



Sabato 20 maggio Open Day al Bambino Gesù di Roma San Paolo in occasione della Giornata Nazionale promossa dalla Società Italiana per lo Studio delle Cefalee – SISC. Dalle 10.00 alle 16.00 consulenze ambulatoriali gratuite



Roma, 18 maggio 2017 – Dai rimedi fai da te alla cura con l’aerosol, tante le convinzioni errate sul mal di testa pediatrico, un problema che nelle sue varie forme colpisce circa 10 bambini e adolescenti su 100. Per fornire alle famiglie informazioni corrette e complete e valutazioni gratuite, gli specialisti del Centro Cefalee dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (neurologi, psicologi, infermieri specializzati) hanno promosso un Open Day che si terrà sabato 20 maggio 2017.

L’appuntamento è dalle 10 alle 16 presso la sede di San Paolo (ambulatori di Neurologia area D, viale di San Paolo, 15 – Roma). L’iniziativa si inserisce nell’ambito della IX Giornata Nazionale del Mal di Testa indetta dalla Società Italiana per lo Studio delle Cefalee (SISC).

I mal di testa non sono tutti uguali

Esistono vari tipi di mal di testa con manifestazioni e terapie diverse. La prima grande distinzione è tra cefalee primarie e cefalee secondarie. Nelle cefalee primarie (emicrania, cefalea tensiva e cefalea a grappolo) il dolore alla testa è esso stesso malattia; nelle cefalee secondarie, invece, il mal di testa è uno dei sintomi con cui si manifestano altre malattie (ad esempio l’influenza o patologie gravi come le encefaliti). La forma di cefalea primaria più diffusa tra i piccoli è l’emicrania. In Italia questa malattia neurologica genetica colpisce oltre l’8% dei bambini e dei ragazzi. Può essere invalidante e la sua insorgenza è predisposta dalla presenza di famigliari che ne soffrono.

Il decalogo dei falsi miti

“Sull’origine e soprattutto su come affrontare e liberarsi del mal di testa c’è ancora confusione tra chi ne soffre – spiega Massimiliano Valeriani, responsabile del Centro Cefalee del Bambino Gesù – Una serie di

false credenze porta spesso ad approcciare il problema in maniera non corretta, con il rischio di cronicizzare il dolore o, ancor peggio, di medicalizzare il bambino. Il nostro compito è quello di fare chiarezza su questo tema, suggerendo di rivolgersi in prima istanza al pediatra o al medico di famiglia. Un passaggio necessario per inquadrare correttamente il problema e valutare se siano necessarie ulteriori indagini presso un Centro cefalee specialistico”.

Ecco le convinzioni più comuni con il commento degli esperti:

1) IL MAL DI TESTA E' UN PROBLEMA DEGLI ADULTI

Il mal di testa può presentarsi a qualsiasi età, non solo in epoca adulta. Anche nei primi mesi di vita, ad esempio, si possono manifestare dei sintomi - come le coliche infantili - riferibili all'emicrania. In Italia 1 bambino/adolescente su 10 ha a che fare con una qualche forma di mal di testa.

2) IL MAL DI TESTA E' DI ORIGINE ESCLUSIVAMENTE PSICOLOGICA

Il mal di testa, quando è espressione di una cefalea primaria, è legato a una predisposizione costituzionale. I fattori psicologici devono essere presi nella dovuta considerazione, soprattutto nei casi particolarmente gravi, perché possono peggiorare l'emicrania o una cefalea tensiva la cui causa, tuttavia, è di tipo organico.

3) I DIFETTI DELLA VISTA INNESCANO IL MAL DI TESTA

Il mal di testa non è sintomo diretto dei difetti della vista. La visita oculistica in caso di mal di testa si esegue per la valutazione del fondo oculare: un esame necessario per escludere o rilevare una ipertensione endocranica.

4) LA SINUSITE CAUSA IL MAL DI TESTA. PER CURARLO BASTA L'AEROSOL

La sinusite non è un problema che riguarda i bambini più piccoli di 8 anni perché i seni nasali non sono ancora anatomicamente sviluppati. Eventuali diagnosi di sinusite associata a mal di testa e conseguenti cure con aerosol prima di questa età sono quindi da considerare errate. I dati confermano che anche dopo gli 8 anni i casi di cefalea associata in maniera esclusiva alla sinusite sono pochi (1-2%).

5) PER IL MAL DI TESTA NON SERVE LO SPECIALISTA

I mal di testa non sono privi di rischi. Possono essere un campanello di allarme per altre patologie. In molti casi possono essere gestiti dal pediatra. Tuttavia - se è bene non allarmarsi per un singolo episodio - è necessario affrontare correttamente quelle cefalee che per assiduità e intensità interferiscono con la vita quotidiana. I bambini con mal di testa frequenti che rispondono poco alle terapie antidolorifiche dovranno essere inviati ad un Centro specializzato.

6) CHI SOFFRE DI MAL DI TESTA DEVE RASSEGNAarsi E RESISTERE AL DOLORE

Le cefalee si possono e si devono curare per alleviare il dolore e ridurre l'effetto disabilitante. Mal di testa non adeguatamente trattati possono comportare la sensibilizzazione delle aree del cervello deputate all'elaborazione del dolore che cominceranno a interpretare come dolore anche i segnali di tipo non doloroso. E' così che può aumentare la frequenza degli attacchi cronicizzando il problema.

7) PER IL MAL DI TESTA BASTA L'AUTOMEDICAZIONE

Le terapie devono essere sempre seguite sotto controllo medico. Sbagliare il dosaggio degli antidolorifici o assumerne più di 15 dosi mensili - la tendenza generale di chi adotta la cura "fai da te" è quella di

abusare dei farmaci - può infatti portare alla cronicizzazione del mal di testa. E' sbagliato anche dare ai bambini una quantità ridotta di farmaco rispetto a quella adeguata al peso e prescritta dal medico: in questi casi il rischio è che l'antidolorifico non esprima appieno la sua efficacia e che il genitore sia costretto, al ripresentarsi del dolore, a somministrare più dosi del dovuto.

8) IL MAL DI TESTA SI CURA CON GLI INTEGRATORI

Sono spesso prescritti al posto di farmaci appropriati, ma ad oggi non esistono evidenze scientifiche sull'efficacia degli integratori a base di erbe per la cura del mal di testa. Ci sono studi che, invece, confermano l'elevata efficacia dell'effetto placebo in età pediatrica. Tra i bambini con cefalea arriva fino al 60%, percentuale pari a quella dei migliori farmaci. Effetto placebo non significa "ingannare", bensì stimolare con un meccanismo psicologico la produzione di sostanze con proprietà analgesiche: le endorfine. In un gran numero di casi, alla somministrazione di una sostanza inerte (senza principio attivo) il corpo dei bambini risponde producendo naturalmente sostanze antidolorifiche.

9) UN ANTIDOLORIFICO VALE L'ALTRO

Gli antidolorifici hanno effetti diversi a seconda del principio attivo di cui sono composti. In Italia è molto comune l'uso del paracetamolo, tuttavia il farmaco di prima scelta per tenere sotto controllo il mal di testa è l'ibuprofene, molecola con maggiori evidenze di efficacia documentate in letteratura scientifica.

10) PER IL MAL DI TESTA NON C'E' PREVENZIONE

Le possibilità di prevenzione esistono: possono essere di tipo farmacologico e non farmacologico. Agire sugli stili di vita rientra in quest'ultima categoria. Condurre una vita regolare evitando, per esempio, l'esposizione a temperature estreme, i sovraccarichi di stress, le alterazioni del ritmo sonno-veglia e dormendo un adeguato numero di ore, previene l'aumento della frequenza degli attacchi di mal di testa.

fonte: ufficio stampa