

# Mal di testa, oltre 200 tipi: sabato l'incontro a Corviale sulle emicrania

Mal di testa: ne esistono più di duecento diverse forme e nel mondo ne soffrono due miliardi e mezzo di persone, 9 milioni in Italia. Ma adesso un aiuto può arrivare anche dalla ginnastica posturale. L'emicrania è quella che colpisce di più (12% della popolazione), la crisi dolorosa può essere anche molto intensa tanto da spingere il soggetto ad isolarsi al buio e in silenzio. Un disturbo troppo spesso sottovalutato e affrontato con l'abuso di farmaci, che nel tempo portano alla cronicizzazione del dolore. Le soluzioni, però, possono essere anche diverse: un aiuto può arrivare in alcuni casi dalla ginnastica posturale così come da certi stili di vita. Vittime più le donne degli uomini: il rapporto è 5 a 1. Le cause? Ormoni, predisposizione genetica e familiarità. Un disturbo per niente banale tanto che l'Organizzazione mondiale della Sanità ha promosso una campagna globale contro le cefalee considerate la settima malattia più disabilitante (in particolare per le donne tra i 15 e i 44 anni) e in buona compagnia – per il dolore che provocano – con metastasi ossee, infarto e colica renale. Il generico mal di testa si colloca al secondo posto per nuove diagnosi all'anno con la cefalea di tipo tensivo (20,77%, adolescenti compresi) e al terzo con l'emicrania (15%) dopo la carie dentale. Emicrania con o senza aura (i sintomi che la precedono); cefalea di tipo tensivo (ne soffrono uomini e donne allo stesso modo) e cefalea a grappolo (tipica patologia del sesso maschile, detta anche cefalea del suicidio) le principali forme di cefalea primaria. Poi ci sono le cefalee secondarie, dovute a cause esterne come traumi, tumori, lutti, separazioni. Di prevenzione si parlerà sabato 24 gennaio, durante l'incontro gratuito «Mal di testa è donna: come riconoscere la cefalea, l'emicrania, i disturbi di

pressione e le vertigini» promosso e organizzato a Roma, nella Parrocchia San Girolamo a Corviale (via dei Buonvisi 3) dalla onlus Atena Donna presieduta da Carla Vittoria Cacace Maira. Il professor Francesco Di Sabato, dal 2004 direttore dell'unità operativa Diagnosi e cura delle Cefalee del Policlinico Umberto I di Roma illustrerà come fare prevenzione, in fatto di mal di testa, dall'adolescenza alla menopausa. Obiettivo di Atena, l'associazione della Fondazione Atena di Giulio Maira, professore di Neurochirurgia presso l'Humanitas di Milano e il Campus Biomedico di Roma, è avvicinarsi a quelle donne che più di tutte hanno bisogno di aiuto, spiegare loro in come tutelare la salute, cancellando falsi miti e paure. «La cefalea è una patologia complessa che si manifesta con diversi sintomi. Tra i quali nausea e vomito, disturbi alla luce, agli odori e ai rumori, sensazione di sbandamento – spiega Di Sabato – ma che ha in tutti i casi il dolore che la rende invalidante. Ho in cura pazienti che da anni quotidianamente assumono ansiolitici, antidepressivi, antiepilettici e betabloccanti come fossero acqua fresca. Un abuso farmacologico che però non sempre è risolutivo». Non bastano le pillole. «Alcuni forme si possono curare con la ginnastica posturale, ad esempio. Ma occorre fare attenzione con l'attività motoria. Lo sport infatti peggiora la situazione nel caso in cui la persona soffra di emicrania in fase acuta. Per la cefalea di tipo intensivo, infatti, è meglio una camminata a passo veloce o una bicicletata lenta». Sulla prevenzione: «Evitare fattori scatenanti – sottolinea Di Sabato – come sono alcuni cibi (cioccolato, crostacei, formaggi stagionati, insaccati, frutta secca, bevande gassate, alcol), ma anche il freddo e il vento, lo stress e gli sbalzi di temperatura. Mai digiunare e dormire sempre le ore giuste».

[link all'articolo](#)