



*Prof. Piero Barbanti, responsabile dell'Unità per la cura e la ricerca sulle cefalee e il dolore dell'IRCCS San Raffaele: “È sufficiente entrare accaldati in una camera col ventilatore acceso, perché il raffreddamento repentino del muscolo ne provoca la contrazione, a volte prolungata”*



Roma, 5 luglio 2022 - In questi giorni di caldo record non se ne può fare a meno, ma l'uso eccessivo dell'aria condizionata e i continui sbalzi di temperatura inducono spesso a vari dolori muscolari e, in particolare, al torcicollo. Un male di stagione che colpisce indistintamente e che trova le sue cause in più fattori che è bene saper riconoscere: “i cosiddetti acciacchi prodotti dalle violente escursioni termiche non sono infatti solo legati al passaggio dal caldo al fresco, ma anche al fenomeno dell'evaporazione del sudore che è un meccanismo rinfrescante fisiologico”, spiega il prof. Piero Barbanti, responsabile dell'Unità per la cura e la ricerca sulle cefalee e il dolore dell'IRCCS San Raffaele.

È quindi sufficiente entrare accaldati in una camera col ventilatore acceso, perché “il raffreddamento repentino del muscolo ne provoca la contrazione, a volte prolungata. Per tutelarsi è bene coprire la parte affetta con tessuti molto leggeri come la seta, in grado di garantire al contempo una sensazione di freschezza e di traspirabilità, che vogliono dire scambio termico verso l'esterno”, continua l'esperto.

“In caso di contratture indotte da sbalzi termici, poi, possono essere indicati massaggi locali, shiatzu, oppure l'uso di sostanze canforate o balsamiche il cui effetto è un modesto incremento termico locale e quindi un migliorato afflusso di sangue e sostanze energetiche muscolari. Mentre nei casi più complessi può essere indicato l'utilizzo locale di radiofrequenze, di ultrasuoni o trattamenti riabilitativi”.

Prevenire è sempre meglio che curare, anche perché il mal di testa martellante è in agguato in queste situazioni. Il nesso con il condizionatore persiste, ma le ragioni fisiologiche mutano: “l'emicrania e la cefalea di tipo tensivo non dipendono infatti dal grado di contrazione muscolare” chiarisce il professore.

“Passa attraverso le suture delle ossa del cranio, dove emergono sottili filuzzi nervosi riconducibili al trigemino, fenomeno assimilabile al passaggio dei fili d'erba attraverso il manto stradale. Queste terminazioni trigeminali sono per definizione ipersensibili nei soggetti emicranici e facilmente attivabili dagli sbalzi termici. Ai soggetti predisposti conviene quindi indossare un cappello morbido e leggero sia quando sono esposti al caldo intenso che quando soggiornano al fresco dell'aria condizionata. Una volta acclimatatosi, però, possono ovviamente toglierlo senza alcun timore” chiosa in conclusione Barbanti.