

4 dicembre 2013

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

MAL DI TESTA? TENETE UN DIARIO

PER COMBATTERE CEFALEA ED EMICRANIA, MONITORATE L'EVOLUZIONE DEL DOLORE, DISINTOSSICATEVI DAGLI ANALGESICI. L'AGOPUNTURA AIUTA, SOPRATTUTTO LE DONNE IN DOLCE ATTESA. E CI SONO NUOVE CURE

di Manuela Campanelli

Milano, novembre
Per stroncare quella morsa che si chiama emicrania, ecco la novità: non prendere farmaci occasionali! Questo è l'atteggiamento giusto che ci si ostina ancora a non accettare. **E invece 8 milioni di italiani emicranici continuano a strausare analgesici senza criterio.** Pessima abitudine che peggiora i sintomi ed è responsabile di convertire una forma episodica (pochi attacchi nel tempo) in una cronica, caratterizzata cioè da più di 20 giorni al mese di mal di testa.

Il fenomeno è così allarmante che all'Istituto nazionale neurologico Carlo Besta di Milano è stato istituito tanto di protocollo per

porre fine all'abuso. «Il primo passo è disintossicarsi per una settimana con cortisone e farmaci epatoprotettori per via endovenosa, il che è oggi fattibile anche in regime di non ricovero. Il secondo è diventare motivati a curarsi. Terzo: assumere, per esempio, il topiramato o il valproato di sodio sotto il controllo dello specialista per almeno sei mesi».

IMPULSI ELETTRICI

«Nel 70 per cento dei casi questa procedura può ridurre frequenza, intensità e durata dell'emicrania». Parole di Gennaro Bussone, fondatore del Centro cefalee all'Istituto Besta e presidente onorario dell'Anircef, l'Associazione neurologica italiana per la ricerca

sulle cefalee, intervenuto al 44° Congresso della Società italiana di neurologia.

Non solo una migliore gestione dei farmaci: sempre più piede sta prendendo anche la stimolazione periferica del nervo grande occipitale, che si avvale di uno stimolatore sotto la pelle e di un minuto elettrodo posizionato sul collo. «Si tratta di una metodica mininvasiva», spiega Bussone, la cui équipe ha già attuato quest'innovativa tecnica in più di 30 casi. **«Ha già confermato la sua efficacia nel 65 per cento dei soggetti affetti dalla dolorosissima "cefalea a grappolo" cronica e resistente ai farmaci, e attualmente viene proposta anche a chi è alle prese con una forma emicranica anche qui cronica e ribelle alle comuni medicine».**

NEUROSTIMOLAZIONI A PORTATA DI MANO

Si colloca un elettrodo adesivo sulla fronte e poi su questo si applica un dispositivo "a ferro di cavallo". Si chiama *Cefaly* (www.cefaly.com/it): produce impulsi elettrici che agiscono sulle terminazioni del nervo trigemino. Lo scopo è produrre un "effetto sedativo", che, ripetuto regolarmente, ha come conseguenza la riduzione della frequenza delle crisi di cefalea. Secondo uno studio su *Neurology*, il suo uso dopo tre mesi diminuisce di quasi il 75 per cento il ricorso agli analgesici nelle persone che rispondono al trattamento. Altri neurostimolatori portatili sono ancora in fase di studio (ma non in commercio in Italia): *gammaCore* che stimola il nervo vago lungo il collo e *Spring TMS* da posizionare sulla nuca.



CONTROLLI A DISTANZA

Per allontanare il rischio di un abuso di antidolorifici, e ridurre quindi la cefalea che si associa a questo malcostume, **a volte basta uno stretto monitoraggio dei farmaci assunti.** È quanto emerge dal progetto europeo *Comoestas* (www.comoestas-project.eu) coordinato dall'Istituto neurologico nazionale *Casimiro Mondino* di Pavia, che ha seguito per sei mesi più di 600 "abusatori" grazie a un diario elettronico. In pratica, i pazienti compilano *on line* i diari con i dati sull'evoluzione della cefalea (numero di attacchi, sintomi, ricorso ai farmaci e via dicendo) e poi li trasmettono al portale *Comoestas* in tempo reale. In questo modo, il medico può intervenire tempestivamente sulla base delle informazioni ricevute. Ciò nonostante, c'è chi non

vuole aspettare tanto e chiede un pronto aiuto mirato. Per costoro, l'European Federation of Neurological Societies raccomanda il ketoprofene sale di lisina, indicato per la cefalea di tipo tensivo (comunissimo disturbo legato a un aumentato tono dei muscoli del capo e/o del collo) di media intensità, cioè con meno di 15 giorni di dolore al mese.

PIÙ SPAZIO AGLI AGHI

Ma sempre nell'ottica di contenere l'assunzione di medicine, in aiuto ci viene anche l'agopuntura, una pratica accettata ormai

dal 90 per cento dei medici. **Le ultime ricerche scientifiche hanno saputo fornire lusinghiere evidenze sull'efficacia degli aghi per la prevenzione dell'emigrania e della cefalea di tipo tensivo.**

Ce lo conferma Giovanni Battista Allais, responsabile del Centro cefalee della donna del Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia all'ospedale Sant'Anna di Torino. «L'agopuntura viene considerata il trattamento di scelta per quel 30 per cento di donne in dolce attesa che continuano ad accusare attacchi di emigrania». ●