



IL PIACERE DI FARCELA *salute*

di Rossana Cavaglieri

Così l'emicrania passa davvero

La ricerca sui farmaci fa progressi e se non avete ancora trovato la soluzione giusta per i vostri brutti mal di testa ora potete tentare nuove cure

Quasi due donne su dieci soffrono di emicrania. E, purtroppo, non esiste ancora un farmaco universale capace di guarire tutte dal dolore e di farlo presto e bene. «Ogni mal di testa è diverso dall'altro, sia per intensità sia per durata delle crisi» spiega Giovanni Battista Allais, responsabile del Centro Cefalee della donna dell'Università di Torino. «E la terapia va quindi personalizzata». Ma la ricerca continua. Nel giro di un anno sarà in farmacia una nuova classe di medicinali (i gepant) che sembrano molto promettenti e privi di effetti collaterali. Nel frattempo, studi autorevoli provano che anche un farmaco comune come il paracetamolo può funzionare bene per le crisi acute. E, sorpresa, anche l'omeopatia è stata promossa, soprattutto per la prevenzione.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica gennaio all'influenza. Gli esperti della Società di omeopatia e medicina integrata rispondono alle lettrici lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30 al 3286268303. Oppure si può inviare una email all'indirizzo: g.santini@siomi.it.

✘ IL PARACETAMOLO PER LE CRISI ACUTE

Buone notizie per chi soffre di ipertensione o aspetta un bambino e non può prendere i triptani, i farmaci per placare le crisi di emicrania. Oppure per chi non tollera gli effetti collaterali del sumatriptan, il più prescritto di questa classe di medicinali. In tutti questi casi, per stroncare gli attacchi acuti si può ricorrere al paracetamolo 1000, come ha provato una recente revisione della *Cochrane Collaboration*, l'autorevole ente internazionale per la ricerca in campo sanitario. «Viene associato a un'altra molecola dagli effetti antinausea, il metoclopramide» spiega Giovanni Battista Allais. «È la soluzione ideale in caso di controindicazioni ai classici farmaci antiemicrania. A patto che le crisi non si dilatino nel tempo. Infatti, dopo le prime due ore di sollievo dal dolore, il paracetamolo non tiene lontano il mal di testa con la stessa efficacia dei triptani». Chi ha crisi che durano più a lungo e non sopporta il sumatriptan, comunque, non disper: il medico può cercare il rimedio più adatto tra sette molecole di triptani. «Quando si hanno più di tre episodi al mese, però, i farmaci per gli attacchi acuti non bastano» avverte Allais, «ci vogliono terapie preventive altrimenti l'emicrania diventa cronica».

✘ L'OMEOPATIA PER IL DOLORE CRONICO

C'è chi di farmaci non ne vuole sapere e chi, per vari motivi, non li può prendere. In questi casi c'è una valida alternativa: l'omeopatia. Uno studio condotto su 200 persone, e appena pubblicato sul *Journal of Alternative Complementary Medicine*, ha dimostrato che si ottiene un netto miglioramento dell'emicrania in un terzo dei casi. A patto che venga studiata dal medico una terapia personalizzata, che tenga conto delle caratteristiche del paziente e del suo tipo di mal di testa. «Oltre a essere priva di effetti collaterali, dà i risultati migliori nelle emicranie croniche: intensità e frequenza degli attacchi si riducono e la qualità di vita del paziente migliora» dice Elio Rossi, responsabile dell'ambulatorio di medicina omeopatica dell'Ospedale Campo di Marte di Lucca. «Di solito viene prescritto un rimedio individualizzato ad alte diluizioni da prendere sempre, a cui si aggiunge un altro prodotto, o lo stesso in una diluizione più bassa, da prendere ai primi sintomi». Per esempio Lachesis, uno dei più tipici per il mal di testa da mestruazioni, si può usare in dosi millesimali una volta alla settimana o al mese e poi in centesimali (5CH), tre granuli ogni quarto d'ora quando arriva l'attacco.

se hai solo

15 minuti e sei piena di dolori dopo una giornata sulle piste prova il massaggiatore cordless i.comfort WS906 (Oregon Scientific, 49,90 euro): in un quarto d'ora scioglie le tensioni muscolari e allevia il male.