

Cefalea

Il “mal di testa” è un sintomo di qualcosa che non va, un po’ come la febbre. La febbre dice che abbiamo un’infezione da qualche parte, un virus, un batterio, una ustione, o qualche altra cosa. Per il mal di testa è lo stesso, nel senso che dobbiamo cercare la causa per porvi rimedio. La maggior parte delle cefalee riconoscono un banale problema di stile di vita e possono essere eliminate o fortemente ridotte.

Solo alcune cefalee abbisognano dello specialista, in alcuni casi anche d’emergenza, come la cefalea a grappolo, caratterizzata da molti episodi che durano pochi minuti l’uno ma ripetuti a brevi intervalli, e di un dolore fortissimo, lancinante.



A parte questo e pochi altri casi che necessitano di una attenta valutazione medica in un centro specializzato e nel caso di un attacco pure il ricorso immediato ad un Pronto Soccorso, nella restante maggioranza dei casi possiamo fare molto guardando attentamente al nostro modo di vita. Ecco alcuni pratici esempi su come verificare quali fanno al caso vostro.



Fattori Alimentari

1) **mangiare troppo poco tra un pasto e l’altro (ipoglicemia):** saltare i pasti o lasciar passare troppo tempo tra un pasto e l’altro può provocare in certe persone l’abbassamento della glicemia e quindi la comparsa del mal di testa. Ricordatevi non solo di non saltare i pasti (pessimo metodo per dimagrire), ma anche di far sempre un’abbondante colazione (non è qui che bisogna agire per dimagrire). Fate sempre anche lo spuntino delle 10 e la merenda delle 17, basta un frutto o uno yogurt, ma anche del pane e marmellata con tè verde Banca e miele.

2) **Mangiare troppo o troppo pesante:** digerire anche i sassi non è affare da tutti e quando mangiate troppo o troppo pesante, come fritti, salumi, carni rosse, fette giganti di dolce, potreste avere delle sorprese.

3) **Vino rosso e birra:** ma un uso moderato non facevano bene al cuore? Sì, ma in alcuni individui scatenano crisi di emicrania, e quando un alimento fa soggettivamente male va eliminato anche se fa bene alla maggior parte delle altre persone. Intendiamoci, non occorre ubriacarsi per aver mal di testa, in queste persone sensibili basta un bicchiere o una birra piccola o media per avere l'episodio doloroso. In alcuni vini possono dar mal di testa i "solfiti", prodotti chimici molto usati nella vinificazione e quindi anche nei vini bianchi.



4) **Bevande troppo fredde:** anche qui può sembrare strano che in piena estate al nostro organismo dia fastidio una bella bibita ghiacciata, ma è proprio così. Intanto bere ghiacciato fa sempre male, anche se non viene il mal di testa, e le bibite gasate dovrebbero essere lasciate solo nei giorni di festa, come compleanni, cene con amici e così via. Il freddo non lede solo lo stomaco, ma può far precipitare anche un attacco cardiaco in persone deboli, così come il freddo ambientale. In alcune persone persino i gelati possono dare cefalea, nonostante il gelato arrivi praticamente caldo nello stomaco, per il raffreddamento che provoca al palato.

5) **Alcolici:** molti superalcolici, provocando vasodilatazione, possono scatenare cefalee. In alcuni casi sembra sia il rame usato nella distillazione di certe marche di whisky a dare fastidio. Vitatissimi a chi soffre di cefalea a grappolo.



6) **Disidratazione:** bere poca acqua fa male sotto molti aspetti ed è pure una possibile causa dell'insorgenza di mal di testa, e questo senza essere in mezzo ad un deserto. Provate a bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno d'inverno e almeno 2 litri d'estate. Se la sola acqua vi è poco appetibile provate con tisane, camomille, tè verde; comunque mai aranciate, cole, pompelmi o simili.

7) **Glutammato:** il glutammato è usato nei dadi per insaporire le pietanze. Ovviamente si possono usare i dadi, ma è buona regola leggere le etichette e scegliere quelli senza glutammato. Ne esistono oramai di diverse marche reperibili nei più comuni supermercati, anche biologici. La cefalea da "ristorante cinese" non è altro che un mal di testa dovuto al grande uso di glutammato che tradizionalmente questa cucina adopera.

8) **Cioccolata:** Ahia, pure la cioccolata? Sì, ma come al solito sempre in individui predisposti. Le persone che soffrono di cefalea devono stare attente per scoprire le relazioni tra quello che mangiano e l'inizio del mal di testa, che solitamente si manifesta dopo pochi minuti o poche ore. In generale il cacao fa bene.



9) **Formaggi stagionati:** solo i formaggi stagionati o forti e non quelli freschi (probabilmente a causa della formazione di tiramina), sono tra i cibi maggiormente imputati di provocare cefalea. Un pezzo di grana è un ottimo alimento, ma come al solito la cosa riguarda solo alcune persone. Altri cibi che contengono tiramina sono i fichi in scatola, le bucce delle fave, il fegato del pollo e le aringhe in salamoia.

10) **Caffeina, sia troppa che “troppo poca”:** caffè, te e cole possono scatenare cefalea negli individui che fanno fatica a metabolizzare questa sostanza. Il bello è che in certe persone “assuefate” alla caffeina, cioè che prendono regolarmente ogni giorno grandi quantità di caffeina in qualsiasi forma (caffè, cappuccino, te, Coca-Cola e altri tipi di cola), smettere improvvisamente di prendere queste bevande (astinenza), può scatenare un attacco. Se la caffeina “vi rende nervosi”, non vi fa dormire o tachicardia, **eliminatela subito!!!** Potrebbe essere molto nociva per il vostro cuore!!!



11) **Nitrati e nitriti:** sono conservanti che si trovano nelle carni rosse e che servono anche per dare alla carne un bel colore rosso “vivo”, per così dire... i nitrati si ritrovano naturalmente numerosi anche negli spinaci, e in ogni caso sono imputati di provocare mal di testa in un certo numero di persone sensibili.

12) **Aspartame:** è un dolcificante artificiale utilizzato in diverse preparazioni dietetiche come le bibite gasate.

13) **Da controllare anche la pizza, soprattutto se poco cotta, e in misura decisamente minore le banane e gli agrumi.**

Appare evidente che appena identifichiamo un cibo sospetto dobbiamo eliminarlo dalla nostra dieta. A volte è più che sufficiente diminuirne le dosi, per esempio dimezzandone l’assunzione. È qualcosa di molto soggettivo, dove non esistono regole generali. Occorre provare.

Tra gli alimenti e gli integratori che hanno dimostrato di avere degli effetti antiemicrania sono da ricordare le vitamine B-2 e B-12, il magnesio, l’olio di pesce e di oliva e in erboristeria il tenaceto.

Fattori non alimentari

Sono di seguito elencate altre comuni cause che favoriscono l’insorgenza di cefalea a carattere non alimentare.

1) **Mestruazioni:** aspetto piuttosto frequente di questa fase fertile della vita delle donne. La cefalea di solito precede o accompagna il mestruo, ma in alcuni casi può anche solo seguirlo. Una possibile soluzione non farmacologica è quella di premere con le dita abbastanza dolcemente le caviglie a semicerchio nella parte bassa dei malleoli (tecnica shiatzu), per 5-10 minuti, 2-3 volte la settimana per alcuni mesi.



2) **Pillola:** alcune donne non sopportano la pillola proprio perché da cefalea. Occorre vagliare con il proprio ginecologo la possibilità di cambiare prodotto e quindi composizione estrogeno-progestinica. Pillola intesa sia come contraccettivo sia come terapia sostitutiva post-menopausale.

3) **Farmaci in genere:** moltissimi farmaci possono dare cefalea come effetti collaterali (si dovrebbe dire tossici). Anche qui occorre per forza interpellare il proprio medico di fiducia per decidere il da farsi.

4) **Poco sonno:** pesante causa di cefalea anche in persone giovani che “devono” andare a letto tardissimo alla sera (oramai notte profonda), ma poi sono costrette ad alzarsi presto, troppo presto, alla mattina. Per non parlare dei poveri genitori con figli terribili! Qui ogni consiglio è inutile. Da notare che anche dormire troppo può dare dei fastidi, in parte direttamente ed in parte indirettamente come posticipo dell’assunzione di alimenti, con conseguente ipoglicemia o sintomi da astinenza di caffeina. A volte si dorme troppo per sognare, per sfuggire dal mondo. Occorre sforzarsi di trovare interessi, fare sport meglio se con altre persone e leggere buoni libri.



5) **Poca attività fisica:** il nostro organismo deve compiere un minimo di attività fisica per stare in salute e la costrizione in una sedia d’ufficio o sprofondato su una poltrona non giova di certo. Basta mezz’ora di corsetta 3 volte la settimana per ottenere buoni risultati. Anche la fatica eccessiva, quando disumanante, può provocare cefalea.



6) **Colpi di sole, di freddo:** al mare mettetevi il cappellino e bevete molta acqua, e d’inverno quanto meno una fascia sulla fronte: sarete così fighi lo stesso senza rimetterci la salute. Vivere con la sensazione di freddo fa male alla salute, non solo male alla testa. Se vi sembra di essere “freddolosi” provate a muovervi decisamente di più: mezz’ora di corsetta tutti i giorni e delle buone tisane calde o tiepide in estate.

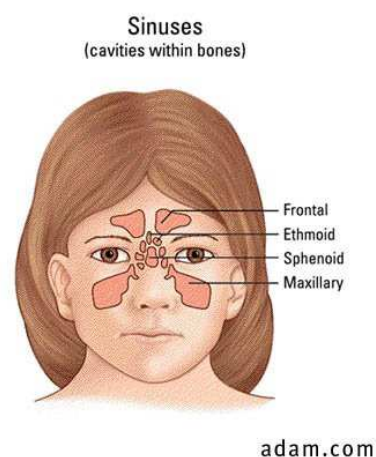
7) **Stress:** o meglio, la propria incapacità ad affrontare i problemi che, a questo punto, diciamo che ci fanno stressare. Il discorso qui è lungo: fermo restando che problemi seri accadono a tutti, nella maggioranza dei casi le situazioni che definiamo stressanti sono piuttosto comuni, come i problemi relazionali al lavoro, nella famiglia, con gli amici. Uno dei pochi metodi che non implichi una fuga che conosco è quello di aprirsi al sociale, alla verità e alla giustizia, in modo da relativizzare i propri problemi che, messi in confronto con quelli del mondo,



non possono che apparire, molto spesso, abbastanza banali da meritare un sorriso anziché un'incazzatura. Provate a leggere i libri di Galimberti. In un contesto più ampio di stress, possiamo inserire i motivi psicologici, non sempre negativi, come le forti emozioni.

Nell'ambito dello stress possiamo inserire quei casi talmente insoliti o apparentemente senza senso da poter essere considerati delle stranezze come, per esempio, la cefalea provocata dal non poter soddisfare il bisogno di "far cacca" oppure la lettura di un giornale a letto. La difficoltà sta nel mettere in relazione una normale pratica quotidiana per nulla stressante nella stragrande maggioranza delle persone con l'insorgenza di cefalea in se medesimi.

8) **Malattie:** tra le patologie più comuni possiamo annoverare le "cervicali", cioè una degenerazione dell'osso e della cartilagine delle vertebre del collo. Si può provare con massaggi shiatzu, agopuntura. Se siete molto nervosi e tesi occorrono buoni libri; la sinusite, che si manifesta con croste al naso quando cronica (provate con dei suffumigi di olii essenziali). Quando è acuta occorre consultare un medico perché servono antibiotici e cortisonici; problemi di malaocclusione dentale e del condilo, dove occorre interpellare un odontoiatra, problemi alla vista od occhiali inadatti, posture scorrette, ma anche affossarsi nel divano subito dopo mangiato; prolasso mitralico, ipertensione, LES. Possiamo inserire in questo capitoletto anche le sensazioni che si provano in seguito agli sbalzi del tempo atmosferico o delle stagioni. Tra le malattie più gravi ma anche molto meno frequenti figurano l'ictus, neoplasie, meningiti e vasculiti, che abbisognano di cure specialistiche.



Quali farmaci usare per il mal di testa?

Usare i farmaci è sempre una mezza sconfitta perché essendo il mal di testa un sintomo significa che non siamo stati in grado di trovare la causa o di metterci un rimedio adatto. Alcune cefalee non si possono curare in casa e abbisognano dello specialista (cefalea a grappolo, emicrania complicata), ma nella maggioranza dei casi possiamo fare molto.

I farmaci poi non sono caramelle, e qualche danno lo fanno sempre (essendo farmaci), semplicemente noi reputiamo il beneficio superiore al danno. Chiaramente non sempre il nostro calcolo è esatto ma, altresì, vivere due giorni con il mal di testa è comunque un danno! Comunque la pensiate ecco un piccolissimo elenco dei farmaci più utilizzati. Per avere pareri specialistici sul farmaco, oltre al vostro medico di fiducia, potete ricorrere anche al consiglio del farmacista. In caso di cefalee protratte occorre indirizzarsi presso un centro cefalee.



- 1) **Paracetamolo o acetaminofene:** non è un farmaco molto potente per alleviare il dolore (è invece un ottimo febbri-fugo), però non presenta attività antinfiammatoria ed è molto ben tollerato dall'organismo, tanto che è impiegato anche in gravidanza e nei bambini. Consultate il medico soprattutto per uso prolungato. Di solito le compresse sono da 500 o 1000 mg e se vi fa effetto è probabilmente la scelta migliore.
- 2) **Ibuprofen:** in pratica ha quasi sostituito l'acido acetilsalicilico in quanto più potente come antidolorifico e meno tossico per lo stomaco. È una delle molecole più utilizzate, di solito disponibile in compresse da 200 e 400 mg (cominciare sempre dalla posologia inferiore). Può dare problemi di gastrite e sanguinamento gastrico, anche se meno dei salicilati, poi ai reni e alle cellule del sangue. È consigliabile consultare il medico, soprattutto per periodi prolungati dove, anzi, la cosa è assolutamente necessaria.
- 3) **Nimesulide:** è in voga perché molto poco tossico per lo stomaco. Agisce infatti in maniera più specifica (antiCOX2). Purtroppo è pressoché certo che in un numero ristrettissimo di persone causa un'epatite così grave che bisogna ricorrere al trapianto di fegato. Sentite il parere del vostro medico di fiducia.
- 4) **Ne esistono molti altri,** anche molto potenti, ma in ogni caso è sempre opportuno sentire il parere del vostro medico all'inizio di una nuova terapia farmacologica, sia per valutare pro e contro, sia per escludere malattie sottostanti. Alcuni farmaci sono attivi solo su emicranie vasomotorie e controindicati su quelle muscolotensive, per cui sono di stretta competenza medica specialistica su pazienti molto selezionati (ergotamina, beta-bloccanti, calcio antagonisti, butorfanolo, serotoninergici, clonidina, corticosteoidi, antidepressivi e altri tipi di FANS).
- 5) **Meglio ancora:** sonno, sport, cibi sani, musicoterapica (mozart o la musica che vi pare vi funzioni meglio), gioco, training autogeno, ballo, yoga, esercizi di respirazione, sesso, amore e ottime letture!

