



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

08 maggio 2019

INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

06/05/2019 AGI	5
Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di testa =	
06/05/2019 AGI	6
Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di testa (2)=	
06/05/2019 ANSA	7
L'11 Giornata del mal di testa, ne soffrono in 6 milioni	
06/05/2019 AdnKronos Salute	8
- L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea	
08/05/2019 Il Messaggero - Nazionale	10
Cefalea o emicrania quanto male fa la testa	
08/05/2019 La Nuova del Sud	12
UN ADULTO SU 2 SOFFRE DI MAL DI TESTA, SABATO GIORNATA NAZIONALE	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

07/05/2019 msn.com	14
Soffri di mal di testa? Come te la metà degli italiani	
07/05/2019 genteditalia.org	16
Sabato 11 maggio è la Giornata nazionale del mal di testa: ne soffre un adulto su due	
08/05/2019 scienzaesalute.blogosfere.it	17
Mal di testa, tutte le cause che non conosci	
08/05/2019 vvox.it	18
Salute: 1 adulto su 2 soffre di mal di testa, sabato Giornata nazionale	
05/05/2019 chedonna.it	20
Mal di testa, ecco tutti i fattori che lo causano	
06/05/2019 quotidianodipuglia.it	21
Mal di testa, ne soffre un adulto su due: dal 13 al 17 maggio visite gratuite nei centri specializzati	

07/05/2019 bigodino.it 14:43	22
Emicrania, rimedi per far passare il mal di testa	
07/05/2019 cinquewnews.blogspot.com 08:00	23
Emicrania causa maggior disabilità nella fascia di età 20-50 anni. Oms: 50% degli adulti colpito da mal di testa	
07/05/2019 Ok-salute.it 08:45	25
Soffri di mal di testa? Come te la metà degli italiani	
07/05/2019 sanitainformazione.it 00:49	27
L'11 maggio è la Giornata Nazionale del Mal di Testa: ne soffre il 50% degli adulti	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

6 articoli

LUNEDÌ 06 MAGGIO 2019 13.18.11

Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di testa =

Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di **testa** = (AGI) - Milano, 6 mag. - L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che ben il 50 per cento degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di **testa**, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75 per cento e, tra questi, più del 30 per cento ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Il mal di **testa**, però, non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40 per cento dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Non solo il mal di **testa** è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. È proprio in questo contesto che si svolge l'11 maggio la XI Giornata Nazionale del Mal di **testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), SIN (Società Italiana di Neurologia) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili. Le cefalee vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come, ad esempio, cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella **testa**, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti. "In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12 per cento della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente ANIRCEF -. L'opinione pubblica e, in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia". (AGI)Red/Pgi (Segue)

LUNEDÌ 06 MAGGIO 2019 13.18.14

Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di testa (2)=

Salute: un adulto su 2 con cefalea, sabato Giornata mal di **testa** (2)= (AGI) - Milano, 6 mag. - L'emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della **testa** e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla **testa**) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80 per cento. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1/2 periodi all'anno. "Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta Gianluigi Mancardi, presidente della SIN - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la Giornata del Mal di **testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". L'iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di **testa**, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. (AGI)Red/Pgi

L'11 Giornata del mal di **testa**, ne soffrono in 6 milioni

20190506 03704

ZCZC4206/SXB

Salute --> Malattia

R CRO SOB INT S04 INT QBXB

L'11 Giornata del mal di **testa**, ne soffrono in 6 milioni

Societa' scientifiche, l'emicrania e' una malattia neurologica

(ANSA) - ROMA, 6 MAG - L'11 maggio e' l'undicesima Giornata

nazionale del Mal di **Testa**, organizzata per informare e

sensibilizzare sulla patologia e le possibilita' di cura.

L'Organizzazione Mondiale della Sanita' (Oms) stima che ben il

50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di

testa, con un episodio almeno una volta nell'ultimo anno. Tra i

18 e i 65 anni la percentuale cresce fino al 75%. Il mal di

testa pero' non risparmia neanche i piu' giovani: oltre il 40% dei

ragazzi e' colpito da cefalea, 10 bambini su 100 soffrono di

emicrania.

Non solo il mal di **testa** e' doloroso ma e' anche disabilitante.

In particolare, l'emicrania e' stata identificata dall'Oms come

la malattia che causa maggiore disabilita' tra i 20 e i 50 anni.

E' proprio in questo contesto che si svolge la Giornata nazionale

del mal di **testa**, che vede per la prima volta riunite le tre

societa' scientifiche di riferimento Anircef (Associazione

Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), Sin (Societa'

Italiana di Neurologia) e Sisc (Societa' Italiana per lo Studio

delle Cefalee).

"In Italia l'emicrania colpisce 6 milioni di persone, ossia

il 12% della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni,

Presidente Anircef - l'opinione pubblica e in parte anche i

medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di

malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico dimostra che

l'emicrania e' una malattia neurologica. Di recente sono state

messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione

a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania e' una vera

malattia".

Dal 13 al 17 maggio e'm prevista l'organizzazione di Open Day

presso i principali centri specializzati di tutto il territorio

nazionale, i cittadini potranno incontrare gli esperti per

ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di

testa.

(ANSA).

Roma, 6 mag. (AdnKronos Salute) – L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi pazienti, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Lo sottolineano le tre società scientifiche di riferimento – l'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anircef), la Società italiana di neurologia (Sin) e la Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc) – che in occasione della XI Giornata nazionale del mal di testa in programma sabato 11 maggio si uniscono per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili.

“Il mal di testa – evidenziano gli esperti durante un incontro oggi a Milano – non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Non solo il mal di testa è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita”.

L'iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto.

“Le cefalee – ricordano gli specialisti – vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a sé stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come ad esempio la cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti”.

“In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione – afferma Elio Clemente Agostoni, presidente Anircef – L'opinione pubblica e in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia”.

L'emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che spesso si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come ad esempio sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne.

La cefalea di tipo tensivo presenta invece un'intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (il classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata in genere a nausea o vomito. E' la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva, così come fattori ambientali tra cui stress, affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti, che si susseguono una o più volte al giorno per un periodo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1-2 periodi all'anno.

“Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse – commenta Gianluigi Mancardi, presidente della Sin – diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in

ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume quindi una rilevanza cruciale, poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la Giornata del mal di testa servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato”.

“Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano – commenta Pierangelo Geppetti, presidente Sisc – è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il Cgrp e di anticorpi monoclonali che bloccano il Cgrp o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco, ma anche nella profilassi dell'emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura”.

Sei milioni di italiani soffrono di dolori forti, la patologia è sempre più diffusa. Tra i bambini il 10 per cento è in cura. Sabato è la Giornata dedicata alla malattia: dal 13 al 17 maggio visite gratuite e informazioni nei centri specialistici

Cefalea o emicrania quanto male fa la testa

IL FENOMENO

Pochi, anzi pochissimi, hanno la fortuna di non aver mai provato un mal di testa. Anziani, adulti, giovani e bambini, la cefalea non risparmia nessuno. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità, un adulto su due soffre di mal di testa. Sono coloro che almeno una volta nell'ultimo anno hanno riportato un attacco. Tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale delle «vittime» cresce fino al 75%. Si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che ben 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne, anche sotto i 25 anni. Da noi, il Parlamento, ha dato il primo sì per riconoscere la malattia sociale. Certo è che il mal di testa è sempre più diffuso.

In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la patologia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. Nonostante la portata di questa malattia pochi conoscono il problema, come prevenirlo e quali possibilità di cura abbiamo oggi. Per questo, il prossimo sabato, il maggio, si celebra la Giornata Nazionale del Mal di Testa, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento: l'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee, la Società italiana di neurologia e la Società italiana per lo studio delle cefalee.

IPERTENSIONE

L'iniziativa prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti dia-

gnostici oggi e le reali possibilità di cura (www.neuro.it). Per fare chiarezza su un disturbo tanto diffuso quanto incompreso, gli esperti ribadiscono che non tutti i mal di testa sono uguali. Le cefalee, infatti, possono essere suddivise in due categorie: quelle primarie, cioè non legate ad altre patologie; e quelle secondarie, che dipendono da altre patologie, come un trauma cranico, disturbi vascolari cerebrali, ipertensione, ecc. A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo e la cefalea a grappolo.

L'emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. La crisi si manifesta solitamente insieme

NEI PIÙ PICCOLI I SINTOMI CLASSICI SONO ACCOMPAGNATI ANCHE DA TORCICOLLO, VERTIGINI E COLICHE ADDOMINALI

ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», afferma Elio Clementi Agostoni, presidente dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee. La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata e si

manifesta con il classico cerchio alla testa. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo del-

la cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno.

Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi, alternati a periodi senza dolore. «Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse – commenta Gianluigi Mancardi, presidente della Società italiana di neurologia – diverse saranno anche le strategie terapeutiche. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata».

IL SONNO

Il mal di testa può cambiare anche in base all'età. «La cefalea del bambino - spiegano gli esperti dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma - può presentare caratteristiche diverse rispetto a quella dell'adulto. Per esempio l'emicrania può essere causa di altre manifestazioni tra cui il vomito ciclico, il torcicollo acuto, le vertigini parossistiche (acute) benigne, i dolori addominali ricorrenti, il mal

d'auto, le coliche del lattante e i dolori ricorrenti agli arti». Anche per i più piccoli i farmaci analgesici sono fondamentali e vanno utilizzati in maniera corretta. Negli ultimi anni sono stati compiuti enor-



mi progressi nella cura dei vari tipi di mal di testa. Sono stati sviluppati farmaci e anticorpi monoclonali in grado di bloccare selettivamente Cgrp (calcitonin gene rela-

ted peptide), considerato in molti casi il responsabile del problema. A volte più efficace dei farmaci, è lo stile di vita. «Ciascuno di noi dovrebbe essere in grado di analizzare la propria quotidianità e capire quali sono quegli atteggiamenti che possono avere un impatto negativo: mangiare troppo, muoversi poco, stressarsi eccessivamente, non dormire abbastanza», spiega Cherubino Di Lorenzo, neurologo presso il Centro cefalee dell'Istituto neurotraumatologico italiano. «Sono tutte condizioni che possono peggiorare il mal di testa. Da ciò discende che un sano stile di vita - continua - e un cambio di abitudini può essere di aiuto. Possiamo dire che tecniche di rilassamento assistito e modifiche nell'attività fisica o nell'alimentazione possono essere molto efficaci».

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

40%

dei ragazzi sotto i 25 anni è colpito da cefalea ricorrente

2-3

giorni dura in media una crisi di emicrania, più colpite le donne

1-3

ore dura una crisi dolorosa scatenata dalla cefalea a grappolo

Due terzi dei pazienti emicranici sono donne anche under 25



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

In Breve

UN ADULTO SU 2 SOFFRE DI MAL DI TESTA, SABATO GIORNATA NAZIONALE

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno. Lo sottolineano le tre società scientifiche di riferimento in occasione della XI **Giornata nazionale del mal di testa** in programma sabato 11 maggio.



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

10 articoli

Soffri di mal di testa? Come te la metà degli italiani

LINK: <https://www.msn.com/it-it/salute/medicina/soffri-di-mal-di-testa-come-te-la-met%C3%A0-degli-italiani/ar-AAB1o7d?li=BBq6Qc>



La metà degli adulti, almeno una volta l'anno, soffre di mal di testa. O meglio, di cefalea. Sono i dati stimati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che sottolinea come tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresca fino al 75% e, tra questi, più del 30% soffre di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Colpita anche la popolazione giovane Il mal di testa non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania (una tipologia di cefalea). E oltre a essere doloroso, il mal di testa è anche molto disabilitante: gli esperti dell'OMS lo hanno identificato come il disturbo che causa maggiore disabilità nella fascia tra i 20 e i 50 anni. La Giornata nazionale Per evitare che questa malattia diventi disabilitante, però, ci sono delle cure che funzionano. E proprio su queste si concentra l'11 maggio 2019 la XI **Giornata Nazionale del Mal di Testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento: l'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee, la **Società Italiana di Neurologia** e la Società Italiana per lo Studio delle Cefalee. La classificazione delle cefalee Due le categorie in cui si dividono le cefalee: le primarie, che sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, e le secondarie, che dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo. Nel primo caso parliamo di emicrania, cefalea di tipo tensivo e cefalea a grappolo, mentre nel secondo di cefalee causate da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus) oppure da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). I mal di testa, insomma, non sono tutti uguali: riconosci i sintomi e scopri quale hai. Spesso non viene considerata una patologia «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF - Ma l'opinione pubblica e in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che è una patologia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali. L'emicrania è caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente sono state messe a punto cure specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia». Quali sono gli alimenti che possono causare l'emicrania? L'emicrania è soprattutto donna L'emicrania si caratterizza per un dolore moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, nel caso di emicrania con aura, gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. Ecco come riconoscere l'emicrania con o senza aura. La cefalea tensiva La cefalea di

tipo tensivo, invece, presenta un'intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti, ore oppure anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. La cefalea a grappolo Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono una o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa due mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di uno-due periodi all'anno. L'obiettivo è evitare che diventi cronica «Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta **Gianluigi Mancardi**, presidente della **SIN** - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato». Open Day fino al 17 maggio 2019 L'iniziativa nazionale prevede fino al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. «Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - commenta Pierangelo Geppetti, Presidente SISC - è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il CGRP e di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco ma anche nella profilassi dell'emigrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emigrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emigranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura».

Sabato 11 maggio è la **Giornata nazionale del mal di testa**: ne soffre un adulto su due

LINK: <http://www.genteditalia.org/2019/05/07/sabato-11-maggio-e-la-giornata-nazionale-del-mal-di-testa-ne-soffre-un-adulto-su-due/>



Secondo l'Oms ne soffre un adulto su due, circa il 50% della popolazione mondiale dai 18 ai 65 anni. Si tratta famigerato mal di testa, la cefalea, che anche in Italia è una patologia molto comune. Più si va avanti con l'età, sempre secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, e più la percentuale di persone alle prese con l'emicrania cresce, fino ad arrivare al 75% superati i 60 anni. s Sabato 11 maggio è stata indetta l'undicesima **Giornata nazionale del mal di testa**, proclamata dalle tre società scientifiche di riferimento nel settore: la **Sin (Società italiana di neurologia)**, la Sisc (Società italiana per lo studio delle cefalee) e la Anircef (Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee) Tutti insieme per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili, ma non solo. Dal 13 al 17 maggio sono numerosi gli open day sul territorio nazionale con screening, lezioni e approfondimenti sul mal di testa e sugli ultimi strumenti diagnostici.

Mal di testa, tutte le cause che non conosci

LINK: <https://scienzaesalute.blogosfere.it/post/588303/mal-di-testa-tutte-le-cause-che-non-conosci>



L dolore alla testa è molto frequente: ne soffre il 50 per cento degli italiani e purtroppo spesso le cause sono banali ma ignote. Eemicrania dolore Il mal di testa è un disturbo comune e può essere davvero molto invalidante. Ci sono persone che non riescono a lavorare, non sopportano la luce e i rumori. Ma quali sono le cause? Molto spesso non sono note o non sono facilmente identificabili. L'Istituto Superiore della Sanità ha spiegato quali sono i veri fattori che lo generano, soffermandosi anche su quelli poco considerati. Cefalea da weekend: è un mal di testa tipico di chi lavora da lunedì a venerdì e sabato e domenica si rilassa. Questo riposo produce la dilatazione dei vasi per eliminare lo stress accumulato. Cefalea da rabbia: le emozioni negative possono influenzare il dolore alla testa Postura scorretta: soprattutto se il collo sta molto flesso in avanti, come quando si è a una scrivania. Profumo: gli odori possono scatenare le cellule nervose del naso che possono andare a stimolare l'area del cervello collegata al mal di testa. Alimentazione: mangiare spesso cibi preconfezionati e grassi, può essere un fattore scatenante, così come mangiare gelati può causare il mal di testa, per via del freddo. Meteo: il freddo e la pioggia possono stimolarlo Le luci intense Digirignare i denti nel sonno

Salute: 1 adulto su 2 soffre di mal di testa, sabato Giornata nazionale

LINK: <https://www.vvox.it/2019/05/06/salute-1-adulto-su-2-soffre-di-mal-di-testa-sabato-giornata-nazionale/>



Roma, 6 mag. (AdnKronos Salute) - L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi pazienti, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Lo sottolineano le tre società scientifiche di riferimento - l'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anircef), la **Società italiana di neurologia (Sin)** e la Società italiana per lo studio delle cefalee (Sisc) - che in occasione della XI **Giornata nazionale del mal di testa** in programma sabato 11 maggio si uniscono per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili. "Il mal di testa - evidenziano gli esperti durante un incontro oggi a Milano - non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Non solo il mal di testa è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita". L'iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. "Le cefalee - ricordano gli specialisti - vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a sé stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come ad esempio la cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti". "In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni, presidente Anircef - L'opinione pubblica e in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia". L'emicrania si caratterizza per un dolore e

moderato-severo pulsante che spesso si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come ad esempio sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. La cefalea di tipo tensivo presenta invece un'intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costringitivo (il classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata in genere a nausea o vomito. E' la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva, così come fattori ambientali tra cui stress, affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti, che si susseguono una o più volte al giorno per un periodo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1-2 periodi all'anno. "Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta **Gianluigi Mancardi**, presidente della **Sin** - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume quindi una rilevanza cruciale, poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del mal di testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". "Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - commenta Pierangelo Geppetti, presidente Sisc - è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il Cgrp e di anticorpi monoclonali che bloccano il Cgrp o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco, ma anche nella profilassi dell'emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura".

Mal di testa, ecco tutti i fattori che lo causano

LINK: <https://www.chedonna.it/2019/05/05/mal-di-testa-fattori-cause/>



Molti ne soffrono, ma spesso le cause non sono conosciute: eppure il mal di testa dipende da fattori ben specifici che causano dolore. Scopri quali sono.. mal di testa fattori Ragazza con le mani in testa, Getty Images Il mal di testa è un vero e proprio malessere che colpisce tantissimi tra giovanissimi, adulti e anziani. Molti ne soffrono, ma altrettanti non si interrogano o non conoscono i fattori specifici che lo generano. Eppure, delle cause vere e proprie esistono. A parlarne è l'Istituto Superiore di Sanità, che ha stilato e spiegato i veri fattori poco considerati del mal di testa. Il primo è sicuramente la cosiddetta "cefalea da weekend": se si lavora molto fino al venerdì infatti, si rischia di arrivare alla fine della settimana molto stressati. Questo tipo di mal di testa arriva poiché, nei momenti di relax, si cerca di scaricare tutta la tensione accumulata, che rischiano prima la contrazione e poi la dilatazione dei vasi sanguigni della testa. Se vuoi rimanere aggiornato giorno per giorno sulle notizie di salute, benessere e curiosità, **CLICCA QUI!** Mal di testa, ecco i fattori che lo causano e che probabilmente non conosci ancora mal di testa fattori Uomo con le mani in testa, Getty Images Tra gli altri fattori troviamo anche la rabbia repressa, la postura scorretta e il profumo: quest'ultimo, in particolare, può attivare quelle cellule nervose del naso che possono stimolare a loro volta l'area del cervello connessa al mal di testa. Anche alcune condizioni atmosferiche particolari come la pioggia, il gelo o la neve possono portare questo malessere. Da non sottovalutare poi ci sono la cattiva abitudine di digrignare i denti e il fatto di essere spesso esposti a luci molto intense: entrambi questi fattori possono attivare immediatamente il centro di controllo dell'emigrania. Infine, le cause più inusuali riguardano l'alimentazione, come il vizio degli alimenti grassi e/o preconfezionati e l'assiduo consumo di gelato, che può provocare mal di testa a causa del gelo a contatto con il palato o con la parte posteriore della gola.

Mal di testa, ne soffre un adulto su due: dal 13 al 17 maggio visite gratuite nei centri specializzati

LINK: <http://quotidianodipuglia.it/?p=print&id=4473531>

Lunedì 6 Maggio 2019, 17:48 Mal di testa, ne soffre un adulto su due: dal 13 al 17 maggio visite gratuite nei centri specializzati L'11 maggio è l'undicesima **Giornata nazionale del Mal di Testa**, organizzata per informare e sensibilizzare sulla patologia e le possibilità di cura. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio almeno una volta nell'ultimo anno. Tra i 18 e i 65 anni la percentuale cresce fino al 75%. Il mal di testa però non risparmia neanche i più giovani: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea, 10 bambini su 100 soffrono di emicrania. Non solo il mal di testa è doloroso ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità tra i 20 e i 50 anni. È proprio in questo contesto che si svolge la **Giornata nazionale del mal di testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento Anircef (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), **Sin (Società Italiana di Neurologia)** e Sisc (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee). «In Italia l'emicrania colpisce 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni, Presidente Anircef - l'opinione pubblica e in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica. Di recente sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia». Dal 13 al 17 maggio è prevista l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa. Per informazioni [anircef.t - neuro.it](http://anircef.t-neuro.it) - sisc.it.

Emicrania, rimedi per far passare il mal di testa

LINK: <https://www.bigodino.it/benessere/emicrania-rimedi-mal-di-testa.html>



Emicrania, rimedi per far passare il mal di testa Emicrania rimedi: cosa fare per far passare il mal di testa utilizzando rimedi naturali che siano anche efficaci? Home > Benessere > Emicrania, rimedi per far passare il mal di testa L'11 maggio si celebra in Italia la XI **Giornata Nazionale del Mal di Testa**. Secondo l'Organizzazione Mondiale della sanità, il 50% degli adulti ne soffre. E lo sapevate che l'emicrania provoca la maggior disabilità in chi ha tra i 20 e i 50 anni? La cefalea o mal di testa colpisce fino al 75% chi ha tra i 18 e i 65 anni. Di questi più del 30% soffre di emicrania, una delle tre forme di cefalee primarie. Per l'emicrania rimedi efficaci esistono? In occasione della XI **Giornata Nazionale del Mal di Testa** saranno riunite per la prima volta le tre società scientifiche di riferimento ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), **SIN (Società Italiana di Neurologia)** e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) per parlare di un problema che colpisce tutti. Cos'è la cefalea La cefalea è un disturbo che si suddivide in due categorie: cefalee primarie, non legate ad altre patologie e rappresentano le cefalee più presenti nella popolazione, e cefalee secondarie, che dipendono da altre malattie come la cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). Le cefalee primarie sono un gruppo che comprende altri tipi di disturbo, come l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo, che si differenziano per tipo di dolore, intensità, luogo della testa dove il male è più forte, durata, frequenza. Emicrania, sintomi L'emicrania, in particolare, si presenta con un dolore e moderato-severo pulsante nella metà della testa e del volto. Chi ne soffre non riesce a fare niente, perché il dolore è troppo forte, si presenta con un'aura, soffre di sintomi visivi e di altri disturbi come vomito, intolleranza a luci e rumori. L'emicrania può durare fino a 3 giorni. E due terzi dei pazienti sono donne. Emicrania rimedi Come curare l'emicrania? Tra i rimedi naturali più gettonati ci sono il caffè con il limone. Se si soffre di emicrania durante il ciclo è colpa degli ormoni: assumere più magnesio è consigliabile. Mangiate banane, spinaci, frutta secca e legumi. Nella fase acuta provate un frullato con latte di mandorla e banane. Utili anche i cibi ricchi di zinco, rame e selenio, come i molluschi, il fegato, l'avocado, i funghi, i cereali integrali, il tonno, il tuorlo d'uovo. La vitamina B6, il beta carotene e la vitamina E possono dare una mano. Articoli correlati L'ansia da notifica è contagiosa? Cos'è il Rage Yoga? Sleep box, la scatola per il sonno inventata da Mark Zuckerberg

Emicrania causa maggior disabilità nella fascia di età 20-50 anni. Oms: 50% degli adulti colpito da mal di testa

LINK: <https://cinquevnews.blogspot.com/2019/05/Emicrania-causa-maggior-disabilita-fascia-eta-20-50-anni-Oms-50-per-cento-adulti-colpito-mal-di-tes...>



L'11 maggio è l'11° giornata nazionale del mal di testa

Privacy e Cookie Policy martedì 7 maggio 2019 Emicrania causa maggior disabilità nella fascia di età 20-50 anni. Oms: 50% degli adulti colpito da mal di testa ROMA - L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Il mal di testa, però, non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Non solo il mal di testa è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. È proprio in questo contesto che si svolge l'11 maggio la **XI Giornata Nazionale del Mal di Testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), **SIN (Società Italiana di Neurologia)** e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili. Le cefalee vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come, ad esempio, cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti. "In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma il professore Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF - L'opinione pubblica e, in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia." L'emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si

manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costringitivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1/2 periodi all'anno. "Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta il professore **Gianluigi Mancardi**, Presidente della **SIN** - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". L'iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. "Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - commenta il professore Pierangelo Geppetti, Presidente SISC - è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il CGRP e di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco ma anche nella profilassi dell'emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura". Il calendario delle iniziative della **Giornata Nazionale del Mal di Testa** sarà consultabile sui siti delle società scientifiche. Pubblicato da

Soffri di mal di testa? Come te la metà degli italiani

LINK: <https://www.ok-salute.it/salute/soffri-di-mal-di-testa-come-te-la-meta-degli-italiani/>

Soffri di mal di testa? Come te la metà degli italiani Pubblicato il: 7 Maggio 2019 alle ore 11:35 Aggiornato il: 7 Maggio 2019 Email L'11 maggio è la Giornata nazionale della cefalea: secondo l'OMS questa patologia causa la maggior disabilità nella fascia di età tra i 20 e i 50 anni La metà degli adulti, almeno una volta l'anno, soffre di mal di testa. O meglio, di cefalea. Sono i dati stimati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che sottolinea come tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresca fino al 75% e, tra questi, più del 30% soffre di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Colpita anche la popolazione giovane Il mal di testa non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania (una tipologia di cefalea). E oltre a essere doloroso, il mal di testa è anche molto disabilitante: gli esperti dell'OMS lo hanno identificato come il disturbo che causa maggioredisabilità nella fascia tra i 20 e i 50 anni. La Giornata nazionale Per evitare che questa malattia diventi disabilitante, però, ci sono delle cure che funzionano. E proprio su queste si concentra l'11 maggio 2019 la XI **Giornata Nazionale del Mal di Testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento: l'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee, la **Società Italiana di Neurologia** e la Società Italiana per lo Studio delle Cefalee. La classificazione delle cefalee Due le categorie in cui si dividono le cefalee: le primarie, che sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, e le secondarie, che dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo. Nel primo caso parliamo di emicrania, cefalea di tipo tensivo e cefalea a grappolo, mentre nel secondo di cefalee causate da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus) oppure da patologie del cranio non vascolari (cometumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). I mal di testa, insomma, non sono tutti uguali: riconosci i sintomi e scopri quale hai . Spesso non viene considerata una patologia «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF - Ma l'opinione pubblica e in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che è una patologia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali. L'emicrania è caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente sono state messe a punto cure specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia». Quali sono gli alimenti che possono causare l'emicrania? L'emicrania è soprattutto donna L'emicrania si caratterizza per un dolore moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, nel caso di emicrania con aura, gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. Ecco come riconoscere l'emicrania con o senza aura . La cefalea tensiva La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta un'intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti, ore oppure anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori dipredisposizione genetica

possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. La cefalea a grappolo Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono una o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa due mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di uno-due periodi all'anno. L'obiettivo è evitare che diventi cronica «Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta **Gianluigi Mancardi**, presidente della **SIN** - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato». Open Day fino al 17 maggio 2019 L'iniziativa nazionale prevede fino al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. «Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - commenta Pierangelo Geppetti, Presidente SISC - è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il CGRP e di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco ma anche nella profilassi dell'emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura». Scopri le iniziative Il calendario delle iniziative della **Giornata Nazionale del Mal di Testa** sarà consultabile sui siti delle società scientifiche di Anircef (www.anircef.it), **Sin** (www.neuro.it) e Sics (www.sisc.it). Leggi anche...

L'11 maggio è la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**: ne soffre il 50% degli adulti

LINK: <https://www.sanitainformazione.it/omceo-enti-territori/l11-maggio-e-la-giornata-nazionale-del-mal-di-testa-ne-soffre-il-50-degli-adulti/>



OMCeO, Enti e Territori 7 Maggio 2019 L'11 maggio è la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**: ne soffre il 50% degli adulti L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle [] di Redazione L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Il mal di testa, però, non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania. Non solo il mal di testa è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita. È proprio in questo contesto che si svolge l'11 maggio la **XI Giornata Nazionale del Mal di Testa**, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), **SIN (Società Italiana di Neurologia)** e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili. Le cefalee vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come, ad esempio, cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbivascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti. "In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione - afferma il Professor Elio Clemente Agostoni, Presidente ANIRCEF - L'opinione pubblica e, in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l'emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l'emicrania è una vera malattia." L'emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà

della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne. La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l'80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l'affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno. Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L'area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1/2 periodi all'anno. "Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse - commenta il Professor **Gianluigi Mancardi**, Presidente della **SIN** - diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci. Iniziative come la **Giornata del Mal di Testa** servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato". L'iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto. "Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - commenta il Professor Pierangelo Geppetti, Presidente SISC- è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il CGRP e di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell'attacco ma anche nella profilassi dell'emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura".