

Quel mal di testa che viene dopo mangiato



DI **GIORGIO
CALABRESE**
 nutrizionista
 dell'Università
 Cattolica

Speso alcuni cibi sono accusati di provocare cefalea o emicrania e ci sono persone che individuano con precisione quale alimento o categoria scatena il terribile mal di testa. Per esempio, gli additivi alimentari come i conservanti (il più utilizzato è il mono-sodio-glutammato che conferisce il sapore sa-

lato oltre a favorire la conservazione) e poi i coloranti, gli addensanti e gli aromi. La cefalea come reazione avversa agli alimenti, non è da confondere con le allergie alimentari vere e proprie, che invece sono riconducibili ad allergeni capaci di provocare effetti veramente drammatici, fino allo shock anafilattico. Il meccanismo che provoca la cefalea di origine alimentare è un fenomeno di vasodilatazione che può essere seguito (o preceduto) anche da una vasocostrizione. La circolazione intracranica risente notevolmente di queste variazioni pressorie, reagendo con un dolore abbastanza resistente ai comuni farmaci analgesici.

Altre sostanze che provocano mal di testa sono la feniletienamina, che si trova nei formaggi stagionati e nel cioccolato e l'istamina, propria di: pesci, pomodori, uova, fragole, crostacei, eccetera. Anche la tiramina è implicata e si trova in: formaggi fermentati e stagionati, estratto di lievito, conserve di pesce. Queste molecole possono provocare alcuni effetti come: orticaria, contrazione della muscolatura liscia vasale, cefalea, tachicardia, ipotensione, arrossamento del volto, aumento della secrezione acida gastrica. ■

**LA REAZIONE
DOLOROSA PUÒ ESSERE
PROVOCATA, TRA GLI
ALTRI, DAL CIOCCOLATO.**

