

FASHION & SALUTE

La donna Sex & the City? Ha spesso mal di testa

Mal di testa in agguato per chi sceglie lo stile Sex and the City: sesso, tacchi alti e frequenti messe in piega dal parrucchiere, punti fermi per le protagoniste della serie tv, sono infatti tra le cause in grado di innescare attacchi di cefalea. Disturbi più frequenti proprio nelle donne quarantenni. A indicare i nemici di chi soffre di emicrania la classifica dei fattori scatenanti, messa a punto da un ampio studio italiano che pone in cima alla lista lo stress, ma ci sono anche gli odori, soprattutto i profumi femminili e di cibo come aglio, cipolle o noce moscata. La ricerca è stata presentata in anteprima al Congresso nazionale della Società italiana per lo studio delle cefalee, a Riccione fino a domani. Secondo i dati raccolti, per quanto riguarda tacchi e messa in piega, le posture scorrette assunte camminando su un tacco 12 o stando piegate per farsi lavare i capelli dal parrucchiere possono provocare una contrazione eccessiva dei muscoli della testa e del collo, contribuendo a scatenare la cefalea. Il sesso, invece, può innescare crisi di mal di testa, sebbene accada più spesso agli uomini, soprattutto in caso di rapporti al di fuori di una relazione stabile. Anche le frequenti uscite nei locali notturni aumentano il rischio di cefalee, perché riducono le ore di riposo: il sonno insufficiente, assieme allo stress, è infatti uno dei fattori che più spesso scatenano il mal di testa. Lo studio, condotto su circa mille pazienti dal Centro Cefalee dell'università di Padova, ha indagato quanto e come 40 diversi fattori considerati scatenanti siano effettivamente coinvolti nell'avvio del disturbo. Indicazioni precise possono essere infatti di grande utilità per prevenire o curare meglio.



TERAPIA ANTI DOLORE

Elettrodi e botulino le nuove frontiere contro il mal di testa

di Patrizia Cupo

RIMINI. Botulino o elettrodi inseriti nel cervello per curare i mal di testa cronici. A Rimini, almeno venti persone l'anno, stanchi delle cefalee cosiddette "ribelli", si rivolgono all'Unità operativa di Terapia del dolore per una cura che possa "salvarli" dal male costante. Di norma, delle centinaia di casi di emicranie, l'80% sono mal di testa "banali", la maggior parte dei quali cefalee di natura mestruale che quindi colpiscono le donne. Il restante 20% costituisce invece i casi "difficili" nei quali i farmaci non fanno più effetto. Sono queste le situazioni in cui il paziente fa

riferimento alla terapia del dolore: nevralgie occipitali, cefalee dovute a contratture muscolari, o "ribelli", fino alla sindrome di Horner che, più frequentemente nell'uomo, dà dolori lancinanti. E i modi per azzerare il dolore lasciano a bocca aperta. «Alcune cefalee rispondono al botulino - spiega William Raffaelli, ex primario dell'Unità operativa di Terapia del dolore, ora presidente della fondazione Isal - perché dovute a contratture muscolari. Per le forme di cefalea ribelle al trattamento, invece, nel reparto riminese si impiantano elettrodi sotto la nuca, alla base del collo:

hanno il compito, con una stimolazione, di modificare la circolazione interna cerebrale. Di innesti simili, ne abbiamo già fatti un paio». Per non parlare delle nevralgie occipitali, che in media colpisce l'1% dei riminesi che, vinti dal mal di testa, optano per le terapie contro il dolore. «Spesso, in questo caso, assistiamo a diagnosi errate, ma la nevralgia occipitale è legata all'irritazione del nervo dovuta spesso a un'osteoartrite - spiega Raffaelli -, ossia alla chiusura del canalino osseo attraverso cui passa il nervo».

Cosa fare, allora, in questi casi? Devitalizzarlo, come si fa coi denti. «Basta bruciare il nervo, tutto qui. E' un mal di testa penoso il cui dolore peggiora se si appoggia il ca-

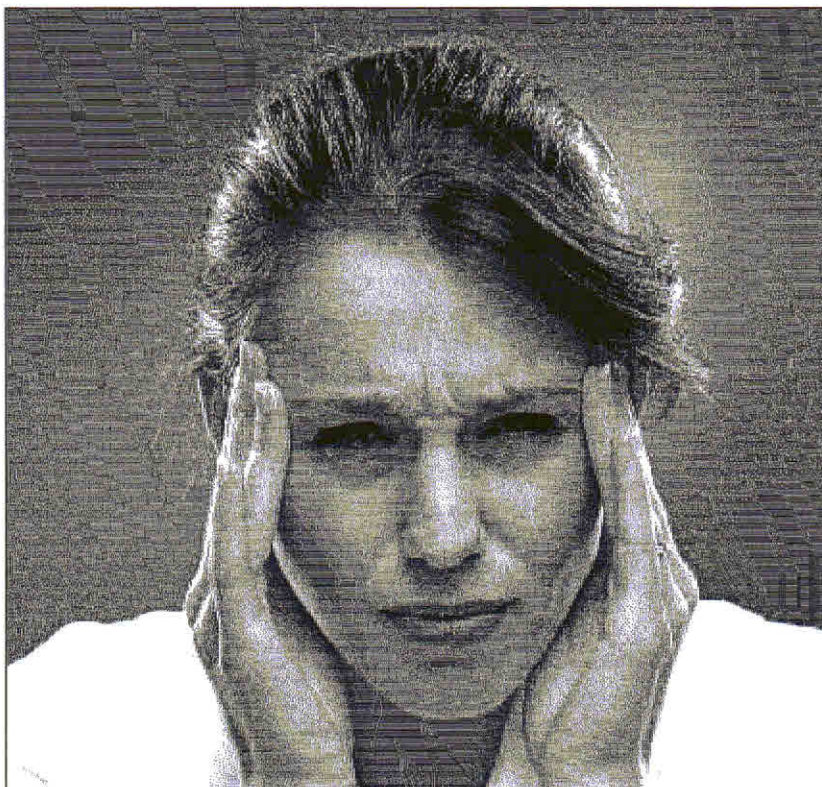
po alla poltrona, proprio perché si va a pigiare su quel nervo, ma spesso viene scambiato per una cefalea».

I volontari della Fondazione Isal per la ricerca sul dolore - che sta lanciando nuovi studi in territorio su cure contro il dolore cronico - saranno in piazza Tre Martiri, oggi, con uno stand informativo, in occasione della prima Giornata nazionale contro il dolore (dietro un contributo di 5 euro si potranno portare a casa le mele simbolo della campagna di sensibilizzazione). Di mal di testa s'è parlato anche a Riccione, lo scorso fine settimana, nel corso del congresso nazionale della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc): secondo le ultime stime, almeno 12 milioni di italiani soffrono del dolore ricorrente, nel Riminese sono circa 65mila.

*Nevralgie occipitali,
Raffaelli (Isal): «Spesso
le diagnosi sono sbagliate»*

*12 milioni i sofferenti
stimati in Italia,
65mila nel Riminese*

Alcune
cefalee
rispondono
al botulino
che dunque
non è solo
antirughe



Il Congresso della Società per lo studio delle cefalee fa luce sulle cause di un disturbo che colpisce milioni di italiani

Sesso, tacchi e messa in piega Ecco perchè arriva il mal di testa



www.ecostampa.it

Sesso, tacchi alti e messa in piega. Sarebbero queste le cause scatenanti degli attacchi di cefalea di cui soffrono milioni di italiani. Il disturbo riguarda soprattutto le donne e in particolare le quarantenni. A stilare la classifica dei nemici di chi soffre di emicrania è stato uno studio italiano che include nella lista anche lo stress e gli odori, soprattutto i profumi femminili e alcuni alimenti quali aglio, cipolle e noce moscata.

La ricerca è stata presentata in occasione del Congresso nazionale della Società italiana per lo studio delle cefalee, che si è svolto nei giorni scorsi a Rimini. Secondo i dati raccolti, per quanto riguarda tacchi e messa in piega, sarebbero proprio le posture scorrette assunte camminando su un tacco 12 o facendosi lavare i capelli dal parrucchiere: le posizioni forzate determinano una contrazione eccessiva dei muscoli della testa e del collo, contribuendo a scatenare il mal di testa. Ma c'è anche un altro fattore da non sottovalutare: anche il sesso è annoverato tra le cause di un attacco sebbene il problema in questo caso, riguarda più spesso gli uomini, soprattutto coloro che non hanno una relazione stabile. Lo studio è stato condotto su circa mille pazienti dal Centro Cefalee dell'università di Padova ed ha indagato quanto e come 40 diversi fattori considerati scatenanti siano effettivamente coinvolti nell'avvio del disturbo. Indicazioni precise possono essere infatti molto utili per prevenire o curare meglio. "Nel 75% dei casi - ha spiegato Luigi Alberto Pini, presidente Sisc - l'elemento che maggiormente scatena il mal di testa è lo stress quotidiano dovuto a discussioni in ufficio, liti familiari e l'eccessivo traffico cittadino. In una percentuale simile di casi, soprattutto quando la cefalea è di tipo tensivo, il fattore scatenante è una postura scorretta: un aumento della tensione muscolare del collo dovuta a

posizioni sbagliate, quando appunto si

utilizzano tacchi eccessivamente alti o ci si reca a farsi lavare i capelli troppo spesso". In secondo luogo ci sono la mancanza di sonno e il ciclo mestruale che provocano la cefalea nel 50% dei casi. "Nel 10%, dei casi invece, sono gli odori ad essere responsabili del peggioramento o dell'inizio di un attacco di mal di testa - ha aggiunto Giorgio Zanchin, direttore del Centro cefalee dell'università di Padova e responsabile della ricerca - non si tratta necessariamente di odori sgradevoli come il fumo della sigaretta, i disinfettanti, le vernici o benzina, ma molto spesso a dar fastidio sono profumi femminili molto dolci e intensi o le spezie utilizzate per cucinare. Queste fragranze, soprattutto se intense, rappresentano uno stimolo molto specifico nel provocare l'emicrania". I dati raccolti dai ricercatori, dimostrano che l'osmofobia (la paura o il fastidio per gli odori), potrebbe essere considerata un vero e proprio criterio diagnostico per distinguere l'emicrania dalle altre forme di cefalea: infatti la metà di coloro che ne soffrono, è intollerante agli odori intensi durante un attacco e sta peggio se si espone ad un profumo. Infine attenzione anche ai cambiamenti repentini delle condizioni atmosferiche che condizionano non poco in questa situazione e occhio anche all'alimentazione: saltare i pasti o esagerare con il cibo, può scatenare una crisi perché le oscillazioni verso l'alto e verso il basso della glicemia possono provocare mal di testa. E moltissimi sono i cibi messi sotto accusa: la salsa di soia e certi cibi orientali, i formaggi stagionati, i salumi e carni lavorate; questi sono tutti alimenti che contengono sostanze come il glutammato, la tiramina o i conservanti. Far attenzione anche al cioccolato, al caffè e agrumi. "In realtà l'unica cosa certa è che l'eccesso o la mancanza di cibo favoriscono gli attacchi, mentre l'effetto dei singoli alimenti è molto più dubbio", ha concluso Pini.

La ricerca della Società italiana per lo studio delle cefalee rivela dati inaspettati

Sesso e tacchi alti? Occhio al mal di testa

Per le donne tra i trenta ed i quarant'anni è questo il rischio di una vita "troppo spericolata"

TARANTO - Altro che scusa per evitare "attenzioni indesiderate": il mal di testa, in alcune donne, è una conseguenza di una vita sessuale molto "movimentata". O, meglio, il sesso può essere una delle cause del fastidioso disturbo. Per le donne tra i 30 e i 40 anni, il mal di testa è un vero problema provocato da fattori precisi: sesso, stress, ciclo mestruale, odori, posture scorrette e tensione dei muscoli di testa e collo. Li hanno individuati gli esperti della Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc), che hanno presentato i dati di uno studio realizzato dal Centro Cefalee dell'università di Padova su mille pazienti, al congresso nazionale, in corso a Riccione. Poche ore di sonno, in bilico su tacchi alti e con frequenti visite dal parroco per la messa in piega sono l'antimera della cefalea per le quarantenni italiane. «Nel 75% dei casi, l'elemento che scatena il mal di testa è lo stress quotidiano - afferma Luigi Alberto Pini, presidente della Sisc - in una percentuale analoga, soprattutto quando la cefalea è di tipo tensivo, la causa è una postura scorretta. Seguono la privazione di sonno e il ciclo mestruale». Nel 10% dei casi, a provocare un mal di testa sono i profumi molto dolci o quelli di aglio, cipolle e spezie. Nella classifica dei fattori scatenanti ci sono anche le condizioni atmosferiche: cambiamenti della pressione atmosferica, vento, caldo o freddo estremi possono facilitare gli attacchi. Anche l'alimentazione ha un ruolo: saltare i pasti o esagerare con il cibo può far scoppiare il dolore, come conseguenza delle oscillazioni della glicemia. Essere morigerate evita la cefalea, quindi. Ma rischia di rendere la vita un po' troppo piatta, no? ●



Tacchi troppo alti? Attente al mal di testa

MAL DI TESTA

Servizio di Stefania Rattazzi

I fattori che possono scatenare il mal di testa sono tra i più "insospettabili". A causare cefalea tensiva ed emicrania possono infatti essere liti in famiglia e sul lavoro, ma anche il profumo dolciastro della collega, i tacchi alti, il sesso e le sedute dal parrucchiere. I dati, che possono sembrare "leggeri", ma che possono essere d'aiuto per chi soffre di mal di testa, arrivano dal Congresso Nazionale della Società Italiana per lo Studio delle Cefalee (SISC), che si è da poco tenuto a Riccione.

Cefalea tensiva ed emicrania: box

Gli Italiani che soffrono di mal di testa ricorrenti (da 1 a 4 attacchi al mese) sono 12 milioni e quelli che hanno avuto almeno un attacco lo scorso anno sono ben 40 milioni. Insomma, una vera e propria "epidemia", che si manifesta soprattutto con l'emicrania e la cefalea tensiva.

L'emicrania è una forma di mal di testa che colpisce solitamente solo metà del capo ed è spesso accompagnato da fastidio per la luce e per i rumori. In alcuni casi (emicrania con aura) gli attacchi di emicrania possono essere preceduti da sintomi neurologici (ad esempio annebbiamento della vista, difficoltà a parlare, formicolii alle braccia etc.). In Italia l'emicrania (con e senza aura) interessa 6 milioni di persone.

La cefalea tensiva è invece la forma di mal di testa che causa il classico cerchio alla testa. E' legata allo stress, alle cattive posizioni e alle tensioni muscolari. Le persone che soffrono di attacchi ricorrenti di cefalea tensiva nel nostro Paese sono circa 5 milioni.

Infine c'è un milione di Italiani che ha a che fare con la cefalea a grappolo, una forma di mal di testa molto intensa che provoca dolori lancinanti, definiti da chi ne soffre come una "coltellata".

La ricerca

I dati sui fattori scatenanti il mal di testa, di cui si è parlato al congresso della SISC, derivano da una ricerca condotta su 1.000 persone affette da una forma di mal di testa ricorrente che sono in cura presso il centro cefalee dell'Università di Padova.

Lo studio ha indagato come 40 fattori scatenanti possono essere coinvolti nella comparsa del mal di testa e come questi elementi giochino ruoli diversi a seconda del tipo di mal di testa di cui si soffre.

Dai dati raccolti risulta un elemento più o meno comune a tutte le forme di mal di testa, dall'emicrania alla cefalea tensiva, che è lo stress. Liti in famiglia o sul lavoro, ma anche rimanere imbottigliati nel traffico sono infatti situazioni che possono dare il via al mal di testa.

Odori ed emicrania

Tra i fattori scatenanti dell'emicrania senza aura emersi dalla ricerca che rientrano in un'ottica "tradizionale" ci sono il flusso mestruale e lo scarso sonno. Mentre nelle forme con aura a dare fastidio sono soprattutto le luci sfarfallanti dei computer o delle lampade al neon.

Quando si parla di emicrania, bisogna però prestare molta attenzione anche all'olfatto e agli odori. La metà di chi soffre di questa forma di mal di testa, infatti, durante un attacco non sopporta gli odori intensi. Ma c'è di più: due terzi delle persone che hanno partecipato alla ricerca hanno infatti ammesso che ci sono 2-3 odori specifici che possono dare il via alla crisi di emicrania.

Il fastidio per gli odori è un elemento caratteristico di chi soffre di emicrania e può quindi essere molto utile per avere una diagnosi precisa del problema di cui si soffre e ricevere le

cure adeguate. E' bene quindi parlare subito al medico di eventuali odori che "disturbano". Non sempre però è così facile mettere in relazione un odore con la comparsa dell'emicrania. Secondo la ricerca dell'Università di Padova, infatti, a dare fastidio non sono solo gli odori più intensi e sgradevoli (come il fumo di sigaretta, disinfettanti, vernici o benzina), ma anche profumi insospettabili. A causare l'emicrania può infatti essere un profumo da donna particolarmente dolce o l'effluvio di cibo e spezie, ad esempio aglio, cipolla, noce moscata e altre spezie.

Cibo ed emicrania

Se si soffre di emicrania, bisogna prestare attenzione anche a quello che si porta (o non si porta) in tavola. Secondo gli esperti, infatti, è sicuro che saltare i pasti o mangiare troppo può favorire la comparsa del mal di testa a causa delle fluttuazioni della glicemia, cioè del livello di glucosio nel sangue.

Molte delle persone che soffrono di emicrania e che hanno partecipato alla ricerca hanno sottolineato che alcuni cibi possono scatenare gli attacchi. Ad essere sotto accusa sono soprattutto salsa di soia e certi cibi orientali, formaggi stagionati, salumi e carni lavorate perché contengono sostanze "pericolose" come il glutammato, la tiramina o i conservanti. Sul banco degli imputati ci sono anche aglio, cipolle, spezie, cioccolato, caffè e agrumi.

Gli addetti ai lavori, però, ridimensionano la questione. Non ci sono dati certi, infatti, sul binomio alimenti-emicrania. Tuttavia sottolineano l'importanza di imparare a riconoscere se qualcosa dà fastidio (odori, cibi o altro) e in particolare di capire dopo quanto tempo dal brutto incontro compare il mal di testa. In questo modo è possibile prendere i farmaci prima di stare male.

Fattori scatenanti per la cefalea tensiva

Nel 75% dei casi di cefalea tensiva la causa scatenante, secondo la ricerca dell'Università di Padova, sono le cattive posizioni.

Sempre secondo l'indagine, a mettere a rischio di questa forma di mal di testa è soprattutto una vita alla "Sex and the City". Tra le situazioni che fanno partire una crisi ci sono infatti i tacchi alti e le sedute frequenti dal parrucchiere. Il tacco "12" e la posizione con il collo all'indietro per lavare la testa, in effetti, favoriscono un aumento della tensione muscolare del collo.

Nella "classifica" dei fattori scatenanti vengono poi le condizioni atmosferiche: cambiamenti repentini della pressione atmosferica, vento, caldo o freddo estremi possono facilitare gli attacchi di cefalea.

Tra le condizioni "classiche" che possono dare il via in modo particolare alla cefalea tensiva, più che ad altre forme di mal di testa, si sono lo stress e la mancanza di riposo.

Il mal di testa negli under 14: box

In Italia un milione di bambini e ragazzi sotto i 14 anni soffre di cefalea e deve fare i conti con almeno un attacco al mese.

Al Congresso della SISC sono stati presentati i dati di una ricerca condotti su oltre 300 bambini in cura presso 12 centri cefalee sparsi in tutta Italia, che hanno dato un'idea di come si cura il mal di testa under 14 in Italia.

In genere c'è attenzione da parte dei pediatri, molti bambini si affidano alle cure di un centro specializzato, soprattutto se soffrono di emicrania, e prendono i farmaci prescritti. A volte, però, i genitori hanno un po' la "mano pesante" e tendono a dare troppi farmaci ai figli pur di vederli stare bene. Il rischio, però, è che il mal di testa si cronicizzi proprio a causa dei troppi medicinali assunti.

In genere i medici cercano di curare i bambini con il minor impiego di farmaci possibile, e questo è anche quello che succede quando si parla di mal di testa. Secondo la ricerca a

prendere le medicine sono soprattutto gli under 14 che soffrono di emicrania: prendono il paracetamolo nell'84% dei casi contro il 73% dei piccoli che soffrono di cefalea tensiva.

Alcuni bambini seguono anche una cura preventiva (i piccoli che soffrono di emicrania la prendono in un caso su tre), nella metà dei casi a base di integratori come la melatonina o a base di erbe. Nell'84% dei casi le cure preventive sono prescritte dal neurologo infantile. Gli esperti ricordano che i trattamenti preventivi sono utili, ma solo in una minoranza di casi, cioè quando gli attacchi di mal di testa sono più di 3 o 4 al mese e/o condizionano la vita del piccolo.

Infine, gli addetti ai lavori ricordano che il mal di testa nei bambini deve essere considerato da più punti di vista. A volte può infatti essere un modo per attirare l'attenzione su di sé. In questi casi può bastare un approccio psicologico e un dialogo con la famiglia per risolvere il problema senza farmaci.

Consulenza: Professor Luigi Alberto Pini, Presidente della SISC e Professor Pier Antonio Battistella, Responsabile del Centro Cefalee dell'età evolutiva al Dipartimento di Pediatria dell'università di Padova