

# Mal di testa e insonnia fanno coppia, adesso ci sono le prove

I disturbi che forse più spesso accompagnano il mal di testa sono quelli del sonno. E non bisogna pensare solo alla più frequente insonnia, ma anche a condizioni che provocano continui microrisvegli con cronica frammentazione del sonno, come la sindrome delle gambe senza riposo o l'apnea ostruttiva, tipica dei forti russatori. Secondo uno studio appena pubblicato sul *Journal of Neurological Sciences* da neurologi turchi, affligge l'80% di chi soffre di cefalea a grappolo, ma sul connubio tra mal di testa sono parecchie le ricerche pubblicate negli ultimi mesi.

Quella pubblicata sull'ultimo numero del *Journal of Headache & Pain* da neurologi norvegesi di Trondheim e Oslo ha indicato come negli emicranici la frequenza di sonnolenza diurna sia 3 volte di più rispetto a chi non soffre di mal di testa e i disturbi del sonno siano 5 volte più comuni. Se la cefalea è cronica il rischio di disturbi del sonno gravi è addirittura 17 volte maggiore, soprattutto se si tratta di emicrania piuttosto che di cefalea tensiva, un altro mal di testa spesso associato a insonnia.

A risultati simili arrivano anche gli psichiatri dell'Università di Hong Kong, che hanno pubblicato sulla stessa rivista un'indagine condotta su oltre 300 donne fra 40 e 60 anni che soffrivano di vari tipi di mal di testa e accusavano insonnia e disturbi dell'umore. L'8,4% aveva emicrania, il 15,5 cefalea tensiva. Il disturbo del sonno più fre-

## I consigli

Ecco una "traduzione" a misura dei pazienti delle raccomandazioni cliniche messe a punto da Jannetta Rains (Elliot Center) e Steven Poceta (Script Center)

**1 - Diagnosi** I disturbi del sonno variano a seconda del tipo di cefalea: serve una corretta diagnosi del mal di testa presso centri specializzati

**2 - Diario** Oltre a quello della cefalea, va compilato quello del sonno

**3 - Dimagrire** Anche se avete una forma più a rischio per disturbi del sonno (per es. cefalea a grappolo) o il mal di testa si presenta al risveglio, c'è la possibilità di un'ostruzione delle vie aeree superiori. Se è così, per migliorare la respirazione notturna a volte basta dimagrire

**4 - Abitudini** Cambiate il meno possibile quelle del sonno

**5 - Sonniferi** Non assumeteli di vostra iniziativa, anche perché peggiorano un'eventuale apnea ostruttiva

**6 - Ansia** Chi soffre di cefalea cronica è più a rischio di ansia e depressione, curando queste l'insonnia può risolversi

quente era il risveglio precoce (29,4%), seguito da difficoltà a mantenere il sonno (28%) e ad addormentarsi (24,4). A maggior rischio d'insonnia erano le donne emicraniche. E a una valutazione speculare, chi totalizzava almeno 8 punti in una scala a 10 punti per l'insonnia, correva un rischio per cefalea ricorrente più che doppio: aumentato di 3,2 volte per emicrania ricorrente e di 2,3 per cefalea tensiva ricorrente.

In generale, l'insonnia costituirebbe un fattore di ri-



schio per lo sviluppo di mal di testa ricorrente, soprattutto nelle donne di mezza età, ansiose e depresse. Ma da sola l'insonnia non basterebbe: il rischio proviene, infatti, anche dallo stress che la accompagna.

Secondo un altro studio focalizzato sulla sola cefalea tensiva, appena pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine* dagli psicologi dell'Università di Chicago, diretti da Jason Ong, lo stress del cercare a tutti i costi il sonno, già sperimentato come efficace

autocura, può trasformarsi in un fattore di scatenamento di insonnia, creando un circolo vizioso pericoloso.

«L'insonnia può anche far parte dei sintomi della depressione e dell'ansia, due condizioni significativamente associate alla patologia cefalalgica e che spesso preludono alla trasformazione di una cefalea episodica in una forma cronica quotidiana, la più disabilitante e più difficilmente trattabile — sottolinea il professor Pietro Cortelli, del Dipartimento di Scienze neu-

rologiche dell'Università di Bologna —. Il riconoscimento e l'adeguato trattamento dell'insonnia, sia primaria che secondaria ad altri disturbi del sonno, come un'apnea ostruttiva o la sindrome delle gambe senza riposo, non solo migliora di per sé la cefalea, ma può anche prevenire le sue più temute complicazioni».

Intanto, dagli Usa sono giunte "linee guida" per i disturbi del sonno che accompagnano il mal di testa. I neurologi dell'Elliot Center for Sleep del New Ampshire e quelli dello Script Sleep Center di La Jolla, California, hanno messo a punto apposite raccomandazioni cliniche, pubblicate sull'ultimo numero di *Neurology*, colmando così una carenza che durava da tempo (vedi box).

**Cesare Peccarisi**