

€ 2,00
settimanale n. 52
8/12/2022
Dicembre 2022

CRASH

**ROCÍO MUÑOZ
MORALES**
IO, RAUL BOVA E
IL NOSTRO AMORE
FATTO DI LIBERTA

ROCÍO
MUÑOZ
MORALES
34 ANNI
ATTRICE

IL FENOMENO
LILY COLLINS
E LE NUOVE
AVVENTURE DI
EMILY IN PARIS

RUSSELL CROWE
L'ULTIMA LEZIONE
CHE HO IMPARATO
DA MIO PADRE

MARCO CAPPATO
PERCHÉ AIUTO CHI
NON VUOLE
SOFFRIRE PIÙ

MODA

Osa la notte

GRUPPO  **MONDADORI**



LA CEFALEA CRONICA
È UNA PATOLOGIA
INVALIDANTE, MA LA
LEGGE CHE LO
RICONOSCE NON
VIENE APPLICATA.



7

QUEL MAL DI TESTA MI HA ROVINATO LA VITA

Il dolore impedisce a Federica di lavorare. Lucrezia tenta ogni cura. E Anna si è rassegnata a chiudersi in casa. Le **forme croniche di cefalea** colpiscono soprattutto le donne. Ma la malattia non è riconosciuta e le terapie sono costose. *Grazia* racconta questo male che condiziona l'esistenza di tante persone
di ERIKA CORDERO

«**M**al di testa devastante, ma anche capogiri, nausea, sudori freddi. Per me gli episodi di cefalea, di cui soffro da diverso tempo, sono insostenibili, al punto che spesso mi costringono a letto, impedendomi di andare al lavoro». A parlare è Federica Rota, 45 anni, di Milano. «Ho cominciato a stare male quando ero un'assistente di volo e ogni volta è un inferno, perché anche dopo la crisi, intensissima, resto intrappolata in una pesante sensazione di disagio. Ho imparato a convivere con il disturbo e ho anche compreso le cause che acuiscono il problema, ma la prima volta mi sono spaventata tantissimo, perché all'improvviso non riuscivo neanche più a reggermi in piedi». Purtroppo Federica non è un caso isolato: in Italia il 5

10 NOTIZIE

per cento della popolazione è affetto da cefalea cronica e la patologia riguarda soprattutto le donne (vedi riquadro sotto). Parliamo di una malattia logorante e invalidante, ma spesso sottovalutata. Sono ancora tanti a bollarla come “semplice” mal di testa, mentre si tratta di un disturbo più articolato. «La cefalea può essere muscolo tensiva (con il classico dolore “a tenaglia” alla testa) o emicrania (quando riguarda sempre la medesima parte del cranio) e viene definita cronica se si manifesta per 15 o più giorni al mese per almeno un trimestre», spiega Adriano Barbaresi, neurologo Capo Sezione Neurologia Istituto di Medicina Aerospaziale Aeronautica Militare di Milano. «Si tratta di una patologia complessa, che può presentarsi anche con vomito, giramenti di testa, ipersensibilità alla luce e al rumore. Di solito, compare in maniera episodica e poi, con il tempo, si cronicizza, anche a causa di diversi fattori, tra cui disturbi del sonno, obesità, apnee notturne. Nei casi più seri, il rischio è scivolare nella spirale dell’automedicazione, con conseguente abuso di farmaci». Perché succede? La sofferenza causata dalla cefalea può essere insostenibile e spingere il malato a utilizzare farmaci senza consultare il medico. Così facendo, però, si peggiora la situazione. Per questo, è sempre bene affidarsi a persone competenti. **«Bisogna rivolgersi ai cosiddetti Centri Cefalea, presenti in molti ospedali, in cui un gruppo di specialisti indaga le cause della malattia e imposta una terapia idonea. Solo in questo modo si riprende a vivere in maniera più serena. Per alcune persone, però, trovare una cura efficace diventa un miraggio. «Soffro di cefalea praticamente da sempre, mi sono capitati episodi di malessere già alla scuola materna», racconta Lucrezia Salaris, valdostana di 32 anni. «Anche mia madre, mia nonna e una zia sono affette dalla medesima patologia, che può essere ereditaria, e per me la lotta per conquistare un minimo di benessere non è ancora finita. Per quasi tre anni ho creduto di aver trovato la cura ideale: una volta al mese mi sottoponevo a un trattamento sperimentale, un’iniezione che aveva ottimi esiti su di me. Purtroppo, si trattava di una terapia molto costosa e, terminato il percorso, ho dovuto interromperla. Non posso permettermi di sostenere in toto il costo di questo medicinale e, perché diventi mutuabile per me, sono costretta ad affrontare un lunghissimo iter, attraverso il quale devo dimostrare che nessun altro tipo di cura si rivela efficace nel mio caso». Ma c’è un altro aspetto che, soprattutto in passato, ha affaticato la quotidianità di Lucrezia.**

CHI SONO I MALATI

Quasi tre milioni di italiani soffrono di cefalea cronica: il 5 per cento della popolazione. **Nella maggioranza dei casi si tratta di donne in età adulta, in particolare sopra i 40.**

Un italiano su due, invece, è tormentato da almeno un episodio di cefalea all’anno. In questo caso, la patologia riguarda anche le fasce più giovani della popolazione, tra cui dieci bambini su 100.

«La cefalea è avvolta da una cortina d’ignoranza ed è capitato che la mia sofferenza venisse sveltita dagli altri. Quando ero una ragazza, per esempio, qualche volta di fronte a una crisi venivo accusata di aver fatto festa la sera prima. Pochi riconoscevano e accettavano la mia malattia». Allo scopo di creare maggiore consapevolezza riguardo la patologia, Salaris ha ideato la pagina Facebook *Cefalea, emicrania e mal di testa vari*, un punto di riferimento per chi fa i conti con disturbi di questo tipo. **«Chi soffre di cefalea è vittima di un ingiusto stigma sociale e sovente viene penalizzato sul lavoro», puntualizza Giorgio Sandrini, professore di neurologia e Presidente di Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group - CIRNA Foundation Onlus), gruppo operativo di medici e pazienti che lavorano insieme per migliorare la qualità dell’assistenza dei malati, coordinato a livello nazionale proprio da una paziente, Lara Merighi. «Dovrebbe essere tutelato dalla Legge 81/2020, che riconosce la cefalea primaria cronica come una patologia disabilitante e talvolta invalidante. È una legge preziosa, ma attualmente “incompleta”, perché priva dei decreti attuativi necessari alla sua applicazione». Il risultato è che, per esempio, ai malati viene raramente riconosciuta l’invalidità, e questo causa ulteriori disagi. «Per sottopormi a visite ed esami devo prendere ferie o permessi al lavoro», ammette a malincuore Anna, 53 anni. «Ho tentato ogni strada pur di trovare risposte e sollievo. La mia sensazione è che non ci sia un approccio completo alla malattia: è come se la patologia fosse affrontata con la sola prescrizione di farmaci senza considerare che, per esempio, un’alimentazione adeguata e controllata (come il regime chetogenico che riduce i carboidrati) potrebbe dare benefici». La situazione di Anna ha di recente avuto un tracollo. «Nel 2020 ho contratto il Covid e i miei mal di testa sono peggiorati. Sono scoraggiata perché, nonostante le cure, con il passare del tempo il senso d’impotenza e di disabilità aumentano. In più, se per esempio vengo invitata a una serata in pizzeria, spesso rinuncio per paura di una crisi. Oppure, se esco, devo fare i conti con attacchi sempre più devastanti. Mi isolo pur essendo una persona socievole». Anna conclude con un’amara riflessione: «E se la cefalea fosse sottovalutata perché è un disturbo che riguarda soprattutto le donne? È come se, anche in questo caso, si desse per scontato che il genere femminile sia condannato a soffrire». Un punto di vista su cui riflettere. ■**

© RIPRODUZIONE RISERVATA