



a cura  
di Lorenzo Federico Radaelli

## Consigli per la lettura

A cura di Lara Merighi  
"Mammalara"

### "CEFALEE E DOLORI DELL'ANIMA"

Tra immagini e parole

Testimonianze dal sito italiano  
della cefalea [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)

Edito da Fondazione  
CIRNA Onlus

Sono trascorsi quasi venti anni dalla nascita del sito italiano della cefalea, avvenuta a cavallo tra i due millenni (correva l'anno 1999), quando ancora Internet si presentava come un mondo sconosciuto ai più. Nel sito compariva la sezione "i vostri commenti", una sezione che per i primi anni non fu molto frequentata, nonostante il buon numero di accessi al sito, ma che poi a poco a poco cominciò a crescere e dai commenti su questa o quella notizia gli utenti iniziarono a comunicare tra loro, a condividere il proprio dolore, a scoprire quanto fosse utile non chiudersi in se stessi, ma al contrario trovare sollievo reciproco nelle parole di conforto scritte da uno sconosciuto, seduto davanti a un computer, magari a centinaia o migliaia chilometri di distanza. Fu così che nel 2004 si decise di trasformare "i vostri commenti" in "forum di sostegno" perchè di fatto questo era diventato: un luogo di incontro e di racconto virtuale, tra donne e uomini di tutte le età e di tutte le estrazioni sociali, uniti dalla comune volontà di non soccombere di fronte ad un male invisibile quale è il mal

di testa. Il libro "Cefalee e dolori dell'anima" vuole essere una raccolta tributo ai milioni di persone che in Italia (e nel mondo) soffrono di cefalea più o meno cronica, spesso incomprese in famiglia, a volte denigrate o mobbizzate sul lavoro. Un universo ben rappresentato dagli oltre 800 frequentatori registrati del forum di sostegno di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it), brillantemente moderato da Lara Merighi, conosciuta nel web come "Mammalara". Mammalara è a tutti gli



effetti l'artefice del boom del forum, un costante stimolo al dialogo, colei che sa estrarre dal cuore sempre la giusta parola di conforto per tutti i "suoi" cefalalgici. E non poteva quindi che toccare a lei il gravoso, e al contempo emozionante, compito di selezionare 135 tra i più significativi post pubblicati in questi anni nel forum di sostegno. Uno spaccato di vita quotidiana, accompagnata da un tormento continuo e pulsante, quasi a voler ricordare che lui c'è ed è sempre pronto a colpire...un viaggio nei dolori dell'anima che affondano nella nostra testa, che potrà essere utile a tutti per comprendere meglio.

### A PROPOSITO DI CIRNA

Fondata nel 1990 allo scopo di promuovere e realizzare studi e ricerche nei settori delle Neuroscienze cliniche, Medicina delle Cefalee in primo luogo, la Fondazione CIRNA ONLUS

- acronimo di Centro Italiano Ricerche Neurologiche Avanzate - è stata riconosciuta dal Ministero della Salute (D.M. 2 Febbraio 1995; G.U. n. 66/20 Marzo 1995). Dal 3 marzo 2009, la Fondazione è iscritta all'Anagrafe Unica delle ONLUS (organizzazioni non lucrative di utilità sociale). Il suo scopo primario è l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale nel campo delle Neuroscienze, attraverso il trasferimento (ricerca traslazionale) dal laboratorio al paziente delle più recenti acquisizioni di Neurologia funzionale, in particolare a riguardo dello sviluppo di strategie innovative rivolte alla prevenzione, diagnosi e cura delle cefalee e dei disturbi dei comportamenti adattativi.

C.I.R.N.A.-ONLUS dalla sua fondazione ha realizzato svariate iniziative, fra cui spiccano la creazione della Associazione Pazienti Alleanza Cefalalgici: Al.Ce. Italia, Al.Ce. International (EHA/WHA), Al.Ce. Cluster; il Network Italiano Cefalee NIC (Rete Centri/Ambulatori Cefalee accreditati CIRNA); Confinia Cephalalgica: Rivista Italiana di Medicina delle Cefalee e Neuroscienze Cliniche, fondata nel 1992 dal Prof. Giuseppe Nappi (Centro Cefalee dell'Università di Pavia - IRCCS Neurologico Nazionale Casimiro Mondino) in procinto di modificare la propria denominazione in Confinia cephalalgica et neurologica; Cefalee Today: E-bullettin bimestrale (più di 100 numeri dal 1999).