

## QUANDO IL MAL DI TESTA DIVENTA LETTERATURA (II)

A cura di Silvana Bosoni

[...] sin da bambina soffre di **dolori alla testa** che all'epoca la costringevano a sciogliere le trecce per vedere se con i legacci se ne andava anche quell'orrore che pulsava come un rospo appollaiato sopra ognuno dei suoi occhi e i rospi a volte si moltiplicano e tornano a visitarla premendo sotto la fronte e contro le tempie.

C'è chi tali visite le chiama **emicranie**, ma lei sa che chi le conosce non oserebbe mai dar loro un nome, tanto meno pensare che ne meritino uno così sofisticato.

**Angéles Mastretta. Puerto libre. Giunti 1997 p. 128-129**



## MONDINO... NEL MONDO



Manifesti per la campagna elettorale di un candidato al Parlamento argentino.

**Cordoba - Marzo 2009**

**Cefalee Today**

*Inserito nel registro stampa e periodici del Tribunale di Pavia al numero 680 in data 03/09/2007*

- Bollettino di informazione bimestrale a cura della Fondazione CIRNA Onlus
- Organo ufficiale di Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)

**Direttore Responsabile:** Silvia Molinari (Pavia)

**Caporedattore:** Grazia Sances (Pavia)

**Comitato Editoriale:** Marta Allena (Pavia); Michelangelo Bartolo (Roma); M. Gabriella Buzzi (Roma); Alfredo Costa (Pavia); Enrico Ferrante (Milano); Anna Ferrari (Modena); Natascia Ghiotto (Pavia); Elena Guaschino (Pavia); Pasquale Marchione (Roma); Enrico Marchioni (Pavia); Roberto Nappi (Pavia); Armando Perrotta (Roma); Ennio Pucci (Pavia); Paolo Rossi (Roma); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Paola Torelli (Parma)

**Segreteria:** Silvana Bosoni (Pavia)

**Marketing e Pubblicità:** 'X Comunicare'  
Piazza S. Pietro in Ciel d'Oro 17 - 27100 Pavia  
Tel. 0382-309748  
fax 0382-306427  
E-mail: [novella@xcomunicarepavia.it](mailto:novella@xcomunicarepavia.it)

**Per informazioni:**  
Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)  
Via Mondino, 2 - 27100 Pavia  
Fax. 0382-380448  
E-mail: [alcegroup@cefalea.it](mailto:alcegroup@cefalea.it)



CIRNA FOUNDATION  
FOR THE RESEARCH ON HEADACHE AND BEHAVIOURAL NEUROLOGY



e-bulletin [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)

Anno 11, Numero 62  
Giugno 2009

### Sommario

La Fondazione Cirna è Onlus: donale il tuo 5 per mille	1
Cefalea, non solo dolore ... Riso e mal di testa	1-2
Ci mancava anche il tecnostress ...	2-3
Quando il mal di testa diventa letteratura (II)	4

## La Fondazione CIRNA è ONLUS: donale il tuo 5 per mille



La Fondazione CIRNA ha recentemente ottenuto la qualifica di ONLUS (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) e può così tornare ad essere destinataria del 5 per mille sulla dichiarazione dei redditi. Contribuire alla ricerca finalizzata alla cura di una malattia sociale "invisibile" quale è la cefalea, che ne soffriate voi in prima persona o che ne soffrano parenti e/o amici, è ora più semplice.

Basterà infatti compilare il riquadro dedicato alle ONLUS presente in tutti i moduli di dichiarazione dei redditi (CUD 2008; 730/1-bis redditi 2008; UNICO persone fisiche 2008). Le operazioni da compiere sono due: apporre la propria firma e trascrivere il codice fiscale della Fondazione CIRNA ONLUS (1 0 2 4 2 9 3 0 1 5 3).

## CEFALEA, NON SOLO DOLORE ...

### Riso e mal di testa

"Con un po' di riso combattiamo il mal di testa" può essere lo slogan che Pavia, la patria lombarda del riso, ha scelto per la "Giornata Nazionale del Mal di Testa", che ha avuto luogo il 23 maggio su tutto il territorio nazionale. Nata per iniziativa della Società Italiana Studio Cefalee (SISC), la giornata ha visto coinvolti i principali Centri italiani per lo studio e la cura delle varie forme di mal di testa o cefalea, uno dei disturbi dolorosi più comuni che colpisce, almeno una volta

all'anno, il 60-90% della popolazione. La manifestazione si è svolta in numerose piazze o presso strutture sanitarie pubbliche, ove medici specialisti hanno cercato di soddisfare le richieste di informazione del pubblico con colloqui e distribuzione di materiale divulgativo. Sono scese in campo anche le associazioni laiche dei pazienti, tra cui **Alleanza Cefalalgici** (affiliata alla lega Mondiale della Cefalea), che riunisce in Italia i pazienti che soffrono di mal di testa. Altre sedi regionali: Varese e Como. A Pavia, l'appuntamento ha trovato la sua sede presso l'IRCCS

(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico) Fondazione "Istituto Neurologico Casimiro Mondino", dove lo studio e la cura delle cefalee ebbe inizio più di quarant'anni fa ad opera del **Prof. Giuseppe Nappi**, attuale Direttore Scientifico dell'Istituto e che, oggi, è sede dell'Unità Operativa di Riferimento Regionale per la Diagnosi e Cura delle Cefalee, di cui è Responsabile la **Dr.ssa Grazia Sances**. A sottolineare lo stretto legame che si è venuto a determinare negli ultimi anni tra sanità e territorio, come risultato di una serie di ottime iniziative che hanno visto la collaborazione anche del mondo dell'imprenditoria e degli istituti di credito locali, ai convenuti sono stati distribuiti dei sacchetti di riso, offerti da una nota azienda pavese del settore. Il cereale più diffuso nel mondo dopo il frumento (costituisce l'80 - 90% dell'alimentazione di varie popolazioni asiatiche), noto da secoli per le sue qualità dietetiche e salutistiche, può in effetti entrare a tutto diritto nella gestione nutrizionale del paziente che soffre di cefalea, come coadiuvante di quel corteo di disturbi che precedono, accompagnano e seguono l'attacco, soprattutto nella sua forma emicranica. Cefalea, infatti, non è solo dolore. Disturbi gastroenterici (stasi gastrica, che provoca un allungamento della digestione, nausea, vomito, aumento della velocità di transito intestinale con conseguente diarrea), vertigini, talora disturbi visivi o della sensibilità (la cosiddetta "aura") sono il frequente corollario delle crisi emicraniche. Per non parlare poi della spassatezza, dell'impotenza e dei disturbi dell'umore che perdurano spesso dopo gli attacchi. L'orientamento attuale è quello di raccomandare al paziente una dieta bilanciata e varia, che garantisca un apporto adeguato non solo di proteine, carboidrati e, in misura corretta, grassi, meglio se poliinsaturi, ma anche di vitamine, sali minerali ed oligoelementi. Dopo queste premesse, è facile comprendere il prezioso ruolo che può rivestire il riso nell'alimentazione del paziente che soffre di mal di testa. Per gli effetti sull'apparato

gastroenterico, va infatti sottolineata la sua elevata digeribilità, superiore a quella di qualsiasi altro farinaceo, pasta compresa, grazie all'elevato contenuto in amido, e la sua capacità di regolare la flora dell'intestino. Questo vale soprattutto per il riso "brillato", di cui sono note da sempre le proprietà "astringenti". D'altra parte, il riso integrale spicca per l'elevato tenore di vitamine del gruppo B, di sali minerali e di oligoelementi quali lo zinco, che svolgono effetti benefici per il sistema nervoso. In particolare, alcune vitamine del gruppo B sono coinvolte nella sintesi dei neurotrasmettitori cerebrali, sostanze proteiche che permettono il passaggio dell'impulso nervoso da una cellula all'altra. Lo zinco, d'altra parte, sembra agire come un vero e proprio antidepressivo. Se si pensa che l'emicrania può essere considerata un fenomeno neurobiologico complesso, legato ad alterazioni transitorie del funzionamento delle cellule nervose, è più facile comprendere il ruolo di un alimento, come il riso integrale, ricco appunto di tali principi nutritivi. Infine, va sottolineato il fatto che il riso, sia integrale sia brillato, non contiene glutine, e ormai da tempo è stata osservata un'associazione tra intolleranza al glutine e mal di testa.



Rosita Trotti

## CI MANCAVA ANCHE IL TECNOSTRESS

Una nuova malattia professionale  
figlia delle nuove tecnologie?

Uno dei neologismi più azzeccati in Medicina è il termine *tecnostress*, coniato dallo psicologo americano **Craig Broad**, autore del libro: *Technostress: the human cost*

*of computer devolution* (1984). Esso connota lo stress derivante dall'uso delle tecnologie informatiche ed il suo impatto sul piano neuropsicologico, in termini di "un disturbo causato dall'incapacità di gestire le moderne tecnologie". Da allora, i confini semantici del termine sono stati ampliati, fino a comprendere "ogni impatto o attitudine negativa, pensieri, comportamenti, disagi fisici o psicologici causati direttamente o indirettamente dalla tecnologia". Non poteva che essere altrimenti, se si considera che la moderna tecnologia (PC, e-mail, telefono cellulare, ecc.) riversa su chi la utilizza una mole enorme di informazioni, la quale, in modo continuo e veloce, sottopone l'individuo a una costante sollecitazione cognitiva di tipo *multitasking*, cioè indirizzata a svolgere più compiti contemporaneamente. Il cervello può così andare *in tilt*, come accade a volte al nostro PC quando apriamo troppi programmi in simultanea. Analogamente al comune stress, dunque, il *tecnostress* si configura come la risposta dell'organismo alla spinta sostenuta ed incalzante da parte delle moderne tecnologie nella ricezione e nell'invio delle informazioni (stress techno-informatico). Gli effetti dello stress sono stati ampiamente studiati e sono ad oggi abbastanza conosciuti a tutti i livelli: cognitivo, comportamentale, endocrino, cardiovascolare, affettivo ed emozionale. La stessa cosa non si può ancora affermare per il *tecnostress*. Le nuove tecnologie, infatti, consentono, potenzialmente a tutti, di accedere in modo semplice, economico e rapido a dati di ogni genere, ma la fiumana di notizie, a volte eccessiva o mal utilizzata, può ripercuotersi in disturbi della sfera cognitiva e disagio psichico, attualmente ancora non del tutto definiti, ma senza dubbio di



rilievo per neurologi, neurofisiologi e psichiatri. I sintomi che riflettono più comunemente il *tecnostress* sono di tipo **cognitivo** (difficoltà

di concentrazione, disattenzione, perdita di memoria, confusione mentale, difficoltà di apprendimento), **psichico** (ansia, irritabilità, insonnia, depressione, calo del desiderio sessuale), **fisico** (ipertensione, problemi cardiaci).

**Non va ovviamente dimenticato il nostro "amico-nemico" mal di testa, che chiunque passi ore davanti a un computer rischia di sperimentare quotidianamente!**

Altre forme di dipendenza (droghe, maggiori, sostanze voluttuarie, analgesici, psicofarmaci) saranno certamente più gravi, ma il numero crescente di soggetti con "dipendenza tecnologica" non sono da sottovalutare in un mondo fatto sempre più di contatti e scambi virtuali, infatti, la vita relazionale è oggi assorbita dall'esperienza virtuale. Se n'è accorto anche l'attento procuratore aggiunto del Tribunale di Torino **Raffaele Guariniello**, che nel 2006, in seguito agli esposti di alcuni dipendenti di un *call center* torinese, ha avviato indagini per verificare se il *tecnostress* possa essere riconosciuto come una nuova malattia professionale: staremo a vedere. Intanto, cosa fare per proteggersi? Due cautele sono d'obbligo: l'accurata selezione delle informazioni e l'eliminazione dei dati superflui, senza attendere che essi si accumulino inutilmente e in maniera disordinata. Quest'ultima operazione diventa sempre più strategica nel confronto continuo con le tecnologie. Un'adeguata capacità di filtraggio, attuata a monte del flusso di *input* tecnologici, salvaguarderà dunque le nostre aree cerebrali e la nostra salute mentale dai pericoli del *tecnostress*.

Roberto Nappi

### Bibliografia

Rosen LD, Weil MM. *Technostress: Coping With Technology @Work, @Home, and @Play*. New York: John Wiley & Sons, 1997  
Di Frenna E. *Technostress in azienda. Netdipendenza Onlus Edizioni, 2008*  
Young KS. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychol Behav 1998.*