

# Cefalee Today

for the research on headache and clinical neuroscience

## Cefalee ed attività lavorative\*

### Sempre più spesso il mal di testa è causa di problemi sul lavoro, ma può essere anche la spia di intossicazioni professionali

**Prof. Pucci, si dice spesso che il mal di testa, specie se cronico, incida negativamente sull'attività lavorativa: è così?**

Non ci sono dubbi e le dirò di più. Il capitolo delle cefalee in rapporto all'attività lavorativa è stato fino ad oggi alquanto trascurato da chi specificamente si occupa di problemi connessi allo studio delle cefalee. L'importanza di studiare la tipologia delle cefalee in determinati gruppi lavorativi è evidente se si considera che essa è spesso il sintomo fondamentale e di esordio di molte sindromi da intossicazione cronica.

**Quindi a volte il mal di testa scaturisce proprio dal tipo di attività lavorativa?**

E' così. Queste forme, un tempo riconducibili esclusivamente a fattori accidentali o farmacologici, oggi sono in netto aumento come espressione dell'azione di fattori esogeni propri della civilizzazione e dell'industrializzazione. In relazione all'ambiente lavorativo, diversi possono essere i fattori in grado di favorire l'insorgenza, oltre che incrementare frequenza, durata ed intensità della cefalea.

**Quali sono le intossicazioni che provocano mal di testa?**

Tra le intossicazioni professionali che come sintomo dominante presentano una cefalea persistente, la più frequente è quella da piombo. L'uso di questo

metallo è oggi molto diffuso potendo essere usato nella produzione dei semplici cosmetici, ma anche nei cicli produttivi dei carburanti, colori, smalti e vernici; ad esso possono essere esposti gli addetti al traffico stradale, oltre che gli stessi abitanti dei quartieri industriali. Di comune riscontro paiono anche le cefalee da monossido di carbonio e da nitrocomposti, conseguenza probabile dell'azione vasodilatatrice di tali sostanze a livello delle arterie intracraniche. Altre intossicazioni la cui prima manifestazione è quasi sempre la cefalea, sono quelle da idrocarburi alogenati e da derivati del benzolo. Queste sostanze trovano impiego nella pulitura dei macchinari industriali, nella produzione di vernici, estintori e frigoriferi. I dipendenti che curano la produzione del nocciolo delle celle frigorifere nelle fonderie, ad esempio, esposti alla trietilamina, lamentano cefalea che si manifesta quasi esclusivamente durante la settimana lavorativa. Esposti all'esaclorociclopentadiene sono invece i lavoratori addetti alla manutenzione degli impianti fognari: in uno studio condotto su 145 di

questi lavoratori, il 45% è risultato affetto da cefalea.

**Anche maneggiare diluenti, solventi e pesticidi è molto rischioso, vero?**

Nell'intossicazione da diluenti e solventi la cefalea è un sintomo pressoché costante: in genere essi contengono toluene, metiletilchetoni, acetato ed alcool, a cui in seguito viene aggiunto anche il benzene allo scopo di purificare il toluene. Sono stati riscontrati cefalea e disturbi a carico delle prime vie respiratorie in dipendenti che, preposti alla rimozione dei graffiti, utilizzavano solventi organici. In uno studio effettuato su dipendenti di industrie calzaturiere esposti a solventi organici e materiali plastici il sintomo cefalea è stato registrato con picchi fino al 65%. Infine, il 63.7% dei dipendenti di industrie agricole esposti a basse dosi, ma perduranti nel tempo, di pesticidi hanno ammesso di soffrire di cefalea.

**Ha accennato all'alcool, che tutti noi associamo al mal di testa quando si alza troppo il gomito, ma in ambito lavorativo?**

Tra le numerose sostanze in grado di scatenare cefalea, alle quali si può essere esposti in ambiente lavorativo, si annovera certamente l'alcool, che



Prof. Ennio Pucci  
Centro Cefalee di Pavia

determina cefalea in seguito a vasodilatazione delle arterie intracraniche. Gli alcoli sono largamente usati nell'industria chimica e manifatturiera, della gomma e delle materie plastiche, nell'industria tessile e aerospaziale (come combustibili). Le possibilità di esposizione, oltre che in fase di produzione degli alcoli stessi, sono la fabbricazione di cosmetici, saponi, profumi, farmaci ed alimenti.

**Altri lavoratori a rischio?**

I lavoratori nell'industria della polvere da sparo, a volte, possono lamentare cefalea. In tali casi è verosimile che la cefalea sia dovuta alla vasodilatazione conseguente all'inalazione/ingestione di nitriti, componenti principali della polvere. Le stesse sostanze sono utilizzate come terapia medica per alleviare il dolore dovuto alla vasocostrizione, ad esempio nel dolore anginoso. I pittori e i verniciatori, che abitualmente utilizzano coloranti spray (contenenti resine, solventi, idrocarburi alifatici ed aromatici e pigmenti a base di metalli pesanti come piombo, titanio, arsenico, zinco e cromo),

**Continua a pagina 4 >>**

**NETWORK  
ITALIANO  
CEFALEE**



**Ambulatorio Speciali-  
stico per la diagnosi e  
le terapie delle cefalee  
(AMBULATORIO)**

**Sede:** via Toscanini 67, 70023  
Gioia del Colle (BA)

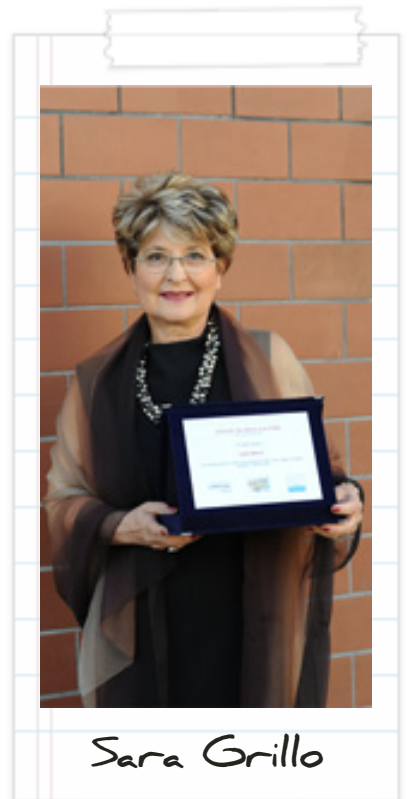
Visite libero professionali

**Responsabile:**  
Prof. Marcello Lastilla

**Per informazioni e  
prenotazioni:**  
Tel: 080/3482563  
marclastilla@libero.it

**Premiata la Sezione Regionale Al.Ce. Valle d'Aosta**  
**La Coordinatrice Sara Grillo Ferriani ha ricevuto il premio  
speciale "Cefalee in cerca d'Autore"**

Correva l'anno 2006 quando nella più piccola regione italiana nasceva una sede distaccata di Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group-CIRNA Foundation Onlus). In sette anni sono state tantissime le iniziative di sensibilizzazione ed informazione promosse dai volontari valdostani sul tema delle Cefalee e dei disturbi ad esse correlati, al punto che oggi la sezione, guidata fin dall'inizio da Sara Grillo Ferriani, può vantare una stretta collaborazione con l'Amministrazione Regionale, l'Ospedale Regionale Parini, le Farmacie Comunali di Aosta e numerosi altri Comuni della Valle. Un dato molto significativo è quello delle adesioni 2013 al comitato Al.Ce. Group: la Regione più "prolifica" è risultata proprio la Valle d'Aosta! Per tutti questi motivi, durante il Meeting "The Mediterranean revealed" (Vietri sul Mare, 11-12 ottobre 2013) è stato conferito alla signora Sara Grillo Ferriani il premio speciale "Cefalee in cerca d'Autore" per l'impegno profuso in questi anni nell'organizzazione e nello sviluppo di Alleanza Cefalalgici in Valle d'Aosta: un esempio eccellente di operosità solidale. La targa le è stata poi consegnata a Pavia in occasione della presentazione del progetto CIRNA Onlus "Quando la salute parla italiano" (17 ottobre 2013). Sara Grillo Ferriani ha voluto ringraziare i medici dell'Ospedale Parini, Edo Bottacchi, Guido Giardini e Chiara Lia, le collaboratrici storiche Rosanna Nex e Luisa Ramundi, tutti i volontari e i rappresentanti delle istituzioni locali che hanno mostrato attenzione verso una patologia così invalidante, ma allo stesso tempo così ancora poco considerata come le Cefalee.



Sara Grillo

**APPROCCI INNOVATIVI NELLA  
CURA DELLE CEFALEE**

**Inquadramento delle Cefalee: dalla DIAGNOSI  
alla TERAPIA**

Dott.ssa Barbara Vitrani - neurologo

**L'approccio PSICOTERAPEUTICO nel trattamento  
delle Cefalee**

Dr. Emanuel Mian

**L'approccio FISIOTERAPICO nelle Cefalee**

Dr Francesco Zarattini, Dr Marco Segina (Studio Fisiosan)

**L'AURICOLOTERAPIA**

Dott.ssa Anna Castiglione

**CONFRONTO CON IL PAZIENTE:** domande e  
risposte

Partecipa l'Associazione Al.Ce. - Alleanza Cefalalgici  
Coordinatore laico Al.Ce. Italia Sig.ra Lara Merighi

**Circolo aziendale - Generali**

**Sala conferenze VI° piano**

**Giovedì 28 novembre 2013 - ore 17.30**

**Piazza duca degli Abruzzi 1 - Trieste**



**Alleanza Cefalalgici Al.Ce.  
Fondazione CIRNA Onlus  
Sportello Regionale CAMPANIA  
presso MF GROUP Medicina  
Futura**



Via Alcide De Gasperi, 25 - 80011 Acerra (NA) tel. 331.48.58.514  
e.mail: alcecampania@cefalea.it ; www.cefalea.it

*Festa dell'adesione Al.Ce.2013*

**Il dolore non si modifica, si trasforma**

*O' dolore nuns' cagn, se scagn'*

Chi soffre di mal di testa soffre di un dolore invisibile. Come trasformarlo in una opportunità. Voglio invitarvi ad una serata con l'arte, tra parole, pensieri, suoni, dipinti e ballo, per conoscere e conoscersi, per capire ed essere accolti, per sapere che si può!

**Pensieri:**Dott. **Luigi DE SIMONE**, Psichiatra, Scrittore, Regista Teatrale  
**Dott.ssa Teresa DE SIMONE**, Patologo, Resp. Regionale Al.Ce.

**Immagini:** Michele **ATTIANESE**, artista

**Ballo:**Leonardo **AMENDOLA** e Paola **CONVENTI**

Maestri di Tango argentino dell'associazione Caravantango di Nola

**Interverrà:** Lara Merighi **Presidente Nazionale Alleanza Cefalalgici**

**Modera la serata:** Dott. Raffaele Tagliamonte

Ti aspetto per condividere questo momento e per rinnovare la tua adesione

**Sabato 14 Dicembre 2013 ore 18 Sala della Biblioteca  
Castello Baronale di Acerra (NA)**

Dott Biagio Ciccone  
Resp Scientifico Al.Ce. Campania

Dott.ssa Teresa De Simone  
Responsabile Sportello  
Regionale Al.Ce. Campania



**GENERALI**  
Circolo Aziendale



## Workshop del Gruppo di Auto Aiuto Ferrarese per chi soffre di Cefalea Ferrara, 25-26 ottobre 2013

### Il racconto sentito di una partecipante "storica"

I convegni annuali di Al.Ce., per noi che frequentiamo il Forum nel sito [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) e per chi ricarica il suo coraggio e le sue energie nel Gruppo di Auto-Aiuto di Ferrara c/o U.O.L. di Medicina Legale e delle Assicurazioni dell'Università degli Studi di Ferrara, mi ricordano le feste patronali dei paesi di un tempo: chi era lontano tornava a casa per sedersi a tavola coi parenti, le signore cucinavano le loro specialità e vestivano a festa i bambini, si contavano i giorni che separavano da quell'evento straordinario e ritrovarsi era tutta un'allegria e una festa in cui i discorsi si mescolavano ai ricordi e passato e presente si confondevano nella gioia ritrovata di stare insieme. In questo 2013 ci siamo incontrati a Ferrara il 25 e il 26 ottobre. Lara Merighi, Coordinatore Laico del Comitato Al.Ce. Group Italia, nonché anima del Gruppo, ci aspettava, come sempre a braccia aperte. C'è una frase di Sai Baba, religioso e predicatore indiano, che pare scritta proprio per lei "Quando il dolore diventa insopportabile e hai ancora la forza di sorridere ... tu mi ami". La sua solarità e il suo sorriso sono per tutti coloro che si accostano al Forum o al Gruppo di Auto-Aiuto una mano tesa e un abbraccio fraterno. Lei è quella che ti aspetta, che prepara la casa per accoglierti, che imbandisce la tavola e non solo metaforicamente...

Venerdì 25 ottobre, in una sala Convention del locale Al Sottomura in via Caldirolo 82 a Ferrara, ha dato inizio ai lavori del Convegno il **Presidente della Circostrizione Centro di Ferrara Dott. Girolamo Calò**, che ha portato il saluto dell'Amministrazione e del Sindaco. Con la moderazione del Professor Francesco Maria **Avato**, Coordinatore Scientifico di Al.Ce. Italia, si sono successivamente alternati gli illuminati interventi delle dottoresse Paola **Torelli** e Monica **Zaffanella** del Centro Cefalee di Parma, che hanno trattato *l'influenza che la cefalea esercita sulla memoria e gli strumenti per contrastare l'insorgere della cefalea*. Il Prof. Ennio **Pucci**, del Mondino di Pavia, si è, invece, soffermato sul *rapporto esistente fra cefalea ed attività lavorativa*: tema importante poiché l'obiettivo che ci si pone è il riconoscimento della cefalea cronica come malattia sociale. E a questo proposito la dottoressa Marta **Allena**, sempre del Mondino, ha ragionato sul tema: *a che punto il mal di testa diventa malattia*.

Il *trattamento comportamentale della cefalea* è stato oggetto di discussione dopo l'intervento della dottoressa Cecilia **Feronato** di Ferrara, a cui si è riallacciata la nostra coordinatrice **Lara Merighi** che, rievocando alcuni interventi di frequentatori del Forum delle cefalee, ha affrontato il tema delle *cefalee e dolori dell'anima*. Ho visto molti occhi lucidi durante gli interventi ed ognuno si è riconosciuto nelle parole dei relatori. Ha concluso i lavori del Workshop la



dottoressa Simona **Bulgarelli** di Ferrara che, nel corso della sua relazione sull'*importanza dell'autocontrollo nel cefalalgico*, ha fatto partecipare i convenuti ad un esercizio di training autogeno che ha entusiasmato l'uditorio, sciogliendo la tensione di un'attenzione molto partecipata ai lavori del Convegno.

La mattinata di Sabato 26 è stata dedicata interamente ad *esperienze a confronto*, quasi un'assemblea generale dei partecipanti al Forum e al Gruppo di Auto-Aiuto di Ferrara.

Difficile rivisitare con parole l'atmosfera che si è creata fra un gruppo di persone che, in molti casi, si incontravano per la prima volta, ma che si frequentano, non importa se da anni, da mesi o da giorni, quotidianamente sul Forum, tutte unite dalla condivisione di un dolore misconosciuto che spesso si portano dietro da una vita. Tale dolore, però, è reso quasi amico dall'accoglienza calda e dalla carezza fraterna di una solidarietà che lo trasforma, talvolta, perfino in leggerezza.

Incontrarsi è stato come riconoscersi tra la folla e comprendersi è stato facile e meraviglioso.

La sera il convegno si è chiuso davanti ad un piatto di cappellacci di zucca in casa di mammalara e salutarsi, dopo un incontro tanto coinvolgente, non è stato facile. Lo spiega una di noi, Rossana nel suo messaggio del giorno dopo:

*"Miei cari, non mi riconosco. Quest'anno mi mancano le parole per raccontare di questo nostro incontro.*

*Vi è certo l'attenuante del dolore alla schiena, ma non è tutto lì.*

*Mi sento come bloccata dentro, è una sensazione strana e per me è nuovo il fatto di non riuscire a lasciar sgorgare tutto quello che ho immagazzinato a Ferrara.*

*Nel viaggio verso casa con Alberto domenica mi sentivo proprio triste, ho fatto a lasciarvi là.*

*Ho pensato tanto a voi e a tutto quello*

*che è stato detto e continuo a farlo per fissare bene nella mente i tanti spunti, le belle frasi, le battute che ci siamo scambiate*

*Ho le immagini chiare come fotografie di ognuna di voi che, parlando di sé, sempre e dico sempre, centrava una ferita anche mia, una paura anche mia, una mia mancanza, una mia soddisfazione, una mia delusione, un mio senso di colpa.*

*Ecco, forse è la ricchezza e la vastità del contenuto che abbiamo messo insieme che mi impedisce, data la scarsa lucidità, di mettere a fuoco e commentare i momenti salienti. Quest'anno vi è stata sì la gioia immensa di ritrovarci e di conoscere persone nuove ma, forse per lo stato d'animo in cui mi trovo, ho percepito una tale serietà di contenuto e di modo di esporlo che non potrei rendere con ironia. E' stato come andare a casa in famiglia dopo una certa assenza, ascoltare i parenti ed aggiornarsi coi loro racconti. Le storie di tutte voi le ho sentite sulla pelle, vi ho sentite così vicine da soffrire e da gioire per voi e con voi.*

*E come in tutte le riunioni familiari che si rispettano, alla gioia grande di incontrarsi sempre si contrappone la tristezza del lasciarsi.*

*Ecco, io quest'anno sento molto questa malinconia che non è negativa, è nostalgia di qualcosa che abbiamo vissuto, ma che tornerà nuovo nuovo al prossimo stare insieme.*

*Una ricchezza immane che fatica a stare tutta dentro di me e dentro la quale mi perdo con pensieri che vanno in tutte le direzioni."*

Nel messaggio di Rossana c'è l'essenza dell'incontro di Ferrara del 25/26 ottobre 2013..Meraviglioso.

Grazie Al.Ce., grazie Lara

Elisabetta Farinetti (milanese, 77 anni, è utente del forum dal 2003 ed iscritta ad Al.Ce. dal 2008)

**Continua da pagina 1**

possono lamentare dopo prolungata esposizione cefalea. Meccanici e garagisti, a causa del lavoro svolto in ambienti poco o mal areati, possono denunciare cefalea, che in questi casi riconosce come causa scatenante l'inalazione/intossicazione da CO. E' verosimile che le cefalee indotte da CO siano dovute alla risposta vasodilatatoria delle arterie intracraniche.

**Rumore e vibrazioni sul posto di lavoro quanto possono incidere sul mal di testa?**

E' ormai indiscussa l'azione lesiva dei rumori infrasonici. Più nocive risultano essere le fonti di suoni infrasonici prodotti dall'uomo (compressori, caldaie, razzi) rispetto a quelle naturali (vento, turbolenze, tempeste, onde oceaniche). Inoltre, benché la cefalea non rappresenti il sintomo cardine nella cosiddetta sindrome da attrezzi vibranti, dove alta è l'incidenza dei disturbi di tipo vegetativo, essa è pur sempre riferita assai di frequente, fino al 79.2% dei casi in agricoltori che quotidianamente utilizzano i trattori per i lavori nei campi.

**In sede di anamnesi di un paziente con cefalea è dunque fondamentale inquadrare anche il lavoro svolto.**

Certamente. L'anamnesi lavorativa, tra l'altro, oltre che nell'ambito della valutazione clinico-diagnostica, riveste importanza fondamentale nell'attribuzione dell'idoneità a svolgere determinate mansioni o attività specifiche.

**Il mal di testa è però anche causa di problemi sul lavoro senza che il lavoro ne sia il fattore scatenante, vero?**

Senza dubbio. Ad esempio l'emigrania, una delle patologie di più comune riscontro nella pratica clinica, interessa approssimativamente il 6% degli uomini ed il 18% delle donne fra i 25 ed i 55 anni, nel periodo dunque di maggiore produttività. Il carattere fortemente disabilitante ne fa una malattia sociale con elevati costi economici: costi diretti, prodotti dall'impiego di risorse per la gestione della malattia, indiretti, dovuti principalmente alla perdita di giornate lavorative ed alla ridotta efficienza produttiva ed intangibili, difficilmente quantificabili, che si riferiscono alle conseguenze psicofisiche che la sofferenza provocata dalla malattia comporta per l'individuo affetto.

**C'è poi il cosiddetto stress occupazionale, che mai come oggi potremmo chiamare anche "disoccupazionale"...**

Purtroppo è un'amara realtà. Non avere e non trovare lavoro è forse la fonte di stress più attuale. Lo "stress" è comunque una delle cause più comuni di cefalea. I principali motivi di stress connessi alla attività lavorativa sono rappresentati dall'eccessiva responsabilità o per contro dalla disaffezione al proprio ruolo professionale, dai ritmi lavorativi incongrui. I ritmi stressanti del lavoro (catena di montaggio, cottimo, straordinario) rappresentano condizioni favorevoli all'insorgenza di cardiovasculopatie, gastropatie e disturbi dell'umore in senso ansioso-depressivo. Il lavoro a turni inteso come ogni forma di organizzazione dell'orario di lavoro diversa dal normale "lavoro giornaliero", in cui l'orario operativo dell'azienda viene esteso oltre le consuete 8-9 ore fino a ricoprire l'intero arco delle 24 ore mediante l'avvicendamento di diversi gruppi di lavoratori, è la tipologia più a rischio cefalea. In Europa interessa circa il 33% della forza lavoro.

**Quanto ha influito in questi ultimi anni l'uso su ampia scala di computer e telefoni cellulari?**

L'inquinamento elettromagnetico è qualcosa di invisibile, proprio come il mal di testa, ma ben presente nella vita di tutti noi. Attualmente, l'utilizzo della telefonia mobile appare ubiquitario registrando nel contempo un aumento di differenti disturbi ad essa correlati, in primo luogo cefalea ed alterazioni della sensibilità in sede auricolare o periauricolare, sebbene il certo nesso di causalità appaia tuttora controverso. I fattori implicati potrebbero essere legati alla diversa emissione di radiofrequenze, alla minore o maggiore temperatura generata dal telefono e ad altri differenti fattori ergonomici; di non minore importanza sono infine la durata ed il numero di telefonate pro die, il cui incremento è proporzionalmente connesso all'insorgenza dei disturbi sopra menzionati. Per quanto riguarda i computer, sicuramente l'affaticamento oculare e la tensione dei muscoli del collo possono causare cefalea a fine giornata.

**In conclusione, cosa si potrebbe fare per limitare l'insorgenza del mal di testa "professionale"?**

Benché al momento non vi siano evidenze sufficienti da giustificare una lista di occupazioni che possano causare cefalea, sono tuttavia identificabili alcuni fattori scatenanti che si esprimono in diverse condizioni di lavoro. Nell'attività ordinaria di sorveglianza sanitaria sarebbe auspicabile che in sede di visita di preassunzione venisse valutato con maggiore attenzione, durante la raccolta dell'anamnesi, lo stato di salute precedente all'esposizione lavorativa (malattie cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, pregressi eventi traumatologici), nonché l'età, il sesso, la suscettibilità individuale, eventuale assunzione di tabacco, al fine di non esporre persone particolarmente "predisposte" a danni successivi.

Intervista a cura di Roberto Nappi

*\* Maggiori informazioni sulla valutazione delle cefalee ai fini dell'invalidità civile e sul riconoscimento della cefalea cronica come malattia sociale sono presenti nella sezione "Medicina legale" all'interno del blog di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)*

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Marzia Segù (Pavia)  
**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Silvia Molinari (Pavia)  
**DIRETTORE EDITORIALE**  
Roberto Nappi (Pavia)  
**COMITATO EDITORIALE**  
Marta Allena (Pavia); Filippo Brighina (Palermo); M. Gabriella Buzzi (Roma); Domenico Cassano (Sarno); Biagio Ciccone (Saviano); Alfredo Costa (Pavia); Vittorio di Piero (Roma); Maurizio Evangelista (Roma); Enrico Ferrante (Milano); Anna Ferrari (Modena); Federica Galli (Milano); Natascia Ghiotto (Pavia);

Guido Giardini (Aosta); Rosario Ianacchero (Catanzaro); Marcello Lastilla (Bari); Marina Pan (Milano); Armando Perrotta (Pozzilli); Paolo Rossi (Grottaferrata); Grazia Sances (Pavia); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Michele Viana (Novara)  
**SEGRETERIA**  
Silvana Bosoni (Pavia)  
**Per informazioni:**  
Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)  
c/o Biblioteca  
IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino  
Via Mondino 2 - 27100 Pavia  
E-mail: [alcegroup@cefalea.it](mailto:alcegroup@cefalea.it)

**Cefalee Today**

EDIZIONE N. 89  
Novembre 2013

inserito nel registro stampa e periodici del Tribunale di Pavia al numero 680 in data 03/09/2007  
Bollettino di informazione bimestrale