

intervista al
Dott. Giuseppe **BONAVINA**

Specialista in Neurologia
Responsabile dell'Ambulatorio Cefalee
Ospedale Villa Erbosa (BO)

MAL DI TESTA

Riconoscerlo per prevenirlo

di Antonella **QUARANTA**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità le cefalee figurano fra i primi dieci posti nella lista delle malattie che più compromettono il benessere fisico e psicologico, a livello globale, di una persona. Grazie al dottor Giuseppe Bonavina, Neurologo e responsabile dell'Ambulatorio Cefalee dell'Ospedale Villa Erbosa di Bologna, facciamo chiarezza su questo male che colpisce, ogni anno, sempre più italiani



© VON SCHONERTAGEN - FOTOLIA.COM

Dottore, qual è la definizione di cefalea?

“Cefalea è un termine generico con il quale intendiamo dire mal di testa e/o dolore alla testa”.

Il mal di testa si può definire una malattia?

“L'emigrania non è una vera malattia. Secondo recenti studi, si tratta di una risposta difensiva, frutto di milioni di

anni di evoluzione, che ha finito con il favorire la sopravvivenza della nostra specie risultando vantaggiosa per alcuni individui”.



Perché viene il mal di testa?

“Sembra che il motivo risieda principalmente nelle caratteristiche del cervello delle persone che ne soffrono, il quale ha la caratteristica di essere, per così dire, particolarmente sensibile a cadere in uno stato di insufficienza energetica a causa di un

fattore che provochi una situazione di aumentata richiesta di energia”.

Parlando di mal di testa occorre usare il plurale: non sono infatti tutti uguali. Quante tipologie di cefalee esistono?

“Esistono oltre 100 tipi di cefalea ma, sebbene si manifestino in modo diverso, i disturbi rientrano di solito in tre categorie: la cefalea di tipo tensivo, l'emicrania e la cefalea a grappolo.

La **cefalea di tipo tensivo** è caratterizzata da un dolore persistente e non pulsante localizzato soprattutto alla fronte (il famoso *Cerchio alla testa*) a volte diffuso in tutto il capo. L'intensità è lieve o moderata, non tale da compromettere le normali attività quotidiane e può durare da pochi minuti a diversi giorni.

L'emicrania, caratterizzata per manifestazioni cliniche tipiche (dolore pulsante su un lato della testa, la cui intensità rende difficile svolgere le normali attività) costituisce la forma di cefalea primaria maggiormente disabilitante. Gli attacchi sono ricorrenti, con frequenza variabile con un'alta percentuale di soggetti che hanno attacchi plurimensili, ognuno con una durata media di

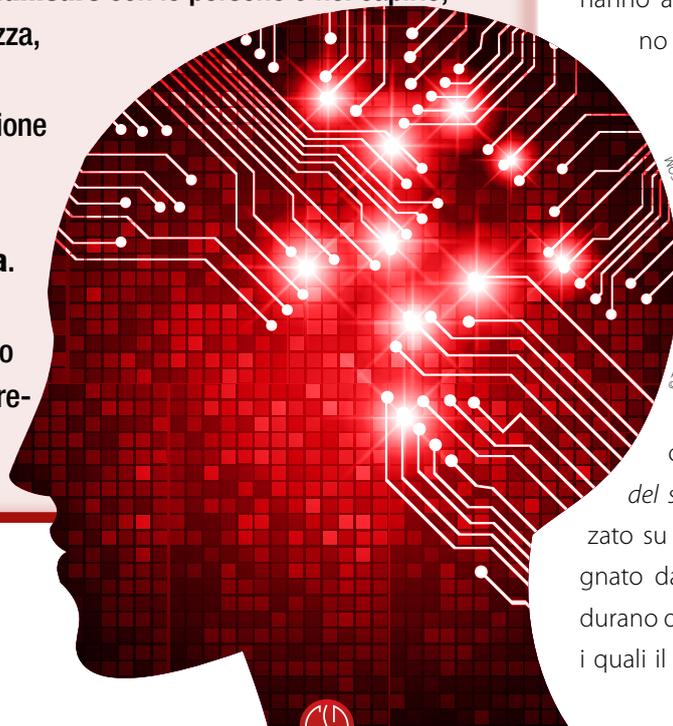
1-3 giorni. Il loro caratteristico ripresentarsi per lunghi periodi determina limitazioni in ambito lavorativo e familiare.

La **cefalea a grappolo** è un'entità più rara ma, per l'intensità degli attacchi, è detta anche *cefalea del suicidio*; il dolore è localizzato su un occhio ed è accompagnato da lacrimazione. Gli episodi durano da 15 minuti a 3 ore durante i quali il soggetto è molto nervoso

QUALI SONO I PIÙ DIFFUSI SEGNALI D'ALLARME CHE PREANNUNCIANO LO SCOPPIO DEL MAL DI TESTA?

Ci sono dei segnali che ci aiutano a identificare per tempo l'arrivo di un attacco di emicrania e dei sintomi che, se colti, possono aiutare a evitare o a ridurre l'intensità del mal di testa.

- **Disturbi visivi.** Circa un terzo delle persone che soffrono di mal di testa sperimenta l'emicrania con aura, una condizione per la quale il problema è preceduto dall'apparizione di luci lampeggianti o dalla visione annebbiata. L'aura può anche manifestarsi mediante una sensazione di formicolio o tramite disturbi transitori del linguaggio;
- **Sbalzi d'umore,** depressione, euforia e irritabilità;
- **Maggiore sete e/o ritenzione idrica;**
- **Aumento o decremento dell'appetito;**
- **Sensibilità alle luci, ai suoni e agli odori;**
- **Affaticamento o agitazione;**
- **Difficoltà nel comunicare con le persone o nel capirle;**
- **Vertigini,** debolezza, confusione e, per qualcuno, sensazione di perdita di equilibrio;
- **Diarrea o nausea.** Questi sintomi accompagnano spesso un'emicrania o la precedono.



© TITINA O'NEILL / SHUTTERSTOCK

e non riesce a stare fermo. Nelle forme croniche, gli attacchi si presentano più volte al giorno o sono più frequenti nei cambi di stagione.

A questi tre principali tipi si aggiunge la **nevralgia del trigemino**, dovuta all'eccessiva vicinanza di un vaso del collo con questo nervo. Si crea così una compressione che determina l'attività anomala del trigemino, che è alla base del dolore".

Le cefalee colpiscono tutti in modo indifferenziato o colpiscono più gli uomini o le donne?

"Per le donne sono cruciali le fluttuazioni ormonali legate al ciclo mestruale e questo spiega perché le cefalee sono molto più diffuse nel sesso femminile: il 18% delle donne soffre di emicrania, contro l'8% degli uomini e l'età più critica è quella fra i 30 e i 45 anni. Dopo la menopausa il disturbo può migliorare e persino scomparire, ma ci sono anche casi in cui diventa cronico".

A che età il primo mal di testa?

"Si inizia presto. Un bambino che spesso ha mal di testa può essere scambiato per caparcioso. Ma in realtà anche loro soffrono di mal di testa. I pediatri invitano a non sottovalutare il disturbo perché esistono rimedi efficaci anche per loro e perché, anche nei piccoli, il dolore può peggiorare e diventare cronico".

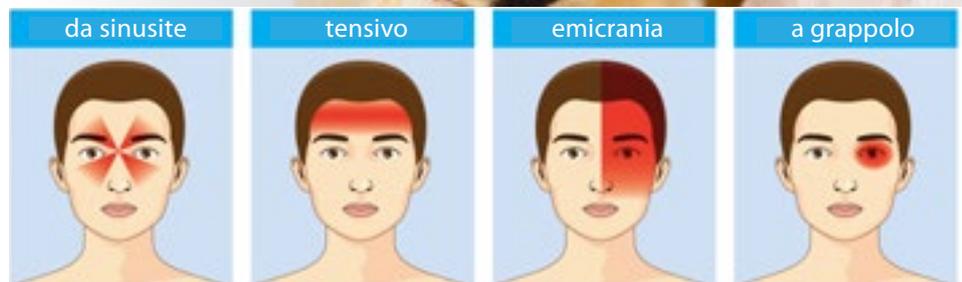
Il mal di testa può essere invalidante?

"Certamente. Per l'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, è al settimo posto fra le malattie che più compromettono il benessere fisico e psicologico ed è stato calcolato che i costi diretti (impiego di risorse per la gestione delle cefalee) e i costi indiretti (perdita di giornate lavorative e ridotta efficienza sul lavoro) abbiano un impatto socioeconomico notevole".

Quali sono gli esami specifici per diagnosticare il tipo di cefalea di cui si è affetti?

"La diagnosi di cefalea primaria è fondamentalmente clinica e non è disponibile, allo stato attuale, alcun dato strumentale o biologico che abbia un valore diagnostico, pertanto è necessaria una attenta raccolta della storia clinica e un accurato esame obiettivo generale e neurologico. Per tale motivo, l'uso routinario di molti esami quali quelli radiologici, di TC (la Tac, ndr) o Risonanza Magnetica, non trova alcuna giustificazione".

TIPI DI MAL DI TESTA



© LOGOSINI - FOTOLIA.COM

Dal mal di testa si guarisce? Esiste una cura? Quali sono le terapie, a oggi, più efficaci?

"L'emicrania è un disturbo ad andamento cronico che una terapia accurata modula ma, raramente, elimina. Al contrario, chi ne soffre deve essere consapevole di ciò in quanto è bene raggiungere una corretta informazione per migliorare una cooperazione terapeutica. Esistono diverse terapie, sia di tipo preventivo e sia per l'attacco di emicrania; il neurologo dovrà valutare nel singolo indivi-





duo stabilendo così la più adatta per efficacia, sicurezza e opportunità”.

Dal suo punto di vista, quali sono gli studi pubblicati più aggiornati e validi a livello internazionale su questa patologia? A che punto è la ricerca?

“La ricerca, e in particolare quella italiana, è oggi a buon punto nell’individuazione di nuovi bersagli terapeutici sia a livello farmacologico volti a contrastare l’iper-eccitabilità nervosa tipica dell’emicrania sia a livello del sistema immunitario. Sono in corso studi su un ‘vaccino’ contro l’emicrania che ha come bersaglio un gene cruciale nell’infiammazione del trigemino o nuove metodiche di neuro-stimolazione; vi sono, inoltre, nuove modalità di somministrazione di farmaci e nuove formulazioni di contraccettivi orali per donne che soffrono di cefalee prevalentemente legate al ciclo mestruale”.

Le terapie alternative possono risultare utili nella cura al mal di testa o ci si deve affidare esclusivamente ai farmaci? Se sì, quali di queste si sono dimostrate efficaci nella prevenzione e

riduzione degli attacchi?

“Un consiglio che vale per tutti è regolarizzare il proprio stile di vita. L’agopuntura e le tecniche di *biofeedback* permettono di ottenere un buon controllo della cefalea, così come una dieta mirata, senza la necessità di ricorrere ai farmaci. Fra le novità degli ultimi anni vi è la tossina botulinica, il cui uso è stato recentemente approvato per l’utilizzo di cefalee croniche”.

Quanti italiani sono affetti da cefalee? Qual è a tipologia più diffusa?

“Circa 6 milioni di italiani ogni giorno sono vittime del mal di testa. Il 60% circa della popolazione generale soffre di una forma di cefalea tensiva. Il 25% della popolazione adulta femminile e l’8% circa della popolazione maschile soffre di emicrania”.

Esiste la chirurgia applicata alla cura della cefalea? Se sì, in quali casi si applica? Comporta dei rischi per il paziente? Necessita di riabilitazione?

“In casi particolari e selezionati esistono delle metodiche neurochirurgiche adottate in centri selezionati per alcune forme di cefalea a grappolo farmaco-

Biofeedback

Tecnica terapeutica che utilizza una strumentazione computerizzata per indicare alla persona, attraverso l’uso di segnali visivi e/o acustici definiti feedback, l’andamento di alcuni eventi fisiologici come: il grado di contrazione dei muscoli, la sudorazione della mani e dei piedi, la frequenza cardiaca, la temperatura corporea, la frequenza respiratoria. Valutando l’andamento di questi eventi, il biofeedback cerca di ripristinarli attraverso l’addestramento della persona a controllarli.

Pertanto, il biofeedback è una tecnica di apprendimento funzionale e le indagini ottenute permettono di ricavare una serie di informazioni utili al terapeuta per impostare il miglior trattamento di cura.

resistenti e delle metodiche meno invasive come la **neuro-stimolazione occipitale** e altri tipi di stimolazione neurologica non invasiva che si avvale di apparecchi portatili da applicare a livello cutaneo: stimolatore del nervo vago, stimolatore trigeminale sopraorbitale, e la stimolazione magnetica transcranica”.

Esiste una riabilitazione da cefalea? Una “fisioterapia” per curare il mal di testa?

“Non esiste una specifica ‘fisioterapia’ a mio avviso, ma è dimostrato come fare attività aerobica in maniera continuativa, tecniche di rilassamento come il **training autogeno**, l'**elettroterapia** e la **terapia manuale**, impostare una corretta meccanica respiratoria e correggere **alimentazione** e **stile di vita** siano tutti degli approcci validi”.

Cosa offre al paziente l'Ambulatorio Cefalee GSD di Bologna?

“Presso il nostro Ambulatorio, che a gennaio 2017 avrà raggiunto i 10 anni di attività, esiste un Percorso diagnostico assistenziale elaborato nel corso della prima visita: parte da un'anamnesi accurata con attenzione dedicata alle condizioni di vita, la consegna al paziente di un diario clinico delle cefalee e un coordinamento con vari specialisti per affrontare le differenti cause e manifestazioni (agopuntori, dietologi, ginecologi, internisti, fisiatristi, oculisti, otorinolaringoiatri e psicologi clinici)”.

Il malato di cefalee che aiuto ha dal Servizio Sanitario Nazionale? Esami diagnostici, farmaci, terapie di altro genere sono passati dal SSN?

“Qualunque malato può effettuare una visita neurologica con il SSN e le principali terapie, in acuto o preventive, sono fornite da questo, anche se tutte le ‘terapie’ alternative e, come dicevo, molti principi attivi assunti sotto forma

di integratori alimentari, non lo sono. Per quel che riguarda la **disabilità**, dal 2006 nella regione Lombardia è stata attivata una Circolare (Circolare Regione Lombardia del dicembre 2006 che prevede una invalidità variabile per alcuni tipi di cefalee) che contiene apposite tabelle di valutazione con cui si può definire l'invalidità civile del paziente certificandone la disabilità, al fine di riconoscere questa malattia come sociale, con conseguente riduzione dei costi”.

Perché è necessario un approccio personalizzato?

“La gravità della cefalea e il suo impatto sociale e personale variano da persona a persona e nelle varie

“Io penso che molta gente non si rechi o non consulti il proprio medico di famiglia quando accusa un attacco di cefalea poiché, nell'opinione di molti, esso rappresenta un sintomo banale. È sorprendente come molta gente pensi: “È solo un mal di testa”.

Ma non si tratta solo di questo, è molto più che un mal di testa”.

Commento di una paziente dell'Ambulatorio Cefalee di Villa Erbosa



© KARELNOPPE - FOTOLIA.COM

epoche della vita. Tutte queste caratteristiche determinano una differenza nelle scelte terapeutiche, che il medico esperto dovrà adattare in ogni singolo caso in maniera ‘sartoriale’, aiutando il paziente a individuare potenziali fattori scatenanti modificabili e, quando possibile, a rimuoverli o limitarli”.



© ANDREY TOPOV - FOTOLIA.COM





© PIANCHANA - FOTOLIA.COM

Oliver Sacks, nel suo libro *Emicrania* (Migraine, Vintage Books, 1970), scriveva: "Il paziente emicranico non è un malato qualsiasi: non va dal medico soltanto per lamentarsi di un disturbo che continua ad affliggerlo. Se impariamo ad ascoltarlo possiamo accorgerci che ci sta raccontando la storia della sua vita, il suo modo di vivere, il modo in cui reagisce e forse anche quei meccanismi più profondi che anche a lui sono oscuri e ognuno di questi fattori è importante per curare la sua emicrania".

Quali informazioni dare al paziente?

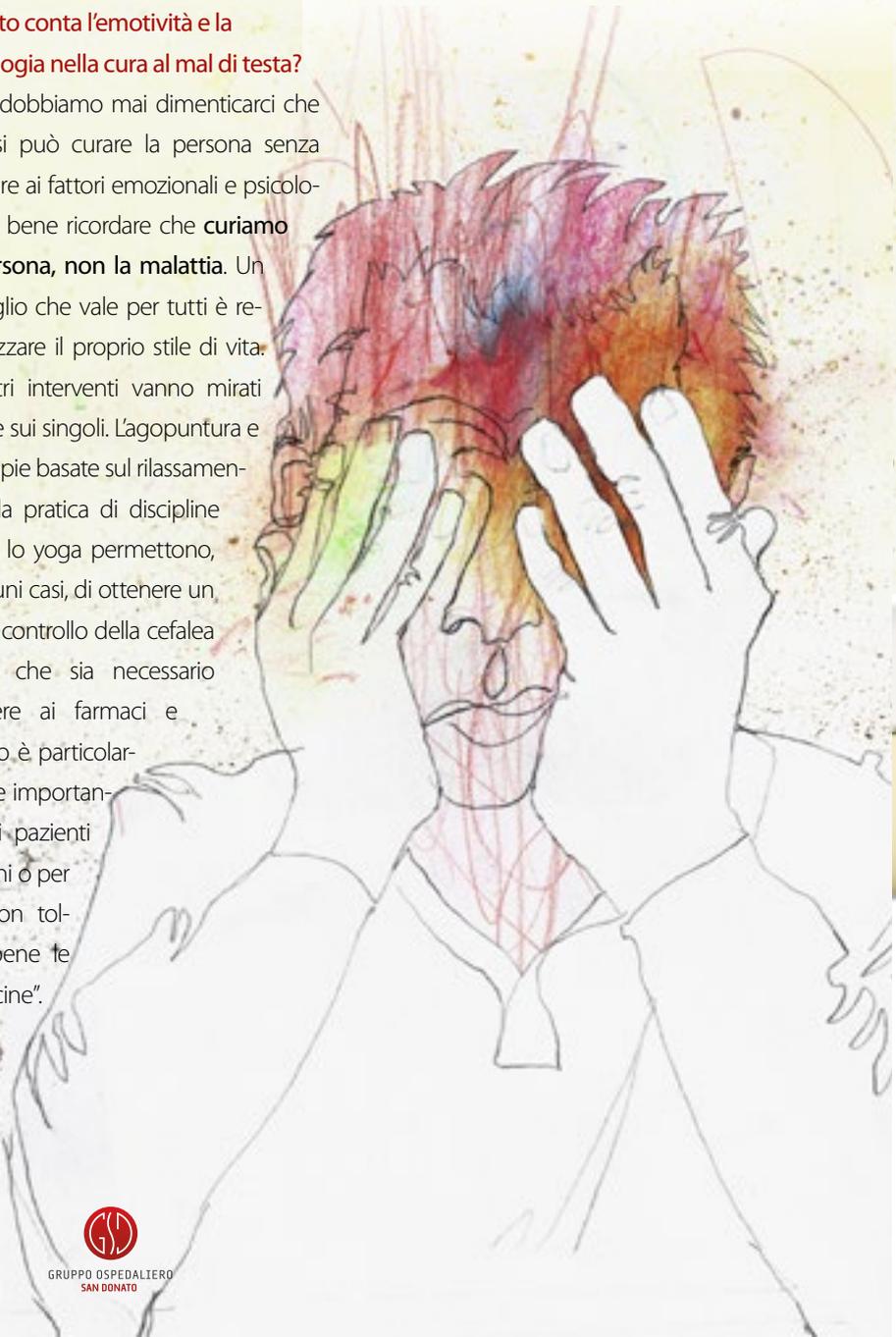
"Purtroppo, la cefalea non è sempre curata bene. A volte non si va neppure dal medico, ma bisogna ricordarsi che il fai da te può essere pericoloso. Alcune persone possono andare incontro a evoluzione sfavorevole con progressione verso una forma di cefalea cronica quotidiana. Uno dei principali fattori di rischio è rappresentato da un uso eccessivo di farmaci sintomatici che possono indurre un potenziale abuso. In questi casi si impone una terapia preventiva, basandosi sulla scelta più adatta per ogni singolo paziente".

Perché è fondamentale tenere un diario del mal di testa?

"Conoscere il proprio mal di testa e i fattori che lo scatenano è il primo passo per combatterlo. Per questo si chiede ai pazienti di tenere un diario in cui annotare i giorni critici e altre informazioni utili a impostare un percorso terapeutico. Tale diario è uno strumento essenziale che permette di valutare l'efficacia delle terapie e fornisce informazioni indispensabili sulle esigenze del singolo".

Quanto conta l'emotività e la psicologia nella cura al mal di testa?

"Non dobbiamo mai dimenticarci che non si può curare la persona senza pensare ai fattori emozionali e psicologici. È bene ricordare che **curiamo la persona, non la malattia**. Un consiglio che vale per tutti è regolarizzare il proprio stile di vita. Gli altri interventi vanno mirati invece sui singoli. L'agopuntura e le terapie basate sul rilassamento o la pratica di discipline come lo yoga permettono, in alcuni casi, di ottenere un buon controllo della cefalea senza che sia necessario ricorrere ai farmaci e questo è particolarmente importante nei pazienti giovani o per chi non tollera bene le medicine".





VERO/FALSO

Miti e verità sul Mal di Testa

di Antonella **QUARANTA**

Scopriamo con l'aiuto dell'esperto, il dottor Giuseppe Bonavina Neurologo e responsabile dell'Ambulatorio Cefalee di Villa Erbosa, ospedale GSD di Bologna, verità e falsi miti legati al mal di testa

1 *Ci sono degli alimenti che possono favorire l'insorgere del mal di testa.* **VERO E FALSO**

Gli alcolici possono scatenare mal di testa (vino bianco e liquori) perché liberano delle sostanze quali l'ossido nitrico che inducono vasodilatazione. Su altri alimenti ci sono falsi miti. Alcuni cibi dalla digestione particolarmente complessa, prodotti conservati contenenti nitriti, il glutammato (dadi da brodo e la cosiddetta "sindrome del ristorante cinese": senza, ovviamente criticare la cucina cinese, si tratta dell'effetto della salsa di soia - non del fagiolo di soia - che contiene glutammato come un dado da cucina) ma soprattutto, e spesso trascurato, il digiuno e le diete troppo drastiche perché causano un'alterazione del livello degli zuccheri.

2 *Il mal di testa colpisce più le donne degli uomini.* **VERO**

Questo è dovuto alle fluttuazioni ormonali legate al ciclo mestruale.

3 *Il mal di testa è più frequente in estate e/o con l'esposizione ad alte temperature.* **VERO**

La disidratazione può indurre squilibri elettrolitici e disfunzioni energetiche.

4 *Ci sono degli alimenti che possono ridurre l'attacco da mal di testa.* **VERO**

Bere molta acqua (bere poco induce squilibri elettrolitici e disfunzioni energetiche), prediligere cibi freschi, frutta e verdura. **4A.** È vero che le verdure di color verde scuro come i broccoli, gli spinaci e il cavolo riccio, alimenti che contengono vitamina B, nota nel prevenire le emicranie, possono essere utili nel combattere l'attacco di mal di testa. **VERO**

4B. Mangiare cibi ricchi di magnesio, (contenuto nella frutta secca come noci, mandorle e anacardi) ma anche cereali integrali e germe di grano, che dilatano i vasi sanguigni e assicurano un corretto funzionamento cellulare, riduce il rischio di incorrere in un attacco di mal di testa. **VERO**

4C. Il pesce contenente omega-3 può contribuire nella prevenzione insieme a un adeguato regime alimentare. È bene consumarlo tre volte alla settimana. **VERO**



5 *Esiste una correlazione tra Diabete, insulina e mal di testa?*
VERO
 Sì, esiste.

6 *Diabete e mal di testa hanno bisogno di una terapia ad hoc tra loro coordinate sia dal neurologo che dal diabetologo.*
VERO

Il paziente affetto da diabete di tipo 1 o di tipo 2 che contemporaneamente presenta attacchi di cefalea a grappolo, emicrania o cerchio alla testa dovrà essere seguito da due specialisti, neurologo e diabetologo, che insieme troveranno per lui la terapia più adatta alle sue particolari esigenze. Una terapia su misura nella quale il neurologo valuterà gli altri farmaci assunti dal paziente, coordinandosi sia con il medico di base sia con gli altri specialisti. Nel nostro Ambulatorio cefalee di Villa Erbosca a Bologna l'integrazione fra i vari professionisti è una costante: garantiamo assistenza con la minor perdita di tempo per il paziente offrendogli, in unica struttura, tutte le risposte di cui ha bisogno.

7 *Ci sono degli integratori (vitamine, multivitaminici, amminoacidi ecc.) e/o preparati erboristici che possono favorire l'insorgenza del mal di testa.*

VERO
 Sì, alcuni steroidi anabolizzanti (sono quelli usati da certi sportivi nelle palestre di bodybuilding) possono scatenare crisi di cefalea in quanto alterano la funzione del sistema endocrino.

8 *Il mal di testa può portare a invalidità.*
VERO

Molti lavoratori presentano cefalee invalidanti ed è stato calcolato che, oltre a esserci una disabilità rilevante, vi è una perdita di produttività.

9 *Ci sono dei farmaci o farmaci combinati con altre terapie (cuore, colesterolo, diabete, pillola anticoncezionale ecc.) che possono favorire l'insorgenza del mal di testa.*

VERO
 Farmaci vasodilatatori diretti, nitroderivati, alcuni antipertensivi, chemioterapici, antibiotici e antivirali possono favorire l'insorgenza del mal di testa. Inoltre, in molte persone l'uso frequente di farmaci sintomatici può avere un effetto-paradosso prolungando la durata del dolore e contribuendo nella cronicizzazione, soprattutto con farmaci analgesici in associazione che, potenzialmente, possono dare assuefazione.

10 *Le donne che soffrono di mal di testa non possono prendere la pillola anticoncezionale.*

VERO E FALSO
 La risposta ormonale è molto variabile. Molte donne che sperimentano una riacutizzazione della cefalea nella settimana di sospensione possono ricorrere oggi a formulazioni nuove, talvolta con effetto benefico.

11 *Il mal di testa non colpisce i bambini.*
FALSO

Per i più piccoli descrivere il dolore può spesso essere difficile. I loro malesseri non vanno mai sottovalutati.

12 *L'attacco di mal di testa si può fermare sul nascere bevendo una tazzina di caffè amaro.*

VERO

La caffeina come la teina contenuta nel tè a dosi opportune possono risolvere un episodio di mal di testa, ma attenzione all'uso eccessivo.



© OKEA - FOTOLIA.COM

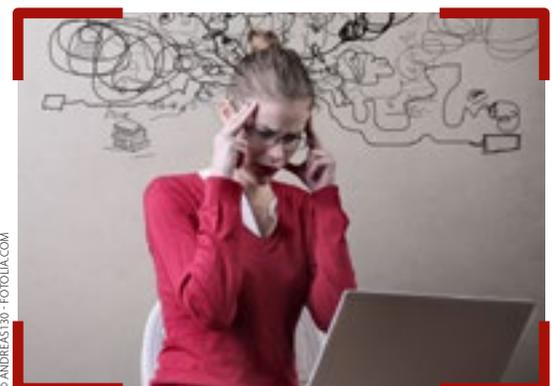
13 *Il formaggio stagionato favorisce il mal di testa.*

VERO E FALSO

Solo rari formaggi stagionati contenenti tiramina (cheddar, gorgonzola, brie) sono a rischio, ma non la maggior parte di quelli consumati da noi in Italia.



© ANDREY STAROSTIN - FOTOLIA.COM



© ANDREAS130 - FOTOLIA.COM



© ANDRIST - FOTOLIA.COM

14

Il cioccolato (al latte o amaro) favorisce il mal di testa.

FALSO

Non vi è alcuna evidenza scientifica e questo rappresenta un falso mito. Il cioccolato al contrario contiene numerose sostanze psicoattive benefiche. È vero che la fame di cioccolato è un tipico campanello di allarme dell'arrivo di una crisi emicrania in diverse persone.

15

Il mal di testa nelle donne in età fertile precede i giorni del ciclo. **VERO**

In molte donne in età fertile vi è una stretta correlazione con il periodo

Scopri la Parte II del VERO/FALSO
Miti e verità sul Mal di testa sul prossimo numero del GSD Magazine

16

perimenzuale. Il mal di testa potrebbe essere collegato al mio stato d'animo. Una visita con lo psicologo potrebbe curare alcuni mal di testa. **VERO**

Ogni cefalea ha le sue radici nel carattere dell'individuo che ne soffre ed esistono alcune persone più a rischio. Il colloquio con lo psicologo può essere di aiuto e, in particolare, in alcune fasce di età come negli adolescenti.

17

Il mal di testa è legato al fumo di sigaretta.

VERO

Mal di testa e fumo di sigaretta sono collegati. Smettere di fumare determina, in ogni caso, notevoli benefici: il fumo mette in circolo nel sangue una grande quantità di monossido di carbonio che mette in moto dei fenomeni di vasomotilità che provocano il dolore.

18

Ci sono delle professioni che favoriscono l'insorgenza del mal di testa. Il mal di testa è una malattia professionale? **VERO**

Sì. Determinate professioni con alterazioni del ritmo sonno-veglia o in particolari condizioni di disagio possono acuire, in persone predisposte, l'insorgenza degli attacchi. Se venissero identificati importanti fattori scatenanti, come rumore o pause dal lavoro inadeguate, andrebbe seriamente considerato di modificare l'ambiente lavorativo.

19

Il mal di testa si vince scrivendo (un diario quotidiano...).

VERO

Sembra strano ma è vero. Scrivendo passa la cefalea... Il diario del mal di testa serve per prendere consapevolezza di un problema, il proprio mal di testa, ed è utile per capire il tipo di mal di testa e per verificare l'efficacia delle cure. Uno strumento indispensabile al medico curante.

20

Il mal di testa diminuisce se faccio yoga.

VERO

Lo yoga è un ottimo rimedio in quanto dà effetti benefici sulla circolazione e stimola, inoltre, l'ipofisi che agisce sul sistema endocrino.



© WISKY - FOTOLIA.COM

GRUPPO OSPEDALIERO
SAN DONATO