

# Confidenze

tra amiche

N. 44 • 5 Novembre 2013  
in Italia € 1,60

5 novembre 2013



Sentirsi  
bene

## Il mal di testa oggi si vince così

È uno dei disturbi più comuni e difficili da combattere. Le novità della ricerca, però, sono incoraggianti: con terapie mirate, anche l'emicrania sparisce

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Giuseppe Nappi, direttore scientifico IRCCS** Istituto Fondazione Istituto Neurologico Nazionale Casimiro Mondino di Pavia

Per circa due milioni e mezzo di italiani, in maggioranza donne, il mal di testa è un nemico temibile. Compare all'improvviso, distrugge la voglia di fare, impedisce di concentrarsi. E, a volte, non passa nemmeno con gli antidolorifici. Le cefalee, però, sono di tanti tipi e possono dipendere da cause diverse, dallo stress agli squilibri ormonali. Ultimamente, alcune novità hanno permesso di tracciare un quadro più chiaro di questo disturbo tanto diffuso e di individuare strategie più efficaci per contrastarlo. Eccole.

### Cambiare pillola

Gli estrogeni possono favorire il mal di testa, e questo

vale anche per gli ormoni prodotti naturalmente dal nostro corpo: durante l'età fertile, infatti, tre casi di emicranici su quattro sono donne, mentre con la menopausa il disturbo tende a sparire. Chi prende la pillola contraccettiva, però, può essere più a rischio. Infatti, secondo la World Health Organization Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use, gli anticoncezionali che combinano progestinici ed estrogeni sono controindicati per le donne che soffrono di emicrania. Non solo per la presenza di estrogeni, ma anche per la pausa di sette giorni (talvolta quattro, o due) durante la quale si sospende la pillola per indurre le mestruazioni. In questi

giorni, si ha una specie di crisi di astinenza da ormoni che rende più vulnerabili a emicranie resistenti agli analgesici.

✘ **Il consiglio** I nuovi anticoncezionali a base di soli ormoni progestinici tengono sotto controllo il mal di testa. Inoltre, proteggono dal rischio di ictus, associato all'emicrania e favorito da altri fattori, come per esempio il fumo di sigaretta.

### Il diario elettronico

Chi soffre abitualmente di mal di testa tende a intervenire con gli antidolorifici ai primi segnali di malessere. Ma l'abuso di farmaci riduce le capacità naturali di autocurarsi dell'organismo. E aumenta il rischio di pro-

curarsi una cefalea da uso eccessivo di antidolorifici, una malattia cronica e invalidante che colpisce fino al 4% degli italiani. Uno studio internazionale coordinato dall'Istituto Mondino di Pavia ha dimostrato invece che un costante monitoraggio dei malati con un diario elettronico permette di disintossicare il 60% dei pazienti e di ridurre la frequenza e l'intensità delle crisi di emicrania. In pratica, ogni volta che si assume un antidolorifico lo si comunica al medico tramite Internet. E, attraverso una strategia di diagnosi assistita, appena si superano le dosi consentite scatta un allarme.

✘ **Il consiglio** Il diario elettronico per ora è utilizzato

all'Istituto Mondino di Pavia, ma nei prossimi mesi si diffonderà negli ospedali italiani. Nell'attesa, è utile compilare il proprio diario della cefalea (si scarica dal sito: [www.mondino.it/cefalee](http://www.mondino.it/cefalee)) dove annotare quanti antidolorifici si assumono e quali sintomi si associano al mal di testa. Tenere un diario rappresenta infatti una forma di controllo, utile per ridurre la dipendenza psicologica dai farmaci e alleviare le crisi.

### Attenzione ai ragazzi

Lo studio internazionale The World Children and Adolescence Headache, che ha coinvolto 15.000 bambini e adolescenti di 26 Paesi del mondo, ha dimostrato che l'emicrania è spesso associata a depressione, ansia, sindrome da deficit di attenzione, iperattività: tutti disturbi scatenati dallo stesso meccanismo biologico che dà il via alla cefalea. Lo stesso studio ha rivelato che in Italia soffre di mal di testa il 30% dei ragazzi, ma il 70% dei casi non viene curato in modo efficace.

✦ **Il consiglio** Il mal di testa di bambini e adolescenti va subito segnalato al pediatra che saprà indirizzare a un centro cefalee per ricevere la cura più adatta. ●

un'amica  
ci scrive

### SOLO IL BUIO MI DÀ UN PO' DI SOLLIEVO,

*Soffro di emicrania e, quando sto male, perdo la concentrazione e non ho più voglia di fare nulla. Mi aiuta stare un po' al buio con gli occhi chiusi e coperti.*

Maria Capasso (via e-mail)