

# Cefalee Today

for the research on headache and clinical neuroscience

## La cefalea in età pediatrica Education Day

Curare il bambino cefalalgico può essere determinante per una vita da adulto senza il mal di testa. La prima e la seconda infanzia costituiscono infatti il periodo di eccellenza nella prevenzione della cefalea. Con questo spirito si è snodato il convegno che si è tenuto il 19 - 20 ottobre a Ferrara dopo il rinvio dovuto al terremoto che ha colpito l'Emilia il 20 - 29 maggio scorso. Il convegno ha fornito delle linee guida che intendono delineare le tappe di questo percorso di crescita nella cura delle cefalee: elaborazione di criteri diagnostici e di indirizzi terapeutici, ivi

compreso come obiettivo finale il coinvolgimento dei medici di medicina generale e dei pediatri. Sono convinta, inoltre, che l'accettazione da parte dell'ambito familiare e sociale della cefalea del bambino favorisca una qualità della vita sensibilmente migliore in età adulta. Per questo Alleanza Cefalalgici auspica una qualsiasi forma di educazione sanitaria in uno dei cicli dell'istruzione pubblica ed in tutte le espressioni istituzionali con cui il piccolo paziente cefalalgico entra in contatto, anche per creare una coscienza diffusa della patologia. Alla presenza dei rappresentanti dell'Istituto di Medicina Legale e di Pediatria dell'Azienda Ospedaliera S. Anna di Ferrara, organizzatori dell'evento, e di un pubblico comprendente molti rappresentanti del forum di sostegno di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) provenienti da varie città italiane, si è compiuta una cerimonia per onorare l'opera di eminenti figu-



re della Comunità Medico-Scientifica, conclusasi con il conferimento del premio "Cefalea in Cerca di Autore" al Prof. Francesco Maria Avato e di una targa al Prof. Giuseppe Nappi, ispiratore di quello che oggi è il Forum del Sito Italiano della Cefalea. Il convegno ha riservato nella giornata del sabato uno spazio importante all'evento Education Day, format itinerante ideato da Alleanza Cefalalgici nella persona del Prof. Fabio Antonaci, orientato a fornire una informazione destinata ai pazienti sulle nozioni di base caratteristiche di questa patologia. Esso è stato preceduto da un interessante intervento del Prof. Giovanni Scapagnini dell'Università del Molise, incentrato sulla Nutraceutica, cioè sullo studio del cibo come strumento di prevenzione e cura di malattie. Una tecnica di importante ausilio non farmacologico alla terapia introdotta nel gruppo di auto-aiuto di Ferrara è stata

poi illustrata dalla Dr.ssa Cecilia Ferronato. In questo quadro degli approcci non farmacologici al sostegno del dolore cefalalgico non va assolutamente minimizzato il ruolo del forum nel sito [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it), portato alla conoscenza della comunità medico-scientifica dalla sottoscritta.

Lara Merighi



In anteprima il calendario 2013  
per informazioni contattaci a  
[cirna@cefalea.it](mailto:cirna@cefalea.it)

Le cefalee pediatriche...con un bambino è tutto (o quasi) diverso - seconda parte  
Pagina 2 ->

Pianeta emicrania  
Pagina 3 ->

Giorno di screening delle cefalee  
vignetta fusi  
Pagina 4 ->

**NETWORK ITALIANO CEFALEE**



**Centro Diagnosi e Cura delle Cefalee**

**Sede:** INI Grottaferrata  
via Sant'Anna Snc  
00046 Grottaferrata (Roma)

**Responsabile:** Dott.ssa  
Jessica Veronica Faroni  
**Collaboratori :** Dott. Paolo  
Rossi  
**E-mail:**paolo.rossi90@alice.it

**Info:** Giorni di visita:  
Lunedì, Martedì, Giovedì e  
Venerdì  
Tel: 06-942851 (centralino)  
fax: 06 94285243

**ACCESSI AL SITO**

Visite totali  
Ottobre 2012

**8.351**

Visualizzazioni di  
pagina

**28.409**

Visitatori unici assoluti

**4.632**

**Le cefalee pediatriche... con un bambino è tutto (o quasi) diverso – II parte**

**A nessuna età si è esenti dal mal di testa**

*Il mal di testa non fa sconti, neppure da piccoli. Il rischio di soffrire di cefalea è infatti identico anche in età pediatrica, con in più tutta una serie di problematiche che, inevitabilmente, risultano accentuate quando si ha a che fare con un bambino, che, rispetto ad un adulto, fatica maggiormente a sopportare e a comprendere il dolore. Per conoscere meglio caratteristiche e peculiarità delle cefalee in età pediatrica abbiamo interpellato Federica Galli, Headache Science Center, Unità di Psicologia, IRCCS C. Mondino di Pavia.*



Dott.ssa  
Federica Galli  
Headache  
Science Center  
Unità di  
Psicologia  
IRCCS C.  
Mondino, Pavia

**Lei è una psicologa, quindi saprà benissimo quanto sia fondamentale nei bambini, ancor più che negli adulti, l'incidenza dei fattori psichici di fronte ad una malattia, quale, di fatto, può essere la cefalea.**

E' assolutamente così. In età evolutiva diversi studi hanno posto in rilievo la presenza di fattori psichici, in qualche modo associati alle crisi cefalalgiche (tensive o emicraniche). E' chiaro che un'analisi di questa associazione in età evolutiva presenta delle difficoltà aggiuntive, in quanto implica il tenere in costante considerazione le diverse tappe di crescita (in termini biologici, anatomici, fisiologici, oltre che cognitivi ed emotivi) e le peculiarità di sviluppo del bambino, oltre che fattori ambientali, sociali e culturali entro cui il paziente quotidianamente si muove. I fattori psicologici sono di fatto "fattori scatenanti" le crisi, questo mi preme precisarlo. Esiste probabilmente un substrato biologico (che ancora conosciamo poco) su cui si innestano provocando le crisi. L'individuazione di questi "fattori scatenanti" (attraverso attente valutazioni psicologico-cliniche) fornisce armi aggiuntive per arginare le crisi dolorose.

**Invece per quanto riguarda il versante più propriamente psicologico quali sono i segnali che bisogna saper cogliere?**

Ad esempio, una cefalea cui sembra conseguire un vissuto di isolamento oppure uno scarso rendimento scolastico, la sospetta presenza di competitività o conflittualità familiare, la presenza di problematiche psicopatologiche concomitanti (enuresi, balbuzie, tic, ansia, disturbi del sonno, difficoltà alimentari...) dovrebbero in ogni caso richiedere la programmazione di una valutazione psicologico-clinica. Un altro aspetto che riveste un'importanza del tutto peculiare in età evolutiva, e come tale da tenere in stretta considerazione nel momento in cui si approfondisce il "significato" del sintomo cefalea in questa fascia d'età, è quello riferibile alla sfera scolastica con cui il paziente si trova immancabilmente ad interagire. Vi si aggiungono aspetti legati ai processi di socializzazione, al confronto diretto con i coetanei. Nella pratica clinica è molto frequente il riscontro di problemi scolastici, familiari, di socializzazione dietro alla cefalea, "sintomo" in questo caso di problematiche di tipo psicologico. Una fobia scolare sottostante al sintomo cefalea viene spesso riscontrata: uno scarso rendimento scolastico può essere "giustificato" dal frequente incorrere di crisi cefalalgiche, che rischiano di innestare un circolo vizioso, potendo, tra l'altro, allontanare il bambino da scuola.

**Continua a pagina 4 >>**

**Brochure**

E' stata realizzata la brochure di Alleanza Cefalalgici "Il mal di testa", scaricabile nello spazio Al.Ce. Group di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) (Nord, Centro, Sud, Estero).

**Poster**

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



## Pianeta emicrania

Quando approdi sul pianeta emicrania non sai neanche tu cosa ti sia accaduto. Ti ci trovi e basta... ti guardi intorno e non vedi più le stesse persone che avevi frequentato fino a quel momento: sono altre persone che come te vivevano sul pianeta terra, ma non sanno perché si trovano con te in quello strano luogo. Passano le ore, i giorni, i mesi, gli anni e niente è più come prima. Le persone che hai lasciato sul tuo pianeta quasi non ti appartengono più: vivono altri problemi, si interessano a te solo per dirti qualcosa che a volte non ti fa piacere sentire. Alcune volte si accorgono di te solo perché dà loro fastidio che tu li metta di fronte alla tua sofferenza. Quelli che abitano sul nuovo pianeta all'inizio non ti appartengono neppure perché hanno i tuoi stessi problemi e sono sgretolati dalle infinite sensazioni che pervadono costantemente anche te. E' strano, tanto strano ciò che ti trovi a dover provare; sei circondata da una solitudine infinita...un attacco dopo l'altro, una crisi dopo l'altra e la tua vita diventa una breve parentesi tra un mal di testa e l'altro. Intanto i tuoi impegni ci sono sempre e devi assolverli volente o nolente. Niente si ferma per aspettare che tu stia un po' meglio, che tu riprenda le forze per tirare avanti. C'è il lavoro fuori casa con tutto il carico di responsabilità che si porta dietro; c'è la famiglia: ci sono tuo padre e tua madre, ci sono i tuoi fratelli o sorelle, ci sono i tuoi parenti. Poi c'è un compagno, ci possono essere i figli che hai desiderato e che non hanno chiesto di venire al mondo; e poi ci sono i tuoi vicini di casa, la cerchia dei tuoi amici, i tuoi conoscenti, i tuoi colleghi di lavoro... insomma un elenco infinito di individui a cui rendere conto del tuo stato d'animo che cambia ogni attimo di più, sempre di più.



Che tristezza infinita! Che solitudine infinita con un retrogusto di disperazione! Cosa ti può aiutare? Il tuo medico attribuisce tutto alla stanchezza, allo stress, alla scarsa voglia di affrontare la vita, alla tua incapacità di affrontare gli impegni che gli altri affrontano tranquillamente e tutto fa crescere anche in te la convinzione che sia vero, che sei realmente un'incapace e che lo sarai fino alla fine dei tuoi giorni. Rinunci piano piano anche ai tuoi sogni perché diventa faticoso anche sognare. E tutto quello che avevi cercato di realizzare come in un gioco simile a quello del castello di carte, crolla lasciandoti delusa perché eri arrivata con fatica fino in cima e quando stavi per metterla l'ultima carta, un colpo di debole vento distrugge in un solo istante il lavoro di anni. Ma ci sarà mai qualcosa o ci sarà mai qualcuno capace di capire e di farti capire cosa è accaduto? Ci sarà mai una soluzione a questo tumultuoso vortice di terribili sensazioni che pervadono tutta la tua persona? Una finta soluzione la trovi oramai nelle pillole che questo o quello ti hanno consigliato e che qualche medico ti ha prescritto come il magico medicamento di uno stregone. Ingoi di tutto e quel tutto diventa niente dopo brevissimo tempo, nel senso che non risolve nulla: il tuo dolore resta, c'è, è lì, lui non ti lascia mai. Ti lasciano gli amici, ti allontanano i colleghi, si allontanano a volte anche i tuoi cari perché il loro svagarsi ogni tanto diventa impossibile davanti al tuo star male. Ti lasciano tutti, ma il tuo dolore no, lui diventa fedele in uno strano perverso gioco di dare e non avere. Non lo vorresti lui accanto a te. Lo rifiuti con tutte le tue forze, quelle poche forze che la vita ti ha lasciato. Che beffa la vita! Che beffa! Che maledetto scherzo ti ha fatto il destino! E vai, vai, vai anche a quel paese dove ti ci mandi tante volte da solo e poi sistematicamente ti mandano anche gli altri. E vai, vai, vai... e tutti sul pianeta terra ti danno consigli, ti danno le dritte. Tutti capiscono tutto", spiegano a modo loro quello che ti sta accadendo. . . Tutti dicono le cose al momento sbagliato, con il tono sbagliato. . . e tu? Sei sempre più stanco, sempre di più . . . e non sai se sia più nocivo per te il dolore sempre fedele o tutto quello che le tue orecchie sentono come in una nebia infinita. Una nebia che giunge a te ormai ovattata e distante, quasi a volersene proteggere in uno stanco bisogno di andare lontano . . . Sì, lontano, ma lontano da chi? Lontano da dove? Sai bene che non puoi né potrai mai lasciare il pianeta terra perché sul pianeta terra ci sono le persone che non ti tradiranno mai . . . c'è il tuo compagno che condivide con te volente o nolente le lunghe ore di sofferenza e se bluffi con gli altri con lui non puoi, non devi farlo. Ci sono i tuoi figli che hai cresciuto stringendo i denti e che hai guardato negli occhi anche quando ti avrebbe fatto comodo far finta di nulla. Hai fatto loro le domande giuste al momento giusto. Hai evitato di far loro domande quando era il momento inadatto. Li hai aiutati a studiare anche quando la testa pulsava da morire e avresti solo voluto vomitare l'anima e sparire. Ma un genitore non può sparire e andarsene, se poi vuole ritrovarli i figli, quando ha bisogno di un loro sorriso, di una loro carezza data con una mano. Ti sei prese le porte in faccia quando la loro fragilità era mascherata da voglia di sfida e quando quella porta si riapriva, anche dopo ore tu eri là e nessuno neanche il fottutissimo mal di testa ti impediva di stare ad aspettare e a studiare contemporaneamente con affetto la strategia giusta per non allontanarli i figli da te. Non puoi lasciare i tuoi genitori che con fatica ti hanno tirata su con la stessa buona fede con cui tu poi tiri su i tuoi. Ora che loro con tutti i loro pregi e difetti hanno una mano stanca in cerca di tenerezza e di aiuto, tu non puoi voltargli le spalle e nasconderti dietro al fottutissimo mal di testa, quello che addirittura diventa più insopportabile di fronte alle loro sofferenze e poi alla loro morte . . . Che vuoto infinito hai dietro di te quando ti lasciano!!! Non puoi abbandonare i tuoi fratelli o sorelle che vivono delle tue gioie e piangono per i tuoi dolori. Loro sono cresciuti con te e hanno preso e dato amore insieme a te su quella meravigliosa isola chiamata famiglia. E hanno fatto a cazzotti con te e riso con te e pianto con te e condiviso notti d'estate quando il caldo impediva di dormire, e notti fredde del freddo delle difficoltà. Hanno condiviso con te le pene d'amore e tutto, tutto quanto... Non puoi lasciare gli amici veri a cui hai raccontato te stesso in un cumulo di cose dette o non dette, ma pur sempre vissute insieme quando la loro strada si incrociava con la tua.

E se andassi sull'altro pianeta? Ti poni tante volte questa domanda. Ti chiedi tante volte se ogni tanto potrai trovare lì un rifugio quando per esempio sul pianeta terra qualcuno ti dice cose astruse o laceranti .. Sul pianeta emicrania ci sono quelli che "vivono" come te in un tumultuoso turbinio di domande e di risposte a volte trovate dietro l'angolo, a volte nascoste dal dolore e tante volte neanche poste... Sul pianeta emicrania scambi con quelli come te le tue esperienze e a loro non spieghi mai troppo perché, in uno strano incrociarsi di destini, parlano la tua lingua e hanno i tuoi mille perché. Ti apri con loro, ti racconti, ti metti a nudo senza pudore, ti confronti con loro e da loro a volte impari cose facili da vedere, ma che il dolore rendeva invisibili All'improvviso se tutto va per il verso giusto, se tutto il tuo disinteressato dare ti restituisce qualcosa, se sul pianeta emicrania quelli come te vogliono aiutarti e non avere subito in cambio lo stesso aiuto, ma insieme si desidera soltanto lasciarsi cullare dalla magica cosa chiamata comprensione, se dopo una giornata non vissuta, ma solo trascorsa sul calendario e appuntata in neretto sul diario della cefalea, se dopo ti senti sollevato da chi come te ha provato disperatamente ad essere "normale", ecco, solo in questi casi, sul pianeta emicrania puoi stare meglio. E se anche, dopo tanto tribolare, per le strade impervie e sconosciute del nuovo posto, ti capitasse l'immensa fortuna di incontrare qualcuno che la tua malattia la vede, la sente, l'ascolta, e con infinita passione lavora in ogni attimo delle sue giornate per dare sollievo a tutti quelli come te. Insomma, se nel vagare e vagare senza meta e senza un perché, ti incrociassi chi conosce e riconosce le tue pene per cancellare almeno il retrogusto di disperazione e la tua sensazione di inadeguatezza sul pianeta terra, allora si che staresti bene su entrambi i pianeti e potresti finalmente gridare: io sono vivo! Sono vivo! Sono vivo! Voglio viverla tutta la mia vita e berla come un bicchiere d'acqua dopo la sete, e viverla come il tepore dopo il grande freddo, e goderla come l'ombra di un albero in un'oasi nel deserto e . . . viverla finalmente insieme a chi ti ama.

Vittoria Tarantino

Continua da pagina 2

**Volendo dare un consiglio ai genitori di bambini che soffrono di cefalea cosa direbbe loro?**

Quello che dico sempre quando li incontro la prima volta e cioè di non considerare aprioristicamente che la cefalea del bambino sia "inventata" o "solo una scusa" per evitare i suoi obblighi scolastici perché ciò rischia di etichettare il bambino semplicemente come "svogliato", a volte come un "bugiardo", non riconoscendo che il mal di testa può esprimere un disagio di diversa origine. Può ad esempio accadere che il bambino viva con ansia non tanto la dimensione scolastica, quanto a volte l'allontanamento dal suo ambiente familiare. Cambiamenti a livello familiare (dalla nascita di un fratellino fino all'acuirsi o all'insorgere di un conflitto tra i genitori che ne minaccia magari la separazione), anche se non direttamente comunicati, possono essere recepiti dal bambino, che può piombare in uno stato di profonda angoscia. La cefalea in questi casi non è altro che la punta di un iceberg, un tentativo da parte del bambino di chiedere aiuto, oppure di ritrovare le attenzioni di genitori in quel momento "lontani" perché magari presi da problematiche di coppia.

**Per concludere, parliamo di terapia, o meglio, di terapie.**

Esatto.

Innanzitutto va detto che il bambino non è un adulto "in piccolo" e qualsiasi intervento diagnostico e terapeutico necessita di essere calibrato in funzione delle specificità situazionali, in termini biologici, psicologici ed ambientali. Per quanto riguarda il trattamento farmacologico delle cefalee dell'età evolutiva si distingue fondamentalmente tra terapia dell'attacco (o sintomatica) e terapia preventiva. Gli elementi che depongono a favore di un intervento sul sintomo sono la presenza di più di non più di due crisi al mese, l'età inferiore ai 5 anni, crisi non particolarmente invalidanti, la presenza di disturbi di tipo endocrino (ad esempio diabete o obesità), la resistenza dei genitori a trattamenti di tipo preventivo. La terapia preventiva è invece indicata quando il paziente presenta numerose crisi invalidanti (più di due al mese) con elevata durata degli attacchi (più di due ore), l'età del paziente supera i 5 anni, in presenza di comorbidità psichiatrica o di fattori che prospettano un elevato rischio emicranico (equivalenti emicranici, familiarità, quando le crisi interferiscono molto con le normali attività quotidiane (il paziente è costretto al riposo, al buio, ecc), le terapie per l'attacco si sono mostrate inefficaci o hanno determinato rilevanti effetti collaterali, il sintomo è strumentale al perseguimento di vantaggi secondari.

**Come per gli adulti sono possibili terapie non farmacologiche?**

Certamente sì. Sul versante del trattamento non-farmacologico delle cefalee sono da annoverare interventi che vanno dal training autogeno, al biofeedback, alla psicoterapia (individuale, di coppia, familiare). La scelta dipende ovviamente dalle specificità situazionali e dovrebbe essere attuata integrando quella farmacologica. L'esperienza clinica supporta l'utilizzo di interventi non farmacologici, laddove sono ancora scarse le evidenze scientifiche a tale proposito (soprattutto per quello che riguarda interventi di psicoterapia propriamente detti). Tuttavia portare all'attenzione dei genitori e del paziente cefalalgico la presenza di dinamiche relazionali disfunzionali, unendo eventualmente suggerimenti di tipo psicopedagogico, prima di arrivare all'indicazione di una vera e propria psicoterapia, può già rappresentare un notevole contributo per il miglioramento della cefalea.

Roberto Nappi

**Giornate di screening delle cefalee in Valle d'Aosta**

**Programma attività**  
**I medici del "Centro Regionale per le Cefalee"**

- incontrano i cittadini interessati ad approfondire le ragioni del loro mal di testa
- raccolgono le notizie relative alla loro storia medica e forniscono informazioni utili a combattere questa malattia
- invitano tutti coloro che necessitano di approfondimenti clinici o terapeutici ad una visita presso il "Centro Regionale per le Cefalee"

**Calendario incontri**

- ◉ **AOSTA**  
 - sabato 17 novembre • dalle 10.00 alle 16.00  
 - domenica 18 novembre • dalle 10.00 alle 13.00  
 in Piazza Chanoux
- ◉ **VERRES**  
 - sabato 1 dicembre • dalle 9.00 alle 12.30  
 presso il Salone comunale Bonomi, Piazza Europa
- ◉ **VILLENEUVE-INTROD**  
 - sabato 15 dicembre • dalle 9.00 alle 12.30  
 presso i locali dello Sportello sociale di Villeneuve, Piazza Assunzione n. 16

L'associazione Al Ce, distribuisce gratuitamente materiale informativo



Vignetta di M Fusi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
 Fabio Antonaci (Pavia)  
**DIRETTORE RESPONSABILE**  
 Silvia Molinari (Pavia)  
**DIRETTORE EDITORIALE**  
 Roberto Nappi (Pavia)  
**COMITATO EDITORIALE**  
 Marta Allena (Pavia); Filippo Brigghina (Palermo); M. Gabriella Buzzi (Roma); Domenico Cassano (Sarno); Biagio Ciccone (Saviano); Cherubino Di Lorenzo (Latina); Vittorio di Piero (Roma); Maurizio Evangelista (Roma); Enrico Ferrante (Milano);

Anna Ferrari (Modena); Federica Galli (Milano); Natascia Ghiotto (Pavia); Guido Giardini (Aosta); Marcello Lastilla (Bari); Armando Perrotta (Pozzilli); Paolo Rossi (Grottaferrata); Grazia Sances (Pavia); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Michele Viana (Novara)

**SEGRETERIA**  
 Silvana Bosoni (Pavia)  
**Per informazioni:**  
 Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)  
 Via Mondino, 2 - 27100 Pavia

E-mail: [alcegroup@cefalea.it](mailto:alcegroup@cefalea.it)

**Cefalee Today**

EDIZIONE N. 83  
 Novembre 2012

inserito nel registro stampa e periodici del Tribunale di Pavia al numero 680 in data 03/09/2007 - Bollettino di informazione bimestrale