

Mamma, mi fa male la testa

Sono sempre di più i bambini e i ragazzini che soffrono di questo disturbo. Ecco cosa può provocare la cefalea e i rimedi per farla passare

di Silvia Pigorini con la consulenza di **Elena Piacentini, pediatra** del Centro diagnostico italiano di Milano

La scuola è iniziata da poco e tuo figlio si lamenta già del mal di testa? Non sottovalutare il suo malessere, pensando magari che sono tutte scuse per stare a casa o per non fare i compiti: la cefalea è sempre il campanello d'allarme di qualche cosa che non va. Oggi colpisce circa il 25-30% dei bambini, soprattutto in età scolare (dai sei anni fino all'adolescenza), e in particolare chi ha una predisposizione genetica: se uno dei genitori soffre spesso di cefalea, infatti, per il figlio la probabilità di avere lo stesso disturbo aumenta del 50%. Ma quali sono le cause di questa "epidemia", che riguarda ben un piccolo su quattro (o addirittura su tre)?

Quando è tutta colpa dello stress

Il mal di testa più frequente

(e in aumento) è la cefalea muscolo-tensiva. Dovuta alla contrazione dei muscoli del collo e del capo, si manifesta con dolore diffuso: il classico "cerchio alla testa". Spesso a scatenarla sono le situazioni che stressano il bambino: problemi in classe (difficoltà scolastiche, conflitti con i compagni), cambio di città, separazione dei genitori, nascita di un fratellino o scarsa attenzione da parte degli adulti.

✦ **Come intervenire** In questo caso, la "medicina" più efficace è cercare di creare un ambiente familiare sereno e attento ai bisogni del figlio (altrettanto importante è ascoltarlo e aiutarlo a esprimersi). Può anche essere utile ricorrere a tecniche di rilassamento (come il biofeedback), favorire una regolare attività sportiva e, per-

ché no, regalare un cucciolo. Spesso la pet therapy (e anche l'ippoterapia) risolve il problema perché il rapporto con un cane, un gatto o un coniglietto aiuta il ragazzino a superare le ansie e ad affrontare le situazioni che gli creano disagio.

Dalla sinusite alle carie: le altre cause

Il mal di testa può dipendere da una malattia infettiva (sinusite, raffreddore, influenza, fino al caso più grave, la meningite), da una dieta scorretta a base di cibi che possono favorire la cefalea (come i fritti, alcuni formaggi stagionati, il cioccolato o i salumi), da disturbi della vista (come miopia o ipermetropia) e dei denti (carie o malocclusione), da allergie e intolleranze e anche da poche ore di sonno (i bambini dovrebbero dormire almeno 8 ore ogni notte). Inoltre, se dai 3 ai 12 anni colpisce in misura uguale maschi e femmine, dopo quell'età sono soprattutto le adolescenti a soffrirne a causa delle oscillazioni dei livelli ormonali.

✦ **Come intervenire** Dopo aver individuato la malattia che provoca la cefalea, va subito curata: così si elimina il disturbo. Negli altri casi, invece, va corretto lo sti-

le di vita (l'alimentazione o il riposo notturno). Per il mal di testa delle adolescenti il rimedio più adatto è il magnesio, un oligoelemento che ha proprietà rilassanti (una dose tutte le mattine, 10 giorni prima del ciclo). Per calmare il mal di testa del bambino, invece, il farmaco consigliato è il paracetamolo (nello stesso dosaggio usato per la febbre). Mentre chi preferisce la medicina "verde" può ricorrere ad Arnica 9 CH (da 3 a 5 granuli, 3 o 4 volte al giorno), un efficace antidolorifico omeopatico. È anche utile far distendere il piccolo in un ambiente tranquillo, fino a quando non si sente meglio. E se ha fame, dargli da mangiare qualcosa di leggero e scondito: per esempio, del riso bianco o del latte scremato con qualche fetta biscottata. Bisogna chiamare subito il medico o andare al pronto soccorso, invece, se il bambino lamenta un dolore molto forte e piange di continuo, è confuso o sonnolento e difficile da risvegliare, vede doppio o non ci vede, ha difficoltà a parlare o a camminare, continua a vomitare e ha il collo rigido: potrebbe trattarsi, infatti, di meningite. ●