

Un medico ci insegna come combattere le cefalee

MAL DI TESTA? BEVETE UN BUON CAFFÈ

La cefalea è uno dei malesseri più fastidiosi e diffusi», dice il professor Giuseppe De Benedittis «ma ci sono molti modi per difendersi dai suoi attacchi» - «Quando il disturbo è modesto, possono essere sufficienti una tazza di buon caffè o una pezzuola umida sul capo» - «Quando il dolore è dovuto allo "stress", allora, per sconfiggerlo, può bastare anche una distensiva passeggiata»

di PATRIZIA RUSCONI

Milano, novembre

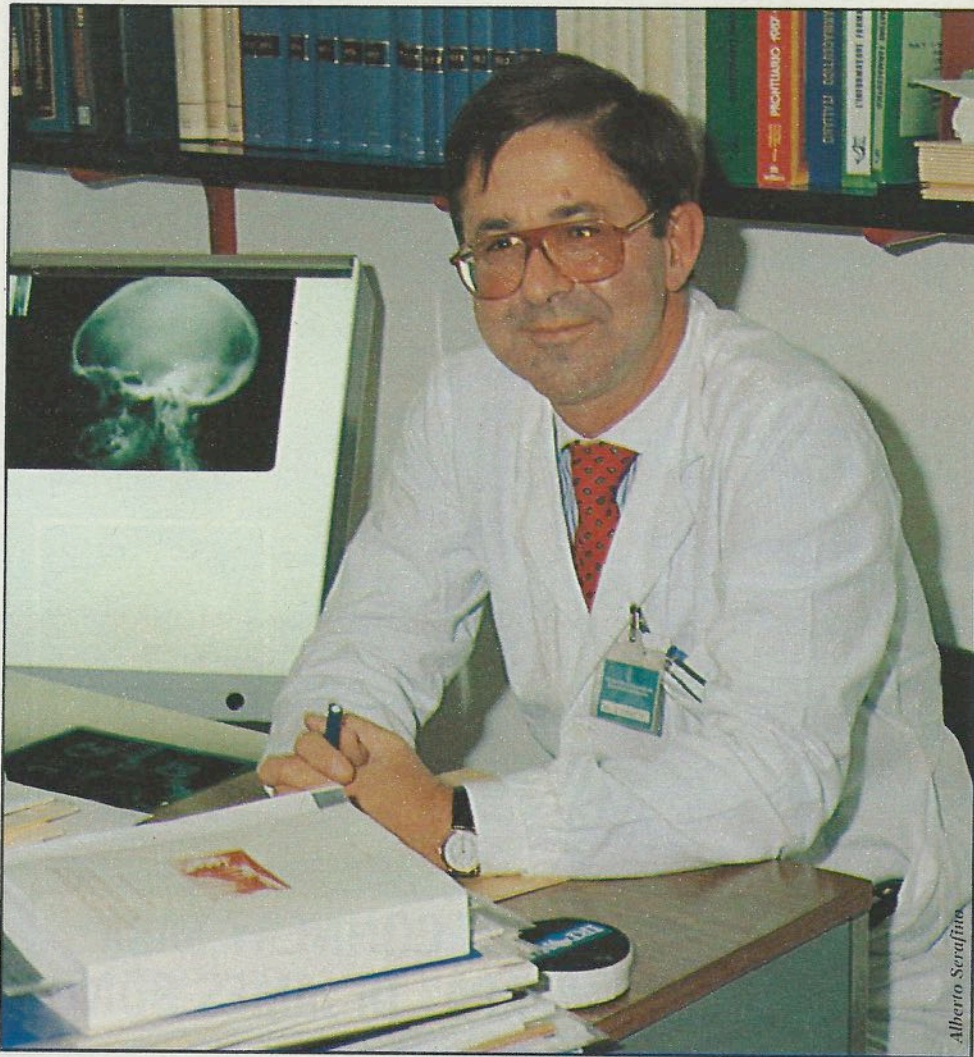
Nessuno sa se il mal di testa è un malessere esclusivo dell'uomo, o se anche gli animali ne soffrono. Ma una cosa almeno è certa: tutti gli uomini dai quattro anni in su lo hanno provato almeno una volta. In Italia si è calcolato che circa quattro milioni di persone siano soggette a cefalee croniche, più o meno ricorrenti. E le donne sono in maggioranza. Per conoscere più approfonditamente l'argomento e imparare a combattere questo disturbo così fastidioso, ci siamo rivolti al professor Giuseppe De Benedittis, direttore presso il Policlinico di Milano del Centro per lo studio e la terapia del dolore.

ATTORI CLIMATICI

«Se è vero che si può avere il mal di testa a qualsiasi età», ordina il professor De Benedittis «va comunque precisato che la fascia più a rischio è quella degli adulti dai venti ai cinquant'anni, cioè quelli che sono proiettati a raggiungere un successo, sia nel lavoro, sia nel campo affettivo».

E infatti qualcuno ha definito la cefalea "la malattia del desiderio e dello stress", cioè un malessere che al continuo alternarsi di emozioni e dei sentimenti che proviamo. E' spesso l'effetto, il risultato più tangibile, del grande impegno che mettiamo ogni giorno per affermarci, per soddisfare tutti i nostri desideri». «Esistono vari tipi di mal di testa, vero?».

Sì, i più comuni, quelli che raggiungono il 90, 95 per cento dei casi, fanno parte della famiglia delle cefalee e vengono chiamate primarie o essenziali e che sono determinate prevalentemente da due motivi: un problema di carattere vascolare e uno di tensione. Per quanto riguarda le cefalee vascolari



«SI PUO' PREVENIRE» Milano. Il professor Giuseppe De Benedittis, direttore del Centro per lo studio e la terapia del dolore, nel suo studio al Policlinico di Milano, accanto alla radiografia di un paziente. «Il nostro Paese», dice il professor De Benedittis «è da molti anni all'avanguardia nello studio e nel trattamento delle cefalee. E ora, grazie a una nuovissima tecnica, il "biofeedback", è perfino possibile prevenirle».

comune e colpisce prevalentemente le donne, e la "cefalea a grappolo", che invece potremmo dire sia di "competenza maschile».

«Ci può spiegare le caratteristiche di queste cefalee?».

«Cominciamo con la più frequente: l'emicrania, che, come dice il suo stesso nome, tende a colpire preferibilmente un emicranio, cioè metà testa. Il tipo di dolore è pulsante o martellante e la sede dolente solitamente è la fronte, la tempia e l'occhio.

nausea, vomito, e inoltre c'è un'ipersensibilità verso gli stimoli forti. Danno particolare fastidio, infatti gli odori, la luce e il rumore».

«Perché si scatenano questi mal di testa?».

«Inizialmente c'è una cattiva irrorazione momentanea del cervello. A questo motivo, fisiologico, dobbiamo aggiungere dei fattori di carattere nervoso, emozionale, e quindi di stress e stati di tensione. Però ci possono essere anche altri fattori che

di temperatura, i cambi di stagione. Ci può essere perfino una motivazione "dietetica" per un'emicrania. Talvolta, infatti, sono provocate proprio da fattori alimentari: "la sindrome del ristorante cinese" è la più comune. Questo mal di testa viene infatti scatenato dalla presenza di alcune particolari sostanze tipiche della cucina orientale, presenti soprattutto nella soia. Analogamente negli Stati Uniti è invece comune la "sindrome da bu

il vino rosso vengono considerati, anche se raramente, causa di emicrania».

«Che cosa si può fare per sconfiggerla?».

«Bisogna premettere che l'Italia è sempre stata all'avanguardia nello studio e nel trattamento delle cefalee, e dal punto di vista terapeutico si sono fatti grandissimi progressi. Ma, per seguire una corretta terapia anti-cefalee bisogna conoscere la frequenza e l'intensità del mal di testa. Un conto è avere un'emicrania una volta ogni sei mesi, e un conto è averla molto più spesso. Diciamo che una frequenza che superi le quattro volte al mese, comincia a essere di una certa importanza. Quando il mal di testa viene sporadicamente, lo si combatte appena si presentano i sintomi. E se l'attacco è modesto, talvolta è perfino inutile ricorrere a medicine».

FARMACI ADATTI

«E, di fronte a una cefalea modesta, che cosa si deve fare?».

«Può essere sufficiente qualche piccolo espediente pratico. Per esempio interrompere l'attività che si sta facendo, ritirarsi in un angolo buio e possibilmente sdraiarsi; qualche volta un caffè forte o un doppio caffè possono aiutare, perché questa bevanda contiene appunto la caffeina, che è un "vasocostrittore" presente anche nei farmaci antiemcranici. Può essere di sollievo talvolta anche mettere una pezzuola umida e fresca sul capo. Ma anche l'aspirina, o simili, presa all'insorgere del malessere, può sconfiggere l'attacco di emicrania».

«E se il mal di testa è più frequente o più forte che cosa si deve fare?».

«Allora si deve ricorrere sicuramente ai farmaci. I più attivi in questi casi sono gli ergotaminici, contenenti una sostanza che proviene da una pianta la quale, comu-