

12 ottobre 2013

Il mal di testa aumenta con l'arrivo dell'autunno, combattiamolo così

In questa stagione gli attacchi di mal di testa aumentano e non risparmiano nemmeno i più giovani. Il disturbo, però, va curato in modo corretto e non con metodi fai-da-te

di *Maurizio Maria Fossati*



Una donna con il mal di testa (Olycom)

Bologna, 12 ottobre 2013 - **L'autunno**, assieme alla primavera, è il periodo dell'anno in cui gli **attacchi di mal di testa diventano più frequenti**. Chiediamo a **Vincenzo Guidetti, ordinario di Neuropsichiatria infantile all'Università La Sapienza di Roma** come si può correre ai ripari e quali siano le migliori strategie per difendersi dal dolore. "Chi soffre di emicrania avrà già potuto verificare di persona che il mal di testa arriva puntualmente quando si cambia ritmo di vita. Per intenderci, se siete abituati a svegliarvi ogni mattina alle sette per andare a lavorare e, quando arriva la domenica, decidete di stare a letto fino a mezzogiorno, ebbene ecco che rischiate di alzarvi con un fastidioso mal di testa. L'emicrania, infatti, insorge più facilmente quando si turba il normale equilibrio quotidiano.

Quindi **il primo consiglio è di mantenere ritmi veglia/sonno il più possibile costanti**". Secondo consiglio relativo allo stile di vita: non esagerare col cibo e soprattutto con l'alcol. E non parliamo solo di superalcolici. Anche i vini ad alta gradazione, magari molto tannici, contribuiscono a far arrivare il malaugurato mal di testa. Terzo suggerimento: occhio a non esagerare nello stare davanti al computer. Certo, le giornate si accorciano e c'è meno luce. Si sta meno all'aperto, così

si passano più ore in casa, magari davanti a un video. Ebbene, questo non è l'ideale per chi è soggetto all'emicrania. Soprattutto se si tratta di adolescenti.

LO STUDIO - Che l'uso esagerato di Internet e pc possa procurare mal di testa agli adolescenti, assieme a disturbi dell'umore, ansia, depressione, disturbi bipolari, disordini allergici e alimentari, sindrome da deficit di attenzione, iperattività ed epilessia, lo dimostra uno studio internazionale eseguito con la collaborazione di 70 tra università e istituti clinici e di ricerca, che ha analizzato i dati di 15.000 bambini e ragazzi di 26 Paesi di tutto il mondo. "Purtroppo nel 70% dei casi, i pazienti e le famiglie ricorrono al fai da te e quindi curano il disturbo in modo non corretto", sottolinea Giuseppe Nappi, direttore scientifico IRCCS Fondazione Istituto neurologico Mondino di Pavia, insignito lo scorso giugno, a Boston, in occasione del Congresso Internazionale sulle Cefalee, del Premio alla Carriera per l'impegno speso nella ricerca nel campo delle cefalee e per la cura dedicata ai pazienti affetti da queste patologie spesso invisibili.

LA CARTA DI PAVIA - Nella cura delle cefalee la cosiddetta "medicina narrativa", cioè la comunicazione paziente-medico volta a ricostruire la storia personale del malato e della sua sofferenza, ha un'importanza fondamentale per il successo della terapia. Migranti e stranieri, per evidenti motivi di comunicazione, non riescono a spiegare bene i loro disturbi e quindi ad accedere opportunamente alle cure. All'Istituto Mondino, per aiutare gli stranieri è nata la Carta di Pavia. "L'obiettivo della Carta di Pavia - spiega il professor Nappi - è quello di massimizzare l'informazione e minimizzare l'errore in fase di osservazione. Il procedimento diagnostico, in questo modo, fornirà gli elementi utili per l'impostazione del processo terapeutico, indipendentemente dalle tecniche e dalle strategie scelte".

AIUTIAMO LA MENTE - Per ridurre il declino cognitivo sono in arrivo i videogiochi seri (Serious Games). Si tratta di **giochi al computer progettati per scopi diversi dal puro divertimento**, in particolare per la valutazione e la riabilitazione di patologie psichiatriche e neuropsicologiche. "Rappresentano strumenti nuovi ed efficaci per la gestione e il trattamento dei disturbi cognitivi negli anziani - spiega Egidio D'Angelo, direttore del Brain Connectivity Center della Fondazione Istituto Neurologico Nazionale Mondino di Pavia -. I videogiochi seri rappresentano una potenziale nuova tipologia di interazione del paziente con scenari virtuali che simulano situazioni e ambienti di tipo familiare, in cui il malato svolge attività simili a quelle quotidiane. L'allenamento della memoria basata sulla realtà virtuale ha fornito risultati promettenti nella prevenzione del declino delle capacità mentali di adulti anziani".

VERSO IL CERVELLO ARTIFICIALE - E sempre sul fronte dell'innovazione, anzi, addirittura nella prima linea della ricerca, partono il 17 ottobre a Pavia gli studi per realizzare la parte italiana del progetto "Human Brain", il prestigioso progetto di costruzione di un modello artificiale del cervello (assegnato quest'anno dalla Commissione Europea con 1 miliardo di finanziamento iniziale) che durerà 10 anni. Il compito dei 5 laboratori italiani di eccellenza è la rappresentazione del cervello con modelli matematici e, in particolare, la definizione del funzionamento dei neuroni e dei microcircuiti cerebrali. In collaborazione con vari Istituti nazionali e internazionali le ricerche si allargheranno anche al campo biomedico e robotico. L'Human Brain Project coinvolge oltre 80 laboratori in tutta Europa (di cui 5 in Italia) oltre a una decina di centri negli USA e in altre regioni del mondo.