

salute

# mal di testa migliora o no?

La gravidanza per molte donne rappresenta un dolce toccasana perché, complici soprattutto gli ormoni, in genere passa. In rari casi, però, può anche peggiorare o addirittura comparire per la prima volta

## quando è più frequente

L'emicrania è più frequente nelle due fasi del ciclo in cui si verificano fluttuazioni e "cadute" del livello degli estrogeni: all'ovulazione e prima, durante e dopo le mestruazioni. Le fluttuazioni degli estrogeni influenzano il metabolismo e la regolazione di molte sostanze (prostaglandine, prolattina e oppioidi), che modulano la sensibilità al dolore, mentre non si conosce ancora il meccanismo con cui l'abbassamento del livello degli estrogeni scatena l'attacco di emicrania.

senza aura, da disturbi alla vista (flash luminosi, lampi o forme geometriche che si allargano diffondendosi), fino a essere oscurata in parte: anche questa forma di mal di testa in gravidanza può avere un miglioramento pur se minore rispetto a quello che si ottiene con l'emicrania senza aura. Ci sono poi anche la **cefalea tensiva** e quella a **grappolo**. La prima è dovuta a un irrigidimento dei muscoli del cranio e del collo e in genere è molto più sopportabile dell'emicrania, e anch'essa può avere un miglioramento in gravidanza. Poi c'è quella a grappolo che in genere colpisce soprattutto il sesso maschile in età adulta, e qualche volta le donne, ma maggiormente in menopausa.

**questione di ormoni**  
Gli studi scientifici hanno dimostrato che 5-7 donne su 10 che soffrono di emicrania senza aura in gravidanza stanno decisamente meglio: hanno meno attacchi emicranici o addirittura non accusano più mal di testa. Questo accade principalmente per due motivi. Il primo: gli **estrogeni** (ormoni), che nel periodo fertile sono sempre fluttuanti e bassi, soprattutto durante l'ovulazione e prima, durante e dopo le mestruazioni, causando mal di testa, in gravidanza diventano stabili, fissi, e alti, ed è grazie alla loro stabilità e al fatto che diventano alti che il mal di testa scompare. Infatti, prima del menarca (inizio delle mestruazioni), il rischio di cefalea è più raro, mentre tende a scomparire in menopausa. →

"mettere in cantiere" prima o poi un figlio, la domanda ti viene spontanea: come farò ad attenuare il male se non potrò prendere farmaci? Niente paura, o almeno per il **50-70 per cento** delle donne che soffrono di mal di testa: nei nove mesi gli attacchi di emicrania finalmente danno tregua tanto che la **gestazione** si rivela, anche da questo punto di vista, il **periodo più bello** della vita.

**diversi tipi di cefalea**  
L'emicrania può essere **con aura**, caratterizzata oltre che dai sintomi tipici di quella

Se soffri di mal di testa fai un bambino! Non è uno scherzo, ma un dato di fatto: come dimostrano gli studi scientifici, in genere, chi è vittima di questo disturbo, in gravidanza tira un sospiro di sollievo. Il mal di testa è una tipica malattia delle donne. E solo chi soffre di mal di testa sa quanto sia un disturbo fastidioso, doloroso, spesso invalidante, perché, quando è acuto, non ti permette di lavorare, uscire, vedere gli amici... Hai solo un unico desiderio: stare al buio, lontano da rumori e attività di vario genere. Se poi pensi di

## la più diffusa è l'emicrania

☆ Gli studi scientifici, che dimostrano che nella maggior parte dei casi il mal di testa in gravidanza migliora, sono stati eseguiti su donne incinte "vittime" di emicrania **senza aura**.

☆ Nelle donne è la più comune ed è caratterizzata da un **dolore pulsante solo da un lato** della testa, talvolta accompagnato da altri sintomi, specie nausea e vomito. Può durare da qualche ora fino a tre giorni. La sensazione di dolore è dovuta al fatto che i vasi sanguigni del cervello si dilatano. Il 50-70 per cento delle donne che soffre di emicrania senza aura in gravidanza sta meglio.



## un aiuto dai rimedi dolci

☆ Aldilà dei farmaci, puoi provare a mettere del **ghiaccio** sulla zona interessata, in quanto è un vasocostrittore, e stare al buio.

☆ Puoi ricorrere al **biofeedback**, una tecnica di rilassamento muscolare guidata da un'apparecchiatura che insegna, una volta a casa, ad assumere le posture corrette per non contrarre i muscoli.

☆ Anche l'**agopuntura** ormai è un affermato metodo di cura contro il mal di testa, che consente di prevenire gli attacchi tramite l'inserimento di sottilissimi aghi in punti precisi del corpo. In genere si effettuano due sedute alla settimana per le prime due settimane e poi un trattamento la settimana per 12 sedute.

salute

## altri accorgimenti

Se soffri già di mal di testa, a maggior ragione in gravidanza devi prenderti più cura di te stessa ed evitare tutti quei fattori che lo scatenano. Per esempio, devi evitare lo stress lavorativo e fare molta attenzione alla dieta, evitando cibi noti per scatenare il mal di testa quali cioccolato, formaggi fermentati (come gorgonzola), crostacei, noci, nocciole e arachidi, arance, banane, dadi da brodo.

**i benefici** che derivano dai mutamenti dell'attesa compaiono dal **secondo trimestre**. Prima, invece, possono esserci degli attacchi

Il secondo: anche il **progesterone**, un altro ormone femminile che favorisce l'impianto dell'embrione nell'utero e quindi la gravidanza (progesterone infatti deriva da progestazione, cioè a favore della gestazione), non è più fluttuante, ma rimane alto, fisso e stabile, mentre, al contrario, se l'ovulo non è stato fecondato, si abbassa, così l'endometrio (tessuto di rivestimento dell'utero) si stacca dal momento che non deve accogliere l'impianto dell'ovulo, arrivano le mestruazioni e... quindi il mal di testa.

**in gioco anche le endorfine**  
Un'altra possibile protezione contro lo sviluppo degli attacchi emicranici potrebbe essere fornita da **maggiore quantità** di endorfine (in particolare beta-endorfina), sostanze prodotte dall'organismo con effetto protettivo nei confronti del dolore. Durante la gravidanza, infatti, i livelli nel sangue di beta-endorfina aumentano di molto, conducendo a un innalzamento della soglia del dolore. Infine, come ultimo motivo della scomparsa dell'emicrania, l'**effetto neuromonale** tipico della

gravidanza che determina una minor tensione dei muscoli e quindi più rilassamento.

## può non migliorare

Se soffri di mal di testa e sei incinta puoi quindi tirare un sospiro di sollievo: sta per iniziare il tuo periodo più bello. I periodi ottimali poi sono il 2° e 3° trimestre, in quanto nei primi tre mesi si possono scatenare ancora degli attacchi. Che però il mal di testa in gravidanza cessi non è una certezza: infatti ci sono casi (**30 per cento**) in cui il mal di testa **può non passare**, peggiorare o fare il primo esordio nelle donne che non ne hanno mai sofferto. Se non migliora, potrebbe essere dovuto al fatto che il mal di testa non sia di **origine ormonale**. Se invece compare per la **prima volta** in gravidanza (**1-1,5 per cento dei casi**) in genere è un'emicrania con aura e il motivo è dovuto al fatto che l'organismo patisce, in questo caso, i livelli alti di estrogeni.

## A Torino un Centro specifico per le donne

☆ Presso l'ospedale ostetrico-ginecologico **Sant'Anna di Torino** si trova il Centro cefalee della donna del dipartimento di Discipline ginecologiche dell'Università di Torino (direttore: professoressa Chiara Benedetto).  
☆ Si tratta di uno dei pochissimi Centri al mondo esclusivamente **dedicati ai mal di testa femminili** dove si può anche eseguire l'agopuntura per il mal di testa tramite il Servizio sanitario nazionale.  
**Per informazioni: tel. 011.66.40.510.**

di Daniela Larivi  
con la consulenza del dottor Giovanni Battista Allais, responsabile del Centro cefalee della donna dell'ospedale Sant'Anna di Torino e presidente della Sira, Società italiana di riflessoterapia, agopuntura e auricoloterapia

## attenzione ai farmaci

☆ Se il mal di testa non dà tregua, peggiora o compare per la prima volta, può essere un problema perché sai che in gravidanza non puoi assumere la maggior parte dei farmaci. Quindi devi chiedere al tuo ginecologo come puoi fare per attenuare il mal di testa e quindi quali farmaci puoi assumere. Ecco in genere come ti puoi comportare.

☆ **Nel primo trimestre** di gestazione, quando si formano gli organi del feto, che quindi risulta più esposto al rischio di malformazione, le uniche armi in tuo possesso che non causano danni al feto sono il **paracetamolo** (antidolorifico) e il **paracetamolo abbinato alla caffeina** come principio attivo, che aiuta la vasocostrizione.

☆ **Nel secondo e terzo trimestre**, se il paracetamolo da solo o insieme alla caffeina non è efficace, puoi assumere **ibuprofene**, antinfiammatorio, fino però a 8-6 settimane prima del parto perché oltre può causare problemi cardiaci al bebè nel pancione.

☆ Se l'attacco però è decisamente acuto e non si attenua con questi farmaci puoi rivolgerti in ospedale per una somministrazione intramuscolare o per vena di **cortisone**, un potente analgesico, comunque permesso in gravidanza.