

Stop all'emicrania da cambio di stagione

Arriva il diario elettronico anti mal di testa.



In autunno il mal di testa torna a far soffrire **quasi due milioni e mezzo di italiani**, soprattutto donne. «Per ridurre il rischio di emicrania in questa stagione è importante mantenere un ritmo sonno-veglia costante evitando di dormire troppo nel weekend, specie al mattino, in modo da ristabilire un buon equilibrio circadiano», spiega **Giuseppe Nappi, direttore scientifico dell'Istituto Mondino di Pavia**. «Consigliabile, poi, non eccedere nell'uso del pc e degli smartphone, almeno nel tempo libero: l'effetto accumulo può risultare dannoso. Il mal di testa inoltre si combatte a tavola: il cambio di abitudini alimentari dopo i pasti frugali della stagione estiva, ma soprattutto il bere in eccesso, non giovano. Sotto accusa in particolare gli spumanti, anche se gli effetti degli alcolici sono molto soggettivi».

A breve sarà disponibile anche un nuovo strumento, il **diario elettronico**, sperimentato in uno studio internazionale coordinato dall'**Istituto Mondino**, che si è appena concluso (ha coinvolto oltre 600 persone per la durata di 6 mesi). Si tratta di un database dove i pazienti hanno inserito tutti i dati relativi a sintomi del mal di testa, farmaci utilizzati per combatterlo ed efficacia di ciascuno. Gli specialisti, accedendovi regolarmente, hanno potenziato l'interazione con il paziente e la sua conoscenza. «Un monitoraggio costante, che ha contribuito a ridurre i sintomi dell'emicrania ma anche a evitare l'abuso di farmaci», dice Nappi.

Da sapere, infine, che **l'emicrania rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare per chi assume contraccettivi di vecchia generazione**. «Soprattutto dopo i 35 anni, le donne che soffrono di emicrania devono valutare con attenzione i rischi e i benefici degli anticoncezionali "tradizionali", che combinano progestinici ed estrogeni», aggiunge l'esperto. «Non soltanto per gestire l'emicrania ma anche per diminuire il rischio vascolare. Le alternative non mancano: una contraccezione senza estrogeni può rappresentare un'opzione terapeutica valida e altrettanto sicura».