



QUESTA FIORAIA E' LA FIGLIA DI MICK JAGGER

IL PADRE E' MILIARDARIO Londra. Questa ragazza è Jade Jagger, la figlia diciottenne di Mick Jagger, 45 anni, nel riquadro, il plurimiliardario divo del "rock", "leader" del famoso gruppo dei Rolling Stones. Jade ha aperto un chiosco su un marciapiede di Londra e fa la fioraia. «Papà fa un lavoro che a me non è mai piaciuto», ha dichiarato Jade. «E' per questo che ho deciso di allontanarmi completamente da quel suo mondo».



continua da pag. 180
controllare la dilatazione dei vasi sanguigni».
«Che cosa serve l'apparecchio del biofeedback?».
L'apparecchio serve per controllare le temperature e avvertire il paziente che si sta comportando nel modo sbagliato».

«Una persona, usando la tecnica del biofeedback, deve concentrarsi sul proprio dito e quando comincia il mal di testa oppure è bene che lo faccia abitualmente come ginnastica mentale?».

«E' un investimento a lungo termine: quando il soggetto impara questa tecnica, dopo averla messa in pratica per alcuni giorni, come allenamento. Poi con l'esperienza, si impara a "sentire" l'attacco del mal di testa prima che scoppi. Così può controllare questa ginnastica mentale come strumento terapeutico».

«Lei, tra le cefalee vascolari, ha indicato anche la "cefalea a grappolo". Cos'è?».

«La "cefalea a grappolo" è un male strano, che colpisce prevalentemente gli uomini. È caratterizzata da un dolore violentissimo, tanto che viene chiamata "la cefalea del suicidio". Fortunatamente

male prende un lato solo della testa, alla fronte, alla tempia e all'occhio. Un'altra particolarità di questa cefalea è che gli attacchi tendono a essere concentrati "in grappoli" in determinati periodi dell'anno, di solito uno o due, spesso nelle mezze stagioni, per un periodo variabile tra le quattro e le otto settimane. Cioè il paziente, per uno o due mesi all'anno, ha questi "grappoli" di crisi, poi sta benissimo e si dimentica del suo problema, fino a quando arriva il gruppo di dolori successivi. Un'altra caratteristica interessante di questo mal di testa è che si manifesta solitamente sempre alla stessa ora, e spessissimo di notte, come se fosse regolato su un orologio. L'attacco è accompagnato da fenomeni caratteristici: una forte lacrimazione dell'occhio e una notevole secrezione della narice del lato interessato dal dolore, come se si avesse un gran raffreddore. Inoltre spesso si nota un'accesa congestione del volto, tanto è vero che una volta questo mal di testa veniva definito "emicrania rossa", per distinguerlo dall'emicrania classica, caratterizzata

ancora, mentre il soggetto affetto da emicrania solitamente vuole isolarsi, stare immobile e possibilmente addormentarsi per far passare il male, il soggetto che ha un attacco di cefalea a grappolo diventa invece irrequieto, con una grossa carica di aggressività. Si comporta un po' come un vulcano che sta esplodendo».

«Perché si scatena questo mal di testa?».

«La "cefalea a grappolo" è un mistero che si sta ancora studiando, ma questo non impedisce di curarla con efficacia. E il trattamento preventivo è a base di sali di litio».

«Che cosa si può fare per difendersi dagli attacchi di una "cefalea a grappolo"?».

«La terapia non è sostanzialmente diversa da quella dell'emicrania classica. Un ergotaminico potrebbe andare bene, e in aggiunta sarebbe utilissimo e di grande effetto respirare ossigeno puro per circa 15 o 20 minuti. Con questi metodi, l'attacco tende a svanire».

«Lei ha detto che il soggetto sofferente di emicrania "classica" desidera stare immobile, mentre invece chi ha un attacco di "cefalea a grappolo" è irrequieto. Però può capitare di avere un mal di testa "classico" e sentire il desiderio di fare una passeggiata o comunque di uscire di casa, invece di stare immobile a letto».

«Sì, ma questo tipo di mal di testa non fa parte delle cefalee vascolari. E' una cefalea "tensionale", cioè è causata da uno stato di tensione. Sono molto comuni, ovviamente, e proprio perché dipendono dallo stress cui è sottoposta una persona. Sono originate da un particolare stato di tensione dei muscoli della fronte e della parte posteriore della testa. Proprio per la localizzazione del male sul retro del cranio, questa cefalea viene spesso confusa con l'artrosi cervicale, che invece non c'entra assolutamente. E' anche il tipico mal di testa che una persona sente quando si sveglia alla mattina. E non passa per tutta la giornata. Il dolore, a differenza di quello delle cefalee vascolari che è pulsante, qui è invece gravativo: il paziente cioè sente come un peso o un cerchio che gli stringe la testa».

«Come si fa per far passare questo tipo di mal di testa?».

«Allentare lo stato di ten-

sione è già un buon rimedio. Per esempio chi lavora con il computer spesso soffre di questa cefalea tensionale dovuta all'affaticamento dei muscoli oculari. Quindi, in questo caso, è utile allontanarsi per un breve periodo dal computer e andare a fare una passeggiata per rilassarsi. Dal punto di vista del trattamento farmacologico, per queste cefalee sono utilissimi gli analgesici, che invece erano inutili per l'emicrania».

UN CIRCOLO VIZIOSO

«Si può prevenire?».

«La terapia preventiva è abbastanza importante per questo tipo di mal di testa, perché tende spesso a diventare quotidiano, per il motivo che a stress si aggiunge altro stress. Anche per questo caso è utile la somministrazione di antidepressivi. Comunque il concetto per combattere questi mal di testa è semplice: sei teso? Cerca di esserlo meno. Quindi tutto quello che serve per rilassarsi è utile allo scopo: noi associamo per esempio al trattamento farmacologico un trattamento infiltrativo: facciamo cioè un ciclo di iniezioni con anestetici locali nei punti più dolenti. In questo modo blocchiamo quel circolo vizioso del dolore che fa contrarre il muscolo proprio perché è dolente».

«In ogni modo per prevenire questi mal di testa da tensione bisogna imparare a rilassarsi, vero?».

«Certamente, e in questo caso è particolarmente utile il biofeedback. Anzi, è proprio in questo caso che il biofeedback è più efficace, perché è ancora più facile controllare i propri muscoli che i propri vasi sanguigni. Il concetto è semplice: il soggetto deve fare qualcosa per allentare la tensione della muscolatura della sua testa e quindi basta imparare a lasciarsi andare eseguendo alcuni piccoli movimenti per rilassare i punti più dolenti».

«Ma per imparare a rilassarsi è necessario ricorrere a una macchina?».

«Certamente no. La macchina serve soltanto per rendere visibili gli sforzi che stiamo facendo. Cioè noi vediamo sull'apparecchio i risultati del nostro sforzo. Ma l'effetto più importante del biofeedback, che lo si usi per imparare a rilassarsi o per scaldare il proprio dito, è che dà modo di modificare lo stile di vita della persona che soffre di cefalea: si può imparare a controllare il proprio male. E quindi aiuta a vivere meglio».

Patrizia Rusconi