

# Cefalee Today

for the research on headache and clinical neuroscience

## Digiunare fa male anche alla testa

L'estate è ormai un ricordo e molti di noi, complici le vacanze e uno stile di vita più sedentario, scoprono di avere accumulato qualche chilo di troppo, che vorrebbero poter eliminare in fretta. Ecco allora balenare l'idea del digiuno, totale o quasi, una scelta sempre sbagliata e assolutamente deleteria per coloro che soffrono di mal di testa. L'astinenza prolungata dal cibo è infatti una significativa causa scatenante di attacchi di cefalea, con una probabilità che supera il 50% già dopo 11-12 ore trascorse a stomaco vuoto. A volte il dolore può comparire più tardi o addirittura (in un caso su 5) soltanto quando si riprende a mangiare. Studi e ricerche sono stati svolti su campioni di individui che per motivi religiosi digiunano in particolari periodi dell'anno (talvolta per un giorno intero), tanto che alcuni neurologi dell'Università di Tel Aviv hanno battezzato questa forma "mal di testa da Kippur", ma la si potrebbe chiamare anche "mal di testa da Ramadan"...basta che si tratti di un digiuno protratto nel tempo, anche per motivi più laicamente estetici o di salute...

In altre situazioni, senza arrivare a privazioni estreme, basta la mancata assunzione di determinate sostanze, come ad esempio il magnesio, a scatenare il mal di testa. In particolare, sembrano a rischio le sempre più numerose persone con uno stile di vita stressante, che abbiano la tendenza ad instaurare un tipo di alimentazione che elimina o comunque riduce fortemente il magnesio (presente soprattutto nella carne e nei vegetali freschi), avendo al contempo l'attitudine ad eliminare in maniera eccessiva tale minerale. Insomma, cari cefalalgici, cercate di mantenervi in forma con una dieta equilibrata perché il digiuno non sembra fare proprio per voi...



## Che fame...e che mal di testa...

**Intervista al Prof. Fabio Antonaci**

### Professore, esiste una forma codificata di cefalea legata al digiuno?

Certo, la cefalea da ipoglicemia (fasting headache) è definita nei suoi criteri nel gruppo 10 della Classificazione Internazionale delle Cefalee, tra le forme attribuite ad un disordine dell'omeostasi, cioè della capacità di mantenere costanti le condizioni chimico-fisiche interne anche al variare delle condizioni ambientali esterne.

### Quali sono le caratteristiche di questa forma di cefalea?

Innanzitutto il dolore viene descritto come gravativo, non pulsante, di intensità lieve-moderata,

a sede frontale. Il mal di testa si sviluppa in genere dopo circa 16 ore di digiuno e si risolve dopo circa 72 ore dalla assunzione del cibo. Più il digiuno è protratto, maggiori sono le possibilità di sviluppare questa cefalea.

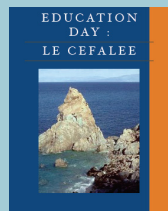
### A parte i casi di diete ferree legate a motivi estetici o di salute, è nell'ambiente religioso che si manifesta più frequentemente questo mal di testa, vero?

In effetti è così. In uno studio condotto fra i Monaci del Monte Athos in Grecia, noti per i digiuni tipici della vita monastica, nell'87% dei soggetti la frequenza e l'intensità degli attacchi aumentavano durante i periodi di digiuno. La spiegazione fornita dagli autori era l'aumento di stress causato dall'astinenza prolungata

**Continua a pagina 4 >>**



Tra medicine e cure dell'anima  
Pagina 2 -->



Education day:  
le cefalee  
Pagina 3 -->



Voci dal Forum  
Pagina 4 -->

## NETWORK ITALIANO CEFALEE



**Centro Diagnosi e  
Cura delle Cefalee**

**Medicina delle Cefalee  
Dipartimento di Neuroscienze  
Policlinico di Monza**

### Responsabile

Prof. Fabio Antonaci  
E-mail: [neuronet@me.com](mailto:neuronet@me.com)  
Fax: 02 700 445 466

### Segreteria

#### Organizzativa:

Tel 349 4949255  
ore 13.00-15.00

#### Segreteria Scientifica:

Tel 339 2828772

## ACCESSI AL SITO

Visite totali  
Settembre 2011

# 6.314

Visualizzazioni di  
pagina

# 27.651

Visitatori unici  
assoluti

# 3.186

## Mosè Maimonide

### Tra medicine e cure dell'anima

E' con questi illuminanti versi che Mosè Maimonide, filosofo, rabbino e medico spagnolo, viene ricordato dal poeta arabo Al Sa'id ibn Surat -al Mulk:

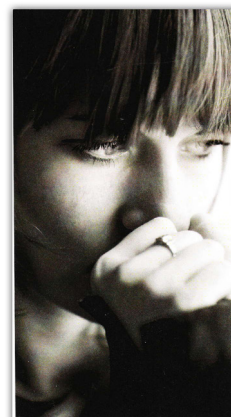
*L'arte di Galeno (medico greco antico, i cui dettami hanno dominato la medicina europea per più di mille anni) guarisce soltanto il corpo, ma quella di Abu Imram (Maimonide) il corpo e l'anima. Con la sua sapienza egli può guarire la malattia dell'ignoranza. Se la Luna si affidasse alla sua arte, egli la liberebbe dalle macchie nel tempo ch'è piena, la curerebbe dalle sue deficienze periodiche e al tempo della congiunzione la salverebbe dal disappear.*

Nato a Cordova nel 1135 da genitori ebrei, Maimonide è considerato il simbolo della cultura ispano-araba di quei tempi. Costretto a fuggire in tenera età con la famiglia per non abbracciare la fede islamica, errò per il Marocco, la Siria, la Palesti-

na, fino a stabilirsi in Egitto. Nei suoi scritti egli utilizza indifferentemente la lingua araba, ebraica o greca, e tratta di Matematica, Astronomia, Scienze Naturali, ma soprattutto dello stretto legame tra Filosofia e Medicina. Maimonide si rivela un ottimo medico pratico - contrario all'uso della superstizione, della magia e del misticismo - ma non smette mai di studiare e scrivere testi che influenzeranno per secoli la disciplina medica. La "Guida della buona salute", ad esempio, dedicata al Sultano al-Afdad, figlio del Saladino, è applicabile a vaste fasce di utilizzatori, in quanto gli stili di vita consigliati costituiscono modelli esemplari largamente imitabili. "Il medico - scrive - tenga lontane dal'infermo le stimolazioni psichiche e le oppressioni dello spirito (oggi diremmo lo stress) poiché in tal modo si allunga la salute del sano, il che deve precedere la cura del malato". Prevenire non è un primato, ma una priorità. Rispetto alla terapia, la prevenzione viene prima, previene. Per essere un buon medico, secondo Maimonide, bisogna difendere la salute, prima che aggredire la malattia; e per essere buon medico del corpo bisogna esserlo dell'anima; e per guarire i mali di questa bisogna essere filosofo, virtuoso, ispirato dal concetto della virtù come armonia etica, come dottrina della «medietà». Forse che il nome stesso di Medicina non deriva da medieta, teoria della «giusta misura»? La Medicina maimonidea è una teoria dell'armonia e una pratica della moderazione che guida il buon medico lungo la strada maestra e mediana e che lo tiene lontano dagli opposti estremi, ambedue pericolosi, dell'interventismo farmacologico-chirurgico e dell'astensionismo terapeutico. È, soprattutto, una guida per ogni uomo perché viva con giustizia, lontano da eccessi dannosi, da penurie e privazioni. I concetti espressi da Maimonide riportano alla memoria il Carmide di Platone, in cui circa millecinquecento anni prima, il filosofo Socrate sostiene che la ragione per cui ai medici greci sfugge la maggior parte delle malattie è proprio perché non curano il corpo unitamente all'anima. Il corpo si cura con le medicine, le erbe, gli intrugli, ma l'anima? Essa si cura con i bei discorsi, da cui nell'anima si genera la temperanza. Una volta stabilita la temperanza è facile ridare la salute al resto del corpo, spiega Socrate. Di Maimonide filosofo e teologo cristiani si imporranno di tacere il nome, facendo di lui un grande assente dalla Storia. Di Maimonide medico i medici non ebrei utilizzeranno i concetti ed i valori senza citarli. Il mancato riconoscimento del suo apporto etico impoverirà il processo di acquisizione di una coscienza autocritica da parte della Medicina occidentale. Maimonide è ancora tra gli uomini più celebrati del suo tempo, quando, alla soglia dei settant'anni, si spegne dopo varie malattie nel 1204. La sua morte è un lutto per molti popoli, tanto che le esequie al Cairo sono onorate da ebrei e musulmani e a Gerusalemme viene ordinato il digiuno generale.



(1138-1204)



Cefalee e dolori dell'anima  
Tra immagini e parole

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



Acquistalo sul sito [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)  
per info: [cirna@cefalea.it](mailto:cirna@cefalea.it)

Roberto Nappi

## ALLEANZA CEFALALGICI SUD

Coordinatore prof. Fabio Antonaci

### Sezione Regionale Al.Ce. Sicilia

Coordinamento: Filippo Brighina (Palermo)  
Responsabile: Carmelo Buono  
Segretaria: Paola Lentini

### Sportello Al.Ce. Messina

Responsabile pro tempore: Giuseppina Digangi

### Sportello Al.Ce. Enna

Responsabile: Lucia Rosanna Aleo

### Sezione Regionale Al.Ce. Campania

Coordinamento: Biagio Ciccone (Saviano, NA)  
Responsabile: Teresa De Simone  
Segretario e tesoriere: Gennaro Guadagno

### Sportello Al.Ce. Calabria -Catanzaro

Responsabile: Daniela Nisticò  
-mail: [alcecalabria@cefalea.it](mailto:alcecalabria@cefalea.it)

### Sportello Al.Ce. Puglia - Bari

Responsabile: Felicetta Carone

### Sportello Al.Ce. Puglia - Lecce

Responsabile: Cristina Ammassari

### Sportello Al.Ce. Puglia - Taranto

Responsabile: Francesca D'Ambrosio

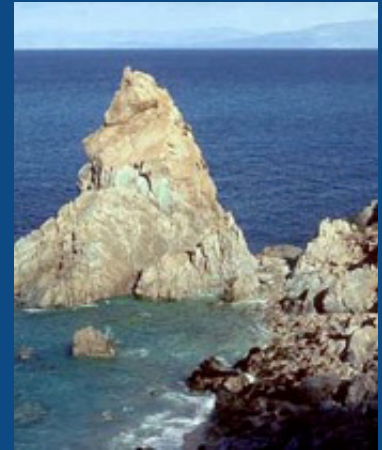
### Sportello Al.Ce. Puglia - Brindisi

Responsabile: Paola Bitonte

### Sportello Al.Ce. Basilicata - Potenza

Responsabile: Simona Lepellere

## EDUCATION DAY : LE CEFALÉE



Hotel Panta Rei - Parghelia  
30 settembre 2011 ore 16

### Programma

16.00	Introduzione ai Lavori	Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
	Rete Cefalee Regione Calabria Video Al.Ce. Calabria	Rosalba Barone (Catanzaro) Francesca Foti (Palmi)
16.45	Video Corso "Che mal di testa: parliamone insieme medici e pazienti " Moderatori: Rosario Iannacchero (Catanzaro) Tarsitano Assunta (Cosenza)	
1	Alleanza Cefalalgici: tra tecnologia e umanesimo	Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
2	Come riconoscere una cefalea primaria	Fabio Antonaci (Pavia, Monza)
3	I farmaci per il mal di testa e oltre	Marta Allena (Pavia)
4	Il Monitoraggio della cefalea	Natascia Ghiotto (Pavia)
5	La cefalea e il dentista	Marzia Segù (Vigevano, Pv)
6	Al.Ce.: operatività di una associazione pazienti	Bianca Garavelli (Al.Ce. Pavia)
18.45	Discussione on line	Fabio Antonaci (Pavia, Monza)

### RELATORI E MODERATORI

- Marta Allena Headache Science Centre, IRCCS C. Mondino, Pavia.
- Fabio Antonaci University Consortium for Adaptive Disorders and Head pain (UCADH), Pavia; Centro Medicina delle Cefalee, Policlinico di Monza.
- Rosalba Barone Assessorato Regionale alla Salute, Catanzaro
- Francesca Foti SISC Calabria, Ambulatorio Cefalee, Centro Salute Mentale Ospedale Civile, Palmi (RC)
- Bianca Garavelli Scrittrice testimonial Alleanza Cefalalgici Lombardia.
- Natascia Ghiotto IRCCS C. Mondino, Pavia.
- Rosario Iannacchero Centro Cefalee Ospedale "Pugliese-Ciaccio", Catanzaro.
- Giuseppe Nappi Headache Science Centre, IRCCS C. Mondino, Pavia; Università Roma Sapienza.
- Marzia Segù Responsabile Alleanza Cefalalgici Pavia.
- Assunta Tarsitano INRCA (Cosenza)

**L'evento è aperto a tutta la cittadinanza**

In collaborazione con:  
SISC Calabria SISC Lombardia



Sportello Al.Ce. CALABRIA Responsabile: Daniela Nisticò  
Sede: Centro Cefalee c/o Ospedale "Pugliese- Ciaccio"  
Viale Pio X - 88100 Catanzaro  
Telefono: 334/2053140; 348/0120751 - e-mail: [alcecalabria@cefalea.it](mailto:alcecalabria@cefalea.it)

Segreteria organizzativa e scientifica Calabria: Daniela Nisticò  
e-mail: [alcecalabria@cefalea.it](mailto:alcecalabria@cefalea.it)  
Lombardia: Ennio Pucci Headache Science Centre, IRCCS  
C. Mondino, Pavia e-mail: [ennio.pucci@mondino.it](mailto:ennio.pucci@mondino.it)



Posizionamento sito su Google

Cercando la parola Cefalea su Google siamo in seconda posizione dopo wikipedia.

Prova anche tu!!!

Voci dal Forum

Dora Mercoledì 28 Settembre 2011 17:43

Ho tentato di individuare il percorso segnato dal filo segreto, ascoltando il suono, direi quasi misterioso che sottende a "Cefalee e Dolori dell'Anima". La sensazione che si avverte è quella di un suono arcano che parla all'anima, di una musica che coglie gli accordi profondi, che visita i sentieri inauditi della natura umana.

MAMMALARA starti vicino, ascoltare le tue parole è un'esperienza unica: è capire la vita, affrontarla senza trascurare nulla; è tuffarsi in una dimensione profondamente umana.

Commentare il nostro libro non è appropriato, penso che parli da solo. Ma ciò che voglio invece sottolineare è ciò che questo universo di emozioni può dare a tutti noi. Un bacio DOLCI ABITATORI del mio cuore...devo portare i miei figli in palestra...a musica...e tanto altro!!!

Che fame...e che mal di testa...

continua da pagina 1

dal cibo. In Israele durante il periodo "Yom-Kippur" la cefalea da digiuno era presente nel 39% dei soggetti a stomaco vuoto rispetto a coloro che non digiunavano completamente (9%). Coloro che già soffrivano di cefalea avevano una maggiore probabilità di attacchi dolorosi rispetto a soggetti non sofferenti di mal di testa (66% contro 29%).

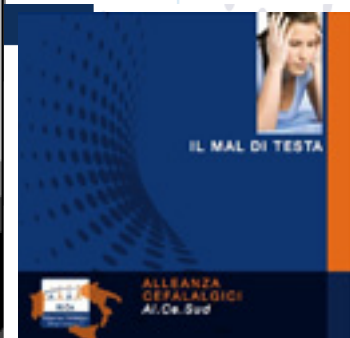
**Ma quindi la causa scatenante questa cefalea non è tanto il digiuno in sé quanto lo stress che il digiuno stesso comporta?**

Questo è ancora oggetto di dibattito. La causa scatenante tale cefalea potrebbe essere riferita all'ipoglicemia, ma vi sono una serie di ipotesi che hanno confermato mentre altre hanno negato questo meccanismo. Secondo altri autori, ad esempio, il mal di testa potrebbe essere indotto da una riduzione della caffeina che spesso si associa al digiuno.

**Per concludere, attualmente esiste un farmaco in grado di inibire il mal di testa in soggetti che per scelta o per necessità digiunano a lungo?**

Più che inibire la cefalea, prevenirla. Si tratta dell'etoricoxib, un antinfiammatorio che di norma è utilizzato nel trattamento delle malattie reumatiche, come artrosi ed artrite reumatoide. Un recente lavoro ha evidenziato come l'assunzione di 90 mg prima del periodo di digiuno riduca significativamente il rischio di sviluppare cefalea.

Roberto Nappi



Depliant

E' stato pubblicato il depliant di Alleanza Cefalalgici "Il mal di testa" Al.Ce. Sud. E' realizzabile una versione personalizzabile per area o sportello. Info:alcesud@cefalea.it

Poster

Sono stati relizzati i poster (disponibile anche roll-up) in formato A4 che possono essere personalizzati per regione richiedendo a alcebrianza@cefalea.it

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Alfredo Costa (Pavia)  
**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Silvia Molinari (Pavia)  
**DIRETTORE EDITORIALE**  
Roberto Nappi (Pavia)  
**COMITATO EDITORIALE**  
Responsabile: Fabio Antonaci (Pavia, Monza);  
Marta Allena (Pavia); Michelangelo Bartolo (Roma); M. Gabriella Buzzi (Roma); Enrico Ferrante (Milano); Anna Ferrari (Modena); Natascia Ghiotto (Pavia); Elena Guaschino

(Pavia); Pasquale Marchione (Roma); Enrico Marchioni (Pavia); Armando Perrotta (Roma); Ennio Pucci (Pavia); Paolo Rossi (Roma); Grazia Sances (Pavia); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Cherubino Di Lorenzo (Roma); Michele Viana (Novara)  
**SEGRETERIA**  
Silvana Bosoni (Pavia)  
**Per informazioni:**  
Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)  
Via Mondino, 2 - 27100 Pavia

E-mail: alcegroup@cefalea.it  
**Cefalee Today**  
EDIZIONE N. 76  
Settembre 2011  
inserito nel registro stampa e periodici del Tribunale di Pavia al numero 680 in data 03/09/2007 - Bollettino di informazione bimestrale