

Salute

Abusate di analgesici? Diario e cure disintossicanti

Troppi farmaci possono «dare alla testa». La cefalea da abuso di medicinali si diffonde, il 10% dei pazienti che arriva in un centro specialistico presenta sintomi cronicizzati da un uso eccessivo di analgesici, e il problema riguarda un milione di italiani. Come disintossicarsi? Occorre smettere e iniziare a tenere un diario elettronico. A promuovere l'iniziativa è lo studio coordinato dall'Istituto neurologico Mondino di Pavia, su oltre 600 soggetti. Un gruppo è stato trattato con l'approccio tradizionale che consiste nella sospensione del farmaco abusato in regime ambulatoriale o di ricovero, e nelle visite di follow-up regolari a distanza di 2 e 4 mesi dopo la disintossicazione, mentre gli



altri hanno testato il diario, nome in codice Comoestas. Al termine dello studio, dopo sei mesi, la percentuale dei pazienti curati (non più inclini ad abusare di medicinali) è stata elevata in entrambi i rami dello studio. Le ricadute (ricidiva nell'abuso di farmaci) sono molto basse, mentre la percentuale dei cosiddetti responders (cefalea tornata ai livelli di disturbo episodico, con meno di 15 giorni di dolore al mese) ha sfiorato il 70%. Anche l'impatto globale del mal di testa sulle attività della vita quotidiana, sintomi di ansia e depressione, e la qualità di vita dei pazienti sono migliorate dopo la disintossicazione. Giuseppe Nappi e Cristina Tassorelli, responsabili del Pavia Headache Science Center, hanno osservato che il costante monitoraggio di questi pazienti mediante un diario elettronico e un sistema di allerta associati (la strategia Comoestas), potenziando l'interazione medico-paziente, migliora la prognosi. E risolve il caso.

Mal di testa Occhio alla pillola

Mariasandra Aicardi

È un dolore invalidante, da cui ci si difende a suon di pillole e polverine analgesiche. Che siano comuni antidolorifici da banco o farmaci prescritti con ricetta, come quelli specifici per l'emicrania, attenzione a non prenderne troppi. All'inizio ti fanno sentire meglio, poi arrivano ad alterare il sistema di percezione del dolore e subentra la cronicizzazione, la cosiddetta «cefalea da abuso di farmaci». Ma il mal di testa non è mai una buona compagnia e lo sanno soprattutto le donne (una su quattro) che lo subiscono dalla pubertà alla menopausa per colpa del brusco calo degli estrogeni nel periodo mestruale.

Differenze

Se è vero che le femmine sono colpite dal mal di testa tre volte tanto rispetto ai maschi, è anche vero che il mal di testa non è uno solo. La classificazione mondiale della *Headache Society* ne evidenzia duecentodiciassette forme. Un buon consiglio per tutti è quello di tenere un diario degli attacchi circa la frequenza, l'intensità, la localizzazione del dolore, i fenomeni associati, i farmaci assunti e il collegamento tra episodi e stati emotivi, fisici o ambientali. Secondo le sta-

tistiche, in cima alla graduatoria dei fattori scatenanti c'è lo stress, seguito dalle variazioni ormonali (nella donna) e dalle variazioni climatiche. Saltare il pasto è il quarto motivo in ordine di frequenza, a dimostrare la stretta connessione che c'è tra dolore alla testa e alimentazione. Chi soffre di emicrania non deve quindi digiunare, ma neanche abbuffarsi, ed è importante che conosca gli alimenti per lui «nemici». Ad esempio i superalcolici, che hanno un effetto vasodilatatore, e i soggetti emicranici sono molto sensibili a tutte le sostanze che tendano a dilatare i vasi cerebrali già predisposti. Tra i cibi potenzialmente tossici figurano anche i formaggi stagionati, il cioccolato, il vino, i pesci conservati, come le aringhe e il tonno, la birra ad alta gradazione, la frutta secca e il glutammato. Il caffè, è ve-

ro, può fare bene all'emicrania, infatti gran parte delle combinazioni analgesiche per il mal di testa contengono caffeina, ma è certamente vero che il suo eccesso può indurre mal di testa.

Attacchi

Anche un'alterazione della flora batterica intestinale può scatenare o aggravare l'incidenza degli attacchi. In quanto ai rimedi, in caso di emicrania i farmaci vanno assunti possibilmente entro la prima mezz'ora; troppo tardi, infatti, potrebbero funzionare meno. Quelli specifici per l'emicrania sono i

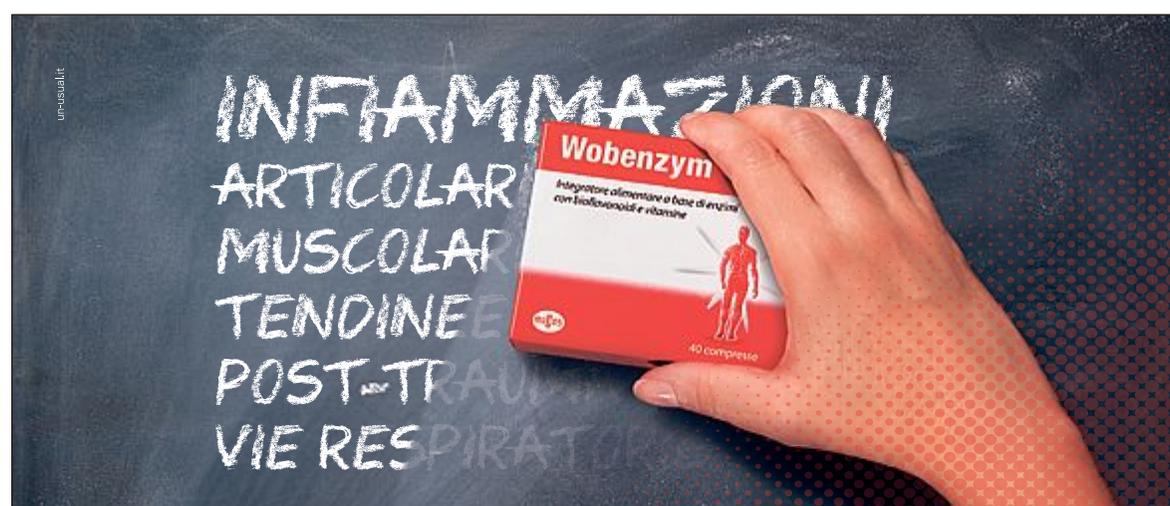
triptani, che bloccano la dilatazione dei vasi, ma risultano quasi inefficaci in caso mal di testa da altra origine, che invece risponde bene agli antinfiammatori, detti Fans. I più noti? Acido acetilsalicilico, paracetamolo, ibuprofene, ketoprofe-

Rimedi naturali

Rimedi naturali per combattere il mal di testa se ne vedono tanti, ma non tutti si dimostrano ugualmente efficaci. Due le variabili in gioco, una legata alla forma di cefalea, l'altra dipende all'abilità dell'operatore. Ad esempio, tra le opzioni cui si ricorre per cercare sollievo dal dolore emicranico, c'è la manipolazione vertebrale. Ma una revisione indipendente britannica mostra risultati deludenti. In altre parole, non sempre un approccio legato alla medicina manuale ha effetto. E veniamo agli omeopati. Simili ai Fans per efficacia, utili nel controllo



dell'infiammazione e del dolore sono il salice, la spirea ulmaria e l'artiglio del diavolo. Per il trattamento della cefalea muscolo-tensiva causata da nervosismo, o in presenza di un quadro d'irritabilità generale, le piante utilizzate sono melissa, passiflora e partenio. L'omeopata potrà invece consigliare Apis 15 CH (5 granuli, più volte al giorno), Belladonna 9 CH (5 granuli ogni quarto d'ora), Nux vomica 7 CH (5 granuli, 3 volte al dì). Se invece si tratta di mal di testa recidivante i rimedi omeopatici sono: Calcarea phosphorica 30 CH (una dose unica alla settimana), Natrum muriaticum 15 CH (una dose unica alla settimana). Informazioni attendibili si possono trovare sul sito dell'Associazione Italiana per la Lotta contro le Cefalee (AIC-onlus).



Wobenzym® vital

Grazie all'efficacia di 4 enzimi naturali, un valido aiuto contro le infiammazioni

Bromelina, Papaina, Tripsina e Chimotripsina: da 40 anni un'efficacia scientificamente testata.

Wobenzym® vital è un valido aiuto per contrastare gli stati infiammatori; grazie alla sua composizione naturale risulta tollerabile anche per assunzioni prolungate. Il dolore è sintomo di un'infiammazione in corso: Wobenzym® vital, grazie all'azione sinergica di 4 enzimi proteolitici, contrasta lo stato infiammatorio agendo alla radice del problema.

Sceglilo perché:

- ad ampio spettro di applicazione
- completamente naturale
- in compresse gastroresistenti
- adatto per un'assunzione prolungata

Wobenzym® vital: l'antinfiammatorio naturale

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde
800-203678

Da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it



named.it
wobenzym.named.it



IN FARMACIA

1988 | 2013

NAMED
NATURAL MEDICINE