci sono le cefalee secondarie, dovute a cause esterne come traumi, tumori, lutti, separazioni. Ogni mal di testa ha la sua cura.

Si parlerà di prevenzione, basata su un corretto stile di vita e controlli periodici, LUNEDÌ 22 FEBBRAIO 2016, dalle ore 18.00, durante l'incontro gratuito “I segreti del mal di testa: come riconoscerlo, prevenirlo e curarlo” promosso e organizzato a Roma, nella Parrocchia di San Tommaso Moro (Via dei Marruccini 1) dalla onlus **Atena Donna** ([www.atenanonlus.com](http://www.atenanonlus.com)) presieduta da **Carla Vittoria Cacace Maira**. Per l'occasione il

prof **Francesco Di Sabato**, dal 2004 direttore dell'Unità operativa Diagnosi e cura delle Cefalee del Policlinico Umberto I di Roma, intervistato dalla giornalista di Rai news 24 **Mariella Zezza**, illustrerà come fare prevenzione, in fatto di mal di testa, dall'adolescenza alla menopausa.

Obiettivo di Atena, l'associazione della **Fondazione Atena** di **Giulio Maira**, professore di Neurochirurgia presso l'Humanitas di Milano e il Campus Biomedico di Roma, è avvicinarsi a quelle donne che più di tutte hanno bisogno di aiuto, per spiegare loro in modo semplice come tutelare la salute, cancellando falsi miti e paure.

“La cefalea è una patologia complessa che si manifesta con diversi sintomi. Tra i quali nausea e vomito, disturbi alla luce, agli odori e ai rumori, sensazione di sbandamento – spiega il prof. Francesco Di Sabato - ma che ha in tutti i casi il dolore che la rende invalidante. Un problema che, se non trattato adeguatamente, è destinato alla cronicità. Ho in cura pazienti che da anni quotidianamente assumono ansiolitici, antidepressivi, antiepilettici e betabloccanti come fossero acqua fresca. Un abuso farmacologico che però non sempre è risolutivo”. Non bastano le pillole.

“Alcuni forme si possono curare con la ginnastica posturale, ad esempio. Ma occorre fare attenzione con l'attività motoria. Lo sport infatti peggiora la situazione nel caso in cui la persona soffra di emicrania in fase acuta. Per la cefalea di tipo intensivo, infatti, è meglio una camminata a passo veloce o una bicicletta lenta”.

Sulla prevenzione: “Evitare fattori scatenanti – sottolinea Di Sabato - come sono alcuni cibi (cioccolato, crostacei, formaggi stagionati, insaccati, frutta secca, bevande gassate, alcol), ma anche il freddo e il vento, lo stress e gli sbalzi di temperatura. Mai digiunare e dormire sempre le ore giuste. Né troppo né troppo poco. Inoltre, appena si manifesta il dolore, è bene rivolgersi al proprio medico”.

**ATENA DONNA**

**06.45442785**

**email:**

**[fondazione@atenaonlus.it](mailto:fondazione@atenaonlus.it)**

**Via Trionfale, 179 – 00136 Roma**

**[www.atenaonlus.org](http://www.atenaonlus.org)**