

Testo di **Alessandro Pellizzari**

C'è quello che ti sveglia di notte o che ti assale dopo un hot dog. Quello che ti fa vedere strane luci o che arriva dopo la palestra. Se hai una delle 200 facce del "dolore del secolo", smascherala e risolvi subito con noi

Fai l'identikit del tuo MAL DI TESTA

Il cervello è come l'iPhone: una tecnologia sofisticata che però necessita di essere messa in ricarica. La definizione è del nostro esperto, il neurologo Piero Barbanti, primario dell'Unità per la cura e la ricerca su cefalee e su dolore presso l'Istituto San Raffaele Pisana (Roma) che, descrivendo uno dei 200 tipi di

mal di testa esistenti (quello da "salto del pasto"), ci spiega come avesse (e ha) ragione la mamma quando diceva "mangia che ti passa". Un dolore, quello della grande famiglia dei mal di testa, che è il più diffuso al mondo e che colpisce 8 milioni di italiani, all'80% donne. Il problema è: come spegnere l'attacco in fretta e al meglio? Tutto

dipende dal capire di che cefalea soffri. In questo servizio trovi i mal di testa più diffusi, peculiari, "cattivi". Il secondo passo è trovare un neurologo che sia "specializzato": ci aiuta l'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee, che elenca i Centri cefalee di ogni Regione (www.anirof.it/openmsi/index.html). Allora... leggi, che ti passa!

Ti sembra di indossare un casco stretto e hai male ai capelli

«È la cefalea di tipo tensivo», spiega il nostro esperto neurologo, Piero Barbanti. «Non è un mal di testa "cattivo": lo ha provato il 70% di noi e il fastidio di un "casco stretto" si può sopportare, tanto che molti non usano farmaci. Altri possibili sintomi: la testa è calda, fanno "male" i capelli, i muscoli del collo sono doloranti». La causa? Stress e ansia prolungati, la postura scorretta di fronte al computer, ma anche al volante.

● **Per liberarsene** occorrerebbe eliminare lo stress, ma non è facile. Se la cefalea si presenta spesso l'esperto consiglia un antidepressivo, l'amitriptilina, che agisce sul dolore ma anche sull'ansia. La cura dura in media 3-4 mesi ed è molto efficace. Se è solo colpa della postura si punta sulla fisioterapia e le tecniche di controllo della tensione muscolare.

PARTI DAL SINTOMO, TROVI LA CURA

Il mal di testa ti sveglia nel cuore della notte

«Si tratta della cefalea ipnica, che compare sempre durante la notte e mai durante il giorno, neanche se facciamo un pisolino», spiega il professor Barbanti. «Il dolore ha un'intensità media, che si diffonde a tutta la testa e dura in media un'ora e compare come minimo 15 volte in un mese. La causa è un "difetto" nel funzionamento dell'ipotalamo, la parte del cervello che regola i ritmi dell'organismo, compreso il sonno. È una cefalea definita rara, ma in realtà è poco diagnosticata o, spesso, presa per altro».

● **Incredibile, ma è sufficiente un caffè** perché tutto passi. La caffeina ha un ottimo effetto analgesico e quello sorprendente, assicura l'esperto, di non impedire il riaddormentamento immediato in questi casi. Il caffè funziona in tanti tipi di cefalee, femminili e non.

Hai come un peso sulla testa e sopra gli occhi

«Basta fare "i conti in tavola": se hai saltato il pasto è cefalea da digiuno», spiega Barbanti.

«Il nostro cervello, infatti, risente molto delle fluttuazioni glicemiche, cioè degli zuccheri, ma anche della scarsa idratazione e introduzione di calorie, tipiche di chi fa diete hard o salta un pasto (20% dei casi, secondo studi danesi). Allora il nostro cervello reclamerà carburante. È una cefalea diffusa fra i musulmani, che devono rispettare il lungo digiuno del Ramadan, e fra gli ebrei, che non mangiano allo Yom Kippur».

● **Un buon caffè zuccherato**, in questi casi, rappresenta il miglior analgesico. Ma può bastare anche una caramella, come Pronto soccorso. La cura a lungo termine? Non farsi mancare liquidi e i cibi "dolci".

Dopo uno sforzo arriva un dolore pulsante

«Dopo un esercizio in palestra, ma anche per un banale starnuto o il peso del sacchetto della spesa: la cefalea da sforzo, che colpisce l'1% della popolazione (anche persone giovani), si fa spesso viva così», racconta Barbanti. «Il dolore è pulsante, e dura da 5 minuti fino a 48 ore dopo lo sforzo. Abbiamo visto che questo mal di testa si fa vivo soprattutto se il clima è umido, se si è a una certa altitudine e non si è allenati. Un esempio? Il turista in trekking sugli altipiani del Sud America».

● **Il primo rimedio: fai una pausa**. Il semplice riposo già risolve gli attacchi meno gravi, quelli che durano pochi minuti. L'esperto: «Negli altri casi si usa, anche come cura preventiva, l'indometacina, antinfiammatorio ben tollerato, ma anche i betabloccanti risultano utili».

Hai appena mangiato e una zona della testa ti duole

«Hai mangiato un hot dog? È cefalea da additivi», afferma il nostro esperto neurologo. «Gli insaccati contengono sostanze che liberano ossido nitrico, che in etichetta riporta la sigla "NO", capace di indurre emicrania (leggi a pagina 80) in chi è predisposto. Stessa cosa può succedere a chi consuma chewing-gum e dolcificanti a base di aspartame, o è un frequentatore dei ristoranti cinesi, dove viene utilizzato spesso il glutammato di sodio, contenuto anche nei dadi da cucina. In quest'ultimo caso la cefalea sembra più una congestione alimentare, con dolore bruciante, arrossamento al volto e senso di pressione al torace».

● **Per guarire non dovrai rinunciare** a salami & Co.. Il segreto sta nella moderazione e nel non sommare "alimenti no" che, per chi è predisposto alla cefalea, sono come la patente a punti: più infrazioni, più mal di testa...

Stai facendo l'amore (o hai appena finito) e arriva una "martellata"

«La cefalea da sesso (in Italia colpisce 500 mila persone) ha due facce», spiega Barbanti. «Se è preorgasmica si annuncia con un dolore sordo e un senso di trazione alla testa e al collo, che poi si irradia alla mandibola. L'altra, quella del "dopo", è invece esplosiva, e può durare ore». Il ricorso allo specialista è sempre d'obbligo, soprattutto per il tipo post-orgasmo, perché la causa potrebbe essere legata a problemi pressori che è meglio controllare subito.

● **La cura prevede intanto una "confessione"**: lui, per caso, ha preso un farmaco anti-impotenza? Alcuni aumentano la quantità di ossido nitrico nell'organismo (leggi il mal di testa da "hot dog"). Le terapie spaziano dall'antinfiammatorio prima del rapporto (se succede di frequente) a farmaci betabloccanti e calcioantagonisti, sotto stretto controllo medico.

STOP ALL'ALCOL AI PRIMI FASTIDI

Hai il mal di mare, non sopporti luci, suoni e poi...

«E poi il mal di testa si "fissa" su metà del capo: è l'emicrania», spiega Barbanti, descrivendo la cefalea che colpisce il 25% delle donne fertili e predisposte. «Anche se, in un caso su tre, l'emicrania può colpire tutta la testa. Però non è mai breve: dura da 4 ore a 3 giorni, ed è spesso accompagnata da nausea e vomito (ecco il "mal di mare")».

● **Per liberarsene, innanzitutto evita di fare errori**. Hai bisogno di una stanza buia, silenziosa, con una poltrona un po' reclinata (non sdraiarti, andrebbe peggio). Mangia qualcosa (zuccheri), se è un po' che sei a stomaco vuoto. Evita il sonnello: dormi secondo le tue abitudini. E poi vai in un Centro cefalee. Il neurologo pianificherà con te la terapia, spesso a base di triptani, farmaci di ultima generazione nati proprio per combattere le emicranie e in genere ben tollerati.

Vedi strane luci e lampi a "zig zag"

Se il dolore prende metà faccia è emicrania con aura. «L'aura è quell'insieme di segnali che, nel 20% degli emicranici, precedono il mal di testa», spiega l'esperto. «Durano in media 30 minuti (minimo 5) e sono soprattutto visivi, ma possono anche consistere in un formicolio alla mano o a parte della faccia. Persino nella difficoltà a trovare il termine giusto da dire, come quando abbiamo in testa una parola in italiano e non ci ricordiamo il termine in inglese».

● **Le cure sono quelle dell'emicrania classica**, e quindi i triptani, ma anche farmaci calcioantagonisti, betabloccanti, persino antidepressivi e antiepilettici, in alcuni casi selezionati. Chi ha l'aura ha però un vantaggio: le "visioni" consentono di anticipare la cura al loro insorgere, prevenendo il peggio.

Ti sembra che l'occhio esploda e ti cola il naso

«Se il dolore è violento (paragonabile alla colica renale o a quello del parto) si tratta di cefalea a grappolo», spiega il neurologo. «Una volta, nelle donne, era considerato raro, con un rapporto di frequenza uomo-donna di 7 a 1. Ora questo rapporto è 3 a 1, probabilmente a causa della maschilizzazione dello stile di vita delle pazienti. Il problema nasce nell'ipotalamo, il regolatore cerebrale dei nostri ritmi: lo hanno scoperto i ricercatori dell'autorevole Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano».

● **Per questa grave forma di cefalea** l'obiettivo è fermare al più presto gli attacchi (insopportabili) e diminuire la frequenza. Si usano, allora, il sumatriptan sotto cute (agisce in 3-5 minuti) e, per prevenire, il verapamil.

