

I consigli del prof. Piero Barbanti, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma, per gestire i disturbi derivanti dalle diverse forme di mal di testa



Milano,

2 marzo 2023 - Con l'avvicinarsi dell'8 marzo, giornata in cui si celebra la Giornata internazionale della donna, Assosalute, Associazione di settore di Federchimica che rappresenta i produttori di farmaci di automedicazione, insieme al prof. Piero Barbanti, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma, indaga i motivi per cui la cefalea o anche comunemente chiamata "mal di testa" colpisce maggiormente le donne.

Sono tanti i fattori scatenanti del mal di testa. Lo stress, le variazioni ormonali, l'alcool, la carenza di sonno e il digiuno sono i principali. Inoltre, il mal di testa non è di un unico tipo ma "ne esistono oltre 230 e nell'80% dei casi si tratta di forme primarie, cioè senza una causa dimostrabile. Tra queste forme vi è la cefalea di tipo tensivo, che è il disturbo meno grave ma il più diffuso ma anche l'emicrania e la cefalea a grappolo. La cefalea a grappolo colpisce un soggetto ogni mille, è tipicamente maschile ed è la forma meno frequente e la più severa e disabilitante. Le cefalee secondarie sono espressione di una anomalia, invece, dimostrabile, come un'infezione", spiega il prof. Barbanti.

Ogni

tipologia ha una durata differente; se il dolore nelle forme primarie di cefalea tensiva dura tra i 30 minuti e i 7 giorni, l'emicrania da 4 ore a 72

ore, mentre la cefalea a grappolo dai 10-15 minuti fino a 180 minuti.

I numeri dei mal di testa



Prof. Piero Barbanti

Il mal di testa è certamente un disturbo molto diffuso. “Sono ben 15 milioni gli italiani che hanno avuto una cefalea almeno una volta nella vita e 5 milioni sono le persone che soffrono di mal di testa ricorrente, con almeno un episodio a settimana” prosegue il Professore.

Il mal di testa, però, è a tutti gli effetti un disturbo di genere, tanto che è più diffuso nel sesso femminile rispetto a quello maschile. “Prima della pubertà - spiega Barbanti - ne soffrono in larga parte i bambini maschi, ma con l’adolescenza accade l’inverso e il rapporto di prevalenza delle cefalee tra femmina e maschio arriva a 3 a 1. Nelle forme croniche tale rapporto arriva fino a 6 a 1”.

Se andiamo ad analizzare le cause del mal di testa ricorrente emerge che “la cefalea segue il periodo riproduttivo della donna, acquietandosi durante le eventuali gravidanze e - nel 65% dei casi - migliorando con la menopausa. “Il motivo è duplice - racconta il prof. Piero Barbanti - Essendo le cefalee primarie, e in particolare l’emicrania, una iperfunzione del cervello, il disturbo si manifesta maggiormente nel sesso caratterizzato da un cervello più veloce, cioè in quello

femminile”. Inoltre, continua il Professore, “la donna è soggetta alle variazioni ormonali, un fattore scatenante in più rispetto al sesso maschile”.

Tra miti e campanelli di allarme: quali sono le reali cause della cefalea

“I miti da sfatare sono tanti - rivela il Professore - Ad esempio, il mal di testa da cervicale e quello da sinusite non esistono, e la dimostrazione indiretta è che le cefalee colpiscono prevalentemente i giovani che hanno una cervicale in buone condizioni, mentre le cefalee sono meno diffuse tra gli anziani che hanno una colonna più compromessa”.

Inoltre,
“è vero, invece, che l’emicrania mestruale, un tempo chiamata anche catameniale, è un caso a sé stante perché proprio gli ormoni giocano un ruolo chiave nello scatenare il disturbo. Infatti, gli attacchi di cefalea durante la fase mestruale sono in genere più lunghi rispetto a quelli ordinari, più severi e meno sensibili alla terapia acuta”.

Quando si presentano i sintomi, il Professore raccomanda di monitorarne l’andamento. Il mal di testa può presentarsi in maniera esplosiva, raggiungendo in pochi minuti la sua massima severità; in altri casi l’intensità cambia in maniera graduale, presentandosi talvolta con deficit neurologici. In questi casi non bisogna mai eseguire diagnosi senza il consulto di uno specialista.

È dunque possibile prevenire il mal di testa?

I mal di testa sono curabili, e le regole da tenere a mente sono semplici ma efficaci. In primis, secondo il Professore possono giocare un ruolo fondamentale “il rispetto del cervello e l’osservanza dei relativi bioritmi”, ad esempio:

assicurandosi di dormire almeno 7 ore a notte, mangiando 3 volte al giorno, bevendo almeno 1,5 litri di acqua, non superando i 3 caffè al giorno e limitando gli alcolici.

Anche

uno stile di vita attivo può prevenire la comparsa del mal di testa. Per il prof. Barbanti è infatti importante “fare sport almeno tre volte a settimana e cercare di gestire lo stress con delle pause idonee”. Tuttavia, specifica Barbanti, “queste accortezze non sono sufficienti nei casi più severi, quando cioè il mal di testa non è un disturbo occasionale ma ricorrente o cronico, con manifestazioni cliniche ingravescenti. In questi casi servono terapie mirate con cure farmacologiche preventive (cioè mirate a ridurre la comparsa dei mal di testa) e non solo sintomatiche”.

Rimedi e automedicazione responsabile

L'attacco

di mal di testa va sempre bloccato, possibilmente ai primi sintomi. Non soltanto per evitare la sofferenza derivante dal dolore, ma anche per impedire che l'attacco possa evolvere, quando il soggetto è affetto da forme severe come l'emicrania o la cefalea a grappolo, con la comparsa di nausea, vomito e intolleranza per luci e rumori.

I farmaci

di automedicazione, contraddistinti dal bollino rosso che sorride sulla confezione, possono rappresentare un alleato fondamentale per alleviare i sintomi. Tra questi, il Professore consiglia medicinali da banco ad azione antinfiammatoria e antidolorifica. Inoltre, continua il Professore, “non dimentichiamoci che a differenza di alcuni analgesici specifici (quali i triptani), i farmaci analgesici da banco possono essere impiegati anche al di sotto dei 18 anni e al di sopra dei 65 anni, mentre il paracetamolo è l'unico presidio per la terapia dell'attacco acuto nella donna in gravidanza”.

Un'ultima

raccomandazione: “il paziente affetto da forme severe deve esigere che il medico o il terapeuta scriva la diagnosi e certifichi nel dettaglio la cura,

aderendo alle linee guida nazionali. Di fronte a chi promette miracoli con cure bizzarre e spesso costose, bisogna farsi lasciare la ricetta scritta”, conclude Barbanti.

5 consigli contro le cefalee

1. I mal di testa sono curabili e le forme refrattarie sono rarissime.
2. Un buon esercizio è contare quanti mal di testa si hanno in un mese e quanto tempo impiega l'analgescico a funzionare.
3. Non eseguire mai esami diagnostici autonomamente: sarà solo il medico o lo specialista a prescriberli in casi selezionati.
4. Spegnerne sempre l'attacco di mal di testa ai primi sintomi.
5. Se però gli episodi fossero almeno 8 al mese, attendere prima di difendersi dal dolore con l'assunzione del consueto analgesico per non correre il rischio di sconfinare nella cefalea da iper-uso di analgesici.

Se i giorni di cefalea sono più di 4-5 al mese è giunto il momento di consultare lo specialista per valutare di associare anche una cura preventiva.