

# MAL DI TESTA

Il mal di testa è un sintomo molto diffuso: uomini, donne, giovani, anziani ne soffrono.



Questo sintomo di malattie diverse fra loro, può indicare da una pressione alta all' accumulo di stress, dai problemi alimentari a vere e proprie malattie cerebrali e neurologiche. È necessario comprendere, capire con precisione la natura della patologia per trovare il farmaco più idoneo, il rimedio naturale migliore e lo stile di vita adatto per affrontarlo.

In Italia, una persona su due soffre di cefalea due volte al mese, per una durata variabile da cinque a dieci ore al mese. La causa più frequente è dovuta allo stress e allo stile di vita "sbagliato": stanchezza, eccessiva tensione nervosa, sonno insufficiente. Nelle donne il disturbo spesso è legato al ciclo mestruale. Tenere ben presente che può essere il sintomo di numerose malattie: problemi vascolari, malattie oculari, mal di denti, otiti come di patologie neurologiche come un principio di emorragia cerebrale o di un tumore.

Come trovare il rimedio più idoneo?

Innanzitutto bisogna stabilire quando è opportuno andare dal medico. A volte può bastare una semplice dormita ma se il problema si ripete frequentemente o maggiore intensità o diventa cronico è meglio parlarne con il proprio medico curante. Se il dolore fosse più intenso o accompagnato da problemi visivi, nausea, vomito è necessario, se il medico lo riterrà opportuno, anche una visita neurologica.

Il mal di testa lieve è caratterizzato da attacchi più o meno frequenti di lieve o moderata intensità che durano da pochi minuti fino ad alcune ore e può essere associato a rigidità muscolare del collo o ad ansia e cattivo umore.

Il mal di testa forte è caratterizzato da attacchi ricorrenti che possono durare molte ore. Il dolore è forte, pulsante tende ad aumentare con il movimento e l'attività fisica ed è associato a nausea, debolezza, intolleranza alla luce, ai suoni e agli odori.

I mal di testa vengono suddivisi in due classi:

## **(A) CEFALIE PRIMARIE**

Vengono così definite le cefalee che non hanno una vera e propria causa scatenante. Ne esistono tre tipi:

- (1) EMICRANIA
- (2) CEFALIA TENSIVA
- (3) CEFALIA A GRAPPOLO

## **(B) CEFALIE SECONDARIE**

Vengono così definite le cefalee che sono un sintomo di altre patologie come ad esempio sinusiti, otiti, mal di denti o altri traumi.

Esaminiamo le cefalee primarie.

### *(1) EMICRANIA*

Questa patologia è più diffusa nel sesso femminile. Generalmente si tratta di una disfunzione neurovascolare cronica ed è spesso di carattere ereditario. È caratterizzata da attacchi violenti e pulsanti che colpisce metà della testa. Bisogna intervenire velocemente perchè gli attacchi possono durare da 3/4 ore a più giorni. Viene preceduta da disturbi visivi e può essere accompagnata da nausea e vomito. Può essere scatenata da variazioni ormonali. Nei soggetti predisposti possono essere cause scatenanti lo stress, variazioni dell'umore, cibi o bevande, variazioni climatiche, intensa attività fisica, luce e odori. Essa può essere di due tipi: con AURA e senza AURA.

L'emicrania con aura è preceduta da sintomi neurologici transitori e reversibili che precedono l'attacco vero e proprio da dieci a sessanta minuti prima.

L'emicrania senz'aura non è preceduta da sintomi premonitori.

### *(2) CEFALIA TENSIVA*

È la forma di mal di testa più diffusa. È caratterizzata da un dolore che assomiglia ad un casco che stringe il capo.

Viene definita episodica se si manifesta con attacchi ricorrenti che durano almeno da mezz'ora ad una settimana ma meno di quindici giorni al mese.

Viene considerata cronica se è presente per quindici o più giorni al mese per tre o più mesi.

È più frequente nelle donne e nelle persone che assumono posture scorrette o che svolgono lavori stressanti. Le crisi possono essere accompagnate da ansia e tensione cronica.

### *(3) CEFALEA A GRAPPOLO*

Colpisce generalmente il sesso maschile. La fascia più colpita sono gli individui di venti/trent'anni. La crisi si manifesta con dolore intenso che generalmente si localizza intorno all'occhio, alla tempia e allo zigomo. La malattia si può manifestare anche più volte al giorno intervallato da periodi di pausa. Frequentemente si manifesta negli stessi periodi dell'anno per esempio primavera e autunno. Generalmente un attacco dura mediamente trenta/sessanta minuti da una crisi ogni due giorni fino a otto episodi nelle ventiquattro ore.

Viene definita episodica se si manifesta da sette giorni ad alcuni mesi con intervalli di almeno un mese. Viene definita cronica quando gli attacchi sono giornalieri per più di un anno consecutivamente.

### **(B) CEFALIEE SECONDARIE**

Se il mal di testa è di tipo secondario è necessario capire da cosa è causato. In questi casi è opportuno approfondire con un'accurata visita medica ed eseguendo esami indicati dal medico in base ai sintomi descritti.

Vediamo alcuni consigli terapeutici.

Precisiamo che ogni terapia deve essere data dal medico. Ci limiteremo, pertanto, ad indicare come vengono generalmente curate queste patologie.

- **FARMACI**

I TRIPTANI vengono indicati nelle crisi emicranche moderate /gravi non agiscono solo sui singoli sintomi ma anche su quelli associati.

GLI ANALGESICI e i FANS vengono utilizzati nelle crisi lievi / moderate o quando i triptani siano inefficaci. Tali rimedi non vanno presi in eccesso o frequentemente.

DERIVATI DELL'ERGOT vengono utilizzati in presenza di attacchi invalidanti che si presentano con frequenza ridotta. Sono sempre associati ad antiemetici. Vengono usati poco perchè generalmente vengono sostituiti dai triptani.

- **INTEGRATORI**

Gli integratori più valdi sono quelli a base di MAGNESIO che generalmente viene eliminato in quantità maggiori durante lo stress. Alcuni scienziati consigliano le vitamine B2 e la E ma sono ancora in corso studi per stabilirne la vera efficacia.

- **FITOTERAPIA**

La fitoterapia consiglia le seguenti tisane di piante: ARTIGLIO DEL DIAVOLO, SPIREA OLEARIA, SALICE, BOSWELIA, RIBES NIGRUM, CURCUMA e PEPE NERO.

### **ULTIMI CONSIGLI**

Un ulteriore suggerimento può essere la cura dello stress e della postura. Lo stress si può ridurre con psico-terapia cognitivo comportamentale. La ginnastica di piccoli movimenti di distensione per la muscolatura del collo e delle spalle da fare più volte al giorno per pochi minuti può allentare la tensione.

Efficace è anche la TENS o la stimolazione elettrica transcutanea che utilizza apparecchiature specifiche.