

Cefalee Today

for the research on headache and clinical neuroscience

ALLA SCOPERTA DELLA NATUROPATIA E DELLA SUA EFFICACIA SUL MAL DI TESTA

Di cosa si occupa la naturopatia e quali strumenti utilizza?

La Naturopatia permette di affrontare qualsiasi problema, disturbo e disequilibrio. Attraverso tecniche di ascolto ed osservazione che consentano la corretta comprensione del problema e delle necessità dell'assistito, la consulenza Naturopatica si pone come obiettivo primario l'identificazione dell'origine del problema stesso e delle disarmonie che lo originano e sostengono, con il conseguente obiettivo, laddove possibile, di eliminarle e di trovare un nuovo equilibrio in grado di migliorare lo stato di benessere della persona. Nella professione del Naturopata, l'opera educativo-informativa ha un'importanza centrale. L'attività educativa implica la capacità di avviare l'assistito alla ricerca ed al mantenimento di tutti gli elementi e del corretto stile di vita che contribuiscono alla ricerca ed all'ottenimento del proprio benessere. A tal fine, viene pertanto valutato il livello di conoscenza e di accettazione della persona in merito, sostenendola nella progressiva acquisizione di consapevolezza in ordine al proprio stato di salute e benessere, considerato come insieme delle sue componenti biochimica, genetica e psico-emozionale. Nel fare ciò, il Naturopata utilizza esclusivamente tecniche e metodi non invasivi, oltre a soluzioni naturali in grado di stimolare le capacità reattive dell'organismo ed i processi fisiologici. L'aspetto psico-somatico è elemento al quale viene posta particolare attenzione, considerando gli svariati aspetti che possono connotare, originare e sostenere il problema. Il Naturopata, pertanto, si prende cura dello stato di salute e benessere degli assistiti in maniera completa e complessiva, prendendo in considerazione tutti gli aspetti della persona e facendo in modo di ridurre le problematiche esistenti prevenendone nuove ed ulteriori: Naturopati esperti lavorano frequentemente in sinergia con medici specialisti e psicologi.

Com'è regolamentata l'attività del Naturopata ?

Il Naturopata è un esperto in Discipline Bio-Naturali che utilizza le Medicine Naturali secondo la visione Olistica dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) rivolgendo il proprio opera-

to alla persona intesa come un unico elemento corpo-mente-emozioni. L'OMS ha tra i propri principi ed obiettivi l'integrazione tra Medicina "ufficiale" o allopatica, Medicine Tradizionali e Medicine Alternative Complementari, raggruppando sotto la dicitura "Naturopatia" diverse discipline tra le quali agopuntura, fitoterapia-erboristica, floriterapia, counseling come supporto psico-emotivo, nutrizione, omeopatia, osteopatia, kinesiologia, riflessologia plantare, massaggio. Nel 2010 l'OMS ha redatto un report nel quale ha sottolineato come le Medicine Tradizionali e Alternative Complementari siano sempre più utilizzate in moltissimi paesi del mondo, e vista la loro comprovata efficacia, siano progressivamente riconosciute dai sistemi sanitari nazionali ed inserite nell'elenco dei metodi e dei rimedi utili alla tutela ed al miglioramento della salute e del benessere delle persone. Al fine di tutelare la salute ed il benessere degli assistiti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha altresì redatto i criteri ed i piani formativi che il Naturopata deve portare a termine per poter svolgere il proprio ruolo in termini appropriati. In Italia il Naturopata esercita la propria professione funzionalmente alla legge 04/2013. In Lombardia, nello specifico, il Naturopata che completa il proprio percorso formativo nelle Scuole di riferimento accede ai Registri Regionali degli Operatori in Discipline Bio-Naturali in forza della legge regionale 142 del 25/01/2005. L'appartenenza ai Registri Regionali certifica il Naturopata iscritto come un professionista esperto e competente in grado di valutare e proporre agli assistiti i percorsi ed i rimedi più appropriati.

La naturopatia può essere efficace sul mal di testa?

Senza dubbio. Spesso le persone che si rivolgono a me riferiscono di soffrire di mal di testa che connotano con diversi fattori: stress, emotività, cattiva digestione, intolleranze alimentari, problematiche muscolo tensive, ciclo mestruale, sbalzi ormonali, sbalzi climatici, sonno irregolare, attività prolungata al computer. Le persone riferiscono inoltre nausea, vertigini, pesantezza oculare, rigidità muscolare. La pratica e l'esperienza quotidiana suggeriscono che diverse pratiche naturopatiche possano sicuramente rivelarsi utili quantomeno nell'attenuare e a volte prevenire i sintomi che si manifestano.



Dott. ANDREA SAVINI
Specialista in
Nutrizione dello Sport
Naturopata

Quali sono le pratiche più utilizzate in casi di cefalea?

Innanzitutto si ascolta e osserva con grande attenzione la persona. L'assistito ha spesso necessità di raccontarsi, di raccontare il proprio problema ed il disagio che vive: attraverso il racconto spesso emergono elementi che possono essere alla base del tutto. L'ascolto e l'osservazione a 360 della persona, non solo la focalizzazione sul sintomo e sulle sue caratteristiche, spesso aiutano a comprendere aspetti fondanti l'intero problema. La respirazione è un aspetto vitale che va attenzionato e sul quale si lavora con priorità attraverso esercizi specifici: la buona ossigenazione è la condizione di base per ottimizzare il corretto funzionamento "fisiologico" dell'organismo e per ridurre condizioni non fisiologiche: spesso soggetti con problemi cefalalgici hanno apprezzabili benefici. Oltre a ciò, pratiche benefiche sono indubbiamente quella osteopatica e massoterapica, in quanto possono aiutare a correggere eventuali errori posturali e attraverso specifici esercizi che distendono la muscolatura della testa e del collo rendendola meno soggetta alle infiammazioni. Ancor prima va però posta attenzione all'alimentazione, troppo spesso sottovalutata.

Continua a pagina 4 ->>

Parole tra noi
Evento Al.Ce. Vigevano
Pagina 2 ->

L'importanza di avere accesso all'ossigeno per i pazienti affetti da cefalea a grappolo
Pagina 3 ->

Alla scoperta della naturopatia e della sua efficacia per il mal di testa
(continua da pagina 1)
Pagina 4 ->

NETWORK ITALIANO CEFALEE



Ambulatorio di Neuropsichiatria

Sede: Via Cavagna Sangiuliani 5 - Pavia

Visite libero-professionali per disturbi del comportamento; disturbi dello sviluppo intellettuale e relazionale; aspetti neuropsichiatrici delle patologie genetiche. Ambiti di età: età infantile, adolescenza, età adulta giovanile.

Responsabile:

dott.ssa Annapia Verri
(Specialista in Neuropsichiatria Infantile e in Neurologia)

Per informazioni e

prenotazioni: 038229128
Cellulare :3397542873 (orari di prenotazione e di visita: venerdì dalle 15 alle 19)
lunespo@alice.it

Studio Medico Ciccone (Saviano - Napoli)

Sede:

Corso Europa 32 - 80039
Saviano (NA)

Visite libero-professionali

emg, eeg, psicoterapia
cognitivo comportamentale,
biofeedback.

Responsabile:

dott. Biagio Ciccone

Per informazioni e

prenotazioni: 3347303062
ambulatorio@biagiociccone.it

PAROLE TRA NOI CEFALEE E DOLORI DELL'ANIMA 2.0

Dalla "piccola posta" di Alleanza Cefalalgici, storie di mal di testa vissute tra sconfitte e vittorie. Scriveteci la vostra esperienza di sfida al dolore!

Al servizio dei pazienti e delle loro famiglie, la redazione di Cefalee Today risponderà a tutti e, se autorizzata, condividerà le vostre storie sui prossimi numeri.

Il mal di testa mi accompagna da anni e spesso mi rende la vita impossibile. Ma in questi anni grazie al grande supporto del nostro forum ho imparato a lasciar andare, a non ostacolare il decorso della crisi, cercando di resistere alla sua violenza, così piano piano lei esce dalla mia vita e dentro di me non rimane più il buio che mi lasciava in tanti anni di sofferenza. Ci sono volte che riesco, altre volte faccio più fatica e mi faccio aiutare ma sempre e comunque non mi faccio più travolgere da questo oscuro e terribile disagio.

Vi voglio bene

Daniela Savigni, Modena

L'esperienza di Daniela è molto significativa perché racchiude tante cose che molti pazienti vivono: la grave disabilità e la solitudine di una persona che si sente invisibile perché ha una malattia invisibile, la vita che cambia e viene condizionata da quel compagno scomodo che è il dolore, il non trovare la soluzione solo grazie ai farmaci e ai medici che la curano, il bisogno di aver qualcuno con cui parlare per poter condividere e non sentirsi "diversi" da chiunque altro. Lei non ha sconfitto la cefalea, che l'accompagnerà per tanto ancora della sua vita, ma grazie al supporto di altri pazienti come lei ha imparato che ci si può convivere, che la si può gestire, guardarla negli occhi e dire "non ho paura".

Dott. Cherubino Di Lorenzo, Roma



**è lieta di invitarVi all'evento
CHE MAL DI TESTA!**

PARLIAMONE, INSIEME MEDICI E PAZIENTI

L'evento è aperto gratuitamente a tutta la cittadinanza

Coordinamento tecnico-scientifico: Mario Luisari (Vigevano) - Giuseppe Nappi (Pavia)

Saluto delle Autorità e Apertura dei lavori - Daniele Bosone, Presidente della Provincia di Pavia - Andrea Sala, Sindaco di Vigevano - Guido Broich, Direttore sanitario IRCCS San Matteo - Giorgio Sandrini, Direttore Dip. Neurologia e Neuroriabilitazione IRCCS C. Mondino - Roberto Braschi, Presidente Ordine Farmacisti Provincia Pavia - Francesco Maria Avato, Presidente CIRNA Onlus

• *Cefalea cronica da abuso di antidolorifici: un problema che riguarda migliaia di persone in Italia*

Michele VIANA (Pavia) - Salvatore TERRAZZINO (Novara)

• *Dalle farmacie tradizionali ai servizi farmaceutici di comunità*

Luisa GERVASIO (Pavia) - Enrico BELTRAMELLI (Pavia)

• *La cefalea e il dentista*

Marzia SEGU' (Vigevano) - Carlo DALLOCCHIO (Voghera)

• *L'operatività di una associazione pazienti: Alleanza Cefalalgici - CIRNA Onlus*

Ennio PUCCI (Pavia) - Cristina TASSORELLI (Pavia)



**10 Febbraio 2016 ore 19.00 - 20.30
Vigevano (PV), Centro Congressi Battù**

**Visita il nostro sito www.cefalea.it
Al.Ce. Lombardia - Sezione Pavia-Vigevano-Voghera
Responsabile: Marzia Segù**

L'IMPORTANZA DI AVERE ACCESSO ALL'OSSIGENO PER I PAZIENTI AFFETTI DA CEFALEA A GRAPPOLO

Il 14 Novembre 2015 la commissione tecnico-scientifica dell'AIFA ha espresso parere favorevole all'inserimento dell'ossigeno nelle liste medicinali per uso consolidato per il trattamento dei pazienti con cefalea acuta a grappolo (CH) che non rispondono o non possono essere trattati con i triptani. Si tratta di una decisione di notevole importanza, perché così finalmente anche i pazienti italiani vedono rispettato il loro diritto ad accedere a cure di efficacia comprovata da solide evidenze scientifiche (la terapia inalatoria con ossigeno è riconosciuta e rimborsata da molti anni nella gran parte dei Paesi UE come terapia valida nella CH). Al di là della soddisfazione che si prova quando viene resa giustizia, perché è così importante che i pazienti affetti da CH possano accedere all'ossigeno? I motivi vanno ricercati nelle peculiarità biologiche di questa malattia. Il dolore della cefalea a grappolo ha infatti attributi straordinari: a) insorge dal Sistema Nervoso Centrale, b) è velocissimo nel raggiungere il picco di intensità, c) è quasi sempre insopportabile, d) dura meno di 3 ore. Queste caratteristiche lo rendono tremendamente invalidante ma soprattutto resistente a tutti i FANS e a quasi tutti i triptani per bocca e sensibile solo ad approcci terapeutici in grado di contrastare velocemente il meccanismo alla base del dolore. Per questi motivi gli approcci terapeutici che sono in grado di far passare o attenuare in maniera significativa il dolore entro 15 minuti sono essenzialmente due. a) l'ossigeno, b) il Sumatriptan fiale. L'uso del Sumatriptan fiale per la cefalea a grappolo nel nostro Paese è autorizzato da molto tempo. L'efficacia del Sumatriptan 6 mg

per via sottocutanea si manifesta entro 15 minuti in una percentuale di pazienti che va dal 75% a più del 90%. I triptani per via intranasale, per cui esiste una documentazione scientifica convincente, il Sumatriptan 20 mg spray e lo Zomig 5 mg spray (quest'ultimo non rimborsato dal nostro SSN) sono molto meno efficaci e soprattutto meno rapidi nell'agire (una % di pazienti attorno al 50% sperimenta un miglioramento del mal di testa dopo 30 minuti dalla assunzione). Si capisce pertanto come siano tutti d'accordo nel ritenere che il Sumatriptan fiale abbia cambiato la vita dei pazienti affetti da cefalea a grappolo. Il Sumatriptan fiale ha però dei limiti di utilizzo: è controindicato in soggetti con comorbidità cardiovascolare; può non essere tollerato; ha un limite di sicurezza fissato in massimo 2 fiale al giorno ed in massimo 10 giorni al mese per il rischio di sviluppare una cefalea secondaria da uso eccessivo di triptani; è spesso irreperibile in molte farmacie per fenomeni di esportazione parallela; è costoso (circa 31 euro ad attacco). L'unica alternativa valida al Sumatriptan fiale è rappresentata dall'ossigeno. Sebbene utilizzato da anni nella terapia della CH per la sua efficacia e l'assenza virtuale di effetti collaterali, solo in epoca relativamente recente sono stati prodotti studi di ottima qualità scientifica

a sostegno del suo impiego. In un lavoro pubblicato su JAMA nel 2009 (Cohen et al JAMA 2009;302:345-257), l'assunzione di ossigeno al 100% ad alto flusso (12-15 litri al minuto) si è mostrata efficace entro 15 minuti nel 78% dei pazienti. Tale documentazione ha portato all'inserimento dell'ossigeno tra i farmaci di prima scelta in tutte le linee guida rilasciate da società scientifiche nazionali ed internazionali. L'ossigeno non ha le limitazioni di impiego del Sumatriptan e presenta un costo minore (circa 1.72 euro, molto inferiore al Sumatriptan!). Pertanto, allo stato delle attuali conoscenze scientifiche, l'ossigeno rappresenta il trattamento sintomatico dotato del miglior rapporto costo-beneficio per questa tremenda patologia. Siamo contenti che l'AIFA dopo tanti anni se ne sia accorta. Siamo meno contenti che ad esso possano accedere solo pazienti resistenti ai triptani (una quota irrisoria per quanto riguarda il Sumatriptan fiale) o che presentino controindicazioni ad essi (un numero comunque limitato). Se per avere accesso parziale ad una terapia semplice sono passati decenni, cosa accadrà quando la discussione si sposterà sull'accesso a terapie dal costo e profilo tecnologico più elevato?



Dott. ROSSI
Neurologo
Coordinatore Centro Cefalee
IMI Grottaferrata

Calendario 2016

Il calendario della cefalea 2016 "Malditesta con i giorni contati" torna nel **formato da tavolo** mantenendo la novità introdotta nel precedente, cioè il **diario mensile** della cefalea sul retro di ogni mese, un valido strumento utile al paziente ed al medico curante. Il calendario è disponibile in due formati:

- **scaricabile** direttamente da www.cefalea.it, previa una piccola donazione versata online (vedi "Calendari" in "Sostienici");
- **da tavolo su carta patinata** (riservato a tutti gli aderenti Al.Ce. 2015 e ai nuovi aderenti Al.Ce. 2016, ai quali sarà inviato per posta senza costi aggiuntivi, previo il versamento di una donazione minima consigliata di 15 euro, vedi "Aderisci ad Al.Ce." in "Sostienici").



Continua da pagina 1 "intervista al Dott. Andrea Savini"

Innanzitutto bisognerebbe preferire pasti moderati e regolari (5 al giorno) in quanto pasti abbondanti alternati a molte ore di digiuno tendono a far abbassare troppo rapidamente la glicemia, favorendo l'insorgenza od il peggioramento della cefalea. Contestualmente bisognerebbe ridurre al minimo il consumo di dolci a cena o prima di dormire, in quanto nelle ore serali gli zuccheri possono produrre contratture muscolari. Sarebbe buona norma ridurre i cibi ricchi di istamina, tiramina e bisolfiti tra i quali: formaggi fermentati, salumi stagionati, alimenti inscatolati, tonno, sardine, salmone, acciuga, spinaci, pomodori, carne di maiale, uva, fichi, patate, vino, birra aceto e alimenti in scatola. Parimente importante la comprensione della condizione digestiva e della capacità di assimilazione degli alimenti da parte del sistema gastro intestinale: frequentemente tali problematiche, unitamente a problematiche epatiche possono scatenare o aggravare l'incidenza degli attacchi. Da valutare quindi il riequilibrio della flora batterica con conseguente soluzione di disbiosi intestinali. In ultimo non vanno sottovalutate eventuali anemie o carenze vitaminiche e di oligoelementi. Buoni risultati si ottengono con l'impiego di fitoterapici quali artiglio del diavolo, valeriana, lavanda, ginepro, melissa, passiflora, partenio, agnocasto, alchemilla. A supporto risultano utili i fiori di Bach, quali Oak, Elm, Impatiens, White Chestnut, Hornbeam: in alternativa i fiori Australiani, quali She Oak o Crowea. Si conferma di comprovata utilità l'impiego di magnesio, calcio, zinco, vitamina C e B5.

Quale tipologia di paziente cefalalgico riceve, di norma, maggiore beneficio dalle pratiche di naturopatia?

Direi sostanzialmente tutte. L'esperienza mi porta ad affermare che gli assistiti che si sono rivolti a me, anche già in trattamento con terapie convenzionali e senza distinzione di tipologia cefalalgica, hanno ottenuto risultati apprezzabili e significativi attraverso un attento riequilibrio alimentare, attraverso il compenso di carenze di oligoelementi, oltre che il supporto fitoterapico.

Molti pensano che le Medicine Naturali "se non fanno bene, almeno non fanno male": è davvero così?

Questa è una triste realtà ed il pensiero è ancora molto diffuso, anche tra gli addetti ai lavori. Se gestiti in maniera inappropriata e da persone non competenti, i rimedi naturali possono generare problemi ed effetti collaterali importanti. Basterebbe considerare un dato di fatto, ovvero che il 20% circa dei farmaci commercializzati dall'industria farmaceutica mondiale sono di derivazione vegetale. Un esempio su tutti la digitale purpurea, pianta erbacea della famiglia delle Scrophulariaceae utilizzata come cardiocinetico (es. digossina); dotata di altissima efficacia ha nel contempo un'elevata e prolungata tossicità, da qui la necessità della corretta titolazione e della determinazione dei corretti dosaggi al fine di evitare effetti collaterali anche gravi. Basterebbe conoscere questo dato per comprendere che i rimedi Naturali sono certamente capaci di attività terapeutica e possono essere decisamente dannosi. Cosa c'è di più naturale di un pompelmo? Basterebbe essere consapevoli di quanto è stato dimostrato scientificamente: ad oggi si sa che interagisce con più di 80 farmaci in commercio quali ad esempio le statine per il trattamento dell'ipercolesterolemia, alcuni antibiotici, antistaminici, farmaci per il controllo della pressione, antivirali, immunosoppressori e chemioterapici. Altro esempio la tanto pubblicizzata erba di San Giovanni, più conosciuta come Iperico, che ha controindicazione all'associazione con anticoagulanti come la warfarina o ad antiemcranici quali il frovatriptan. L'ultima statistica dell'Istituto Superiore di Sanità ha confermato più di 400 segnalazioni di eventi avversi derivanti dall'uso di integratori: il 71% dei prodotti era a base di piante medicinali e nel 34% dei casi c'è stata associazione a farmaci convenzionali. Delle segnalazioni, il 36% ha richiesto l'ospedalizzazione, il 5% ha esposto il paziente al pericolo di vita e si sono purtroppo registrati 3 decessi. Questa è la realtà e purtroppo gli integratori alimentari si trovano in libera vendita sugli scaffali dei supermercati: occorrerebbe maggiore conoscenza e consapevolezza in materia. Da qui il suggerimento di affidarsi a professionisti competenti prima di assumere qualsiasi rimedio e/o integratore.

In base alla sua esperienza, quali pratiche potranno avere nel prossimo futuro uno sviluppo maggiore, in particolare sul fronte mal di testa?

In primis l'aspetto alimentare che giorno dopo giorno, seppure a fatica, viene riconosciuto come elemento fondamentale anche dal punto di vista "terapeutico": andrà sempre più preferita un'alimentazione naturale e variata, a base di alimenti freschi, stagionali, poco raffinati e di provenienza biologica, prediligendo l'alimentazione fondata sul fattore vegetale e riducendo pertanto l'assunzione di proteine animali.

Nell'ultimo periodo si sono affacciate sul proscenio due opportunità che hanno già dato evidenze e sono in fase di ulteriore sviluppo:

- una nuova classe di integratori definiti "integratori biodinamici", che lavorando sull'ambito enzimatico potrebbero garantire un buon presidio per la gestione del mal di testa;
- dei nuovi dispositivi della dimensione di una piccola moneta che, tramite la trasmissione di onde biocompatibili a bassa frequenza, possono influenzare positivamente la circolazione sanguigna ed il sistema neurovegetativo, oltre a ridurre gli stati infiammatori, tutte eventuali cause o concause della problematica cefalalgica.

In precedenza ho citato gli esercizi per implementare la corretta respirazione e conseguente ottimale ossigenazione quale pratica naturopatica efficace sotto molteplici aspetti. Recentemente l'AIFA ha dato parere positivo all'inserimento dell'ossigeno nella lista di medicinali per uso consolidato nei pazienti con cefalea a grappolo che non possono essere trattati con i triptani secondo i termini normativi. Questa decisione, che sicuramente garantirà benefici a chi vi farà ricorso, non è di stretta pertinenza naturopatia, ma ne avvalorata la filosofia che da molto tempo utilizza l'implementazione della respirazione e dell'ossigenazione quale rimedio naturale a molteplici problemi, tra cui anche quelli inerenti il mal di testa, fornendo sempre un valore aggiunto alla salute ed al benessere delle persone.

Intervista a cura di Roberto Nappi

DIRETTORE SCIENTIFICO

Marzia Segù (Pavia)

DIRETTORE RESPONSABILE

Silvia Molinari (Pavia)

DIRETTORE EDITORIALE

Roberto Nappi (Pavia)

COMITATO EDITORIALE

Marta Allena (Pavia); Filippo Brighina (Palermo); Biagio Ciccone (Saviano); Alfredo Costa (Pavia); Vittorio di Piero (Roma); Maurizio Evangelista (Roma); Enrico Ferrante (Milano); Federica Galli (Milano); Natascia Ghiotto (Pavia); Guido Giardini (Aosta); Rosario Iannacchero (Catanzaro); Armando Perrotta

(Pozzilli); Ennio Pucci (Pavia); Paolo Rossi (Grottaferrata); Grazia Sances (Pavia); Cristina Tassorelli (Pavia); Cristiano Termine (Varese); Michele Viana (Novara)

SEGRETERIA

Silvana Bosoni (Pavia)

Gabriele Zecca (Pavia)

Per informazioni:

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)

c/o Biblioteca

IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino

Via Mondino 2 - 27100 Pavia

E-mail: alcegroup@cefalea.it

Cefalee Today

EDIZIONE N. 101
Gennaio 2016

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