

Sei milioni di italiani soffrono di dolori forti, la patologia è sempre più diffusa. Tra i bambini il 10 per cento è in cura. È stata identificata dall'Oms come la patologia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni

# Cefalea o emicrania quanto male fa la testa

## IL FENOMENO

**P**ochi, 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 riconoscerla 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 un mese fa è stata indetta anche la **Giornata Nazionale del Mal di Testa**, che ha visto 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 ha previsto l'organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati, in cui i cittadini hanno potuto 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 ([www.neuro.it](http://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 nel-

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

la metà della testa e del volto. 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. «In Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione», afferma Elio Clemente 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 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 pro-

voca 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 ma-

nifestazioni 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 enormi 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 related 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, neurolo-



go 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

