

Non è facile identificare il disturbo correttamente. Ecco come saperne di più

Solo in Italia oltre 6 milioni di persone, per la maggior parte donne, pari a più del 10% della popolazione totale, soffrono di emicrania. Soltanto 3 su 10, però, ricevono una diagnosi corretta e ancora meno sono quelle che vengono curate con i farmaci più adeguati. Questo è quanto emerge da un recente studio. Viene da chiedersi perché ancora oggi una malattia così diffusa come l'emicrania non sia subito identificata. Con che cosa viene confusa? Cerchiamo, quindi, di fare un po' di chiarezza.



## sarà proprio emicrania?



### Lo studio: poche diagnosi esatte

A lanciare l'allarme sulla scarsa attenzione e sulle cure consigliate alle persone che soffrono di emicrania è uno studio svolto per un periodo di 3 mesi su 953 persone che, per la prima volta, avevano richiesto una visita in dieci tra i maggiori centri italiani per lo studio delle cefalee.

■ Dall'indagine è emerso che ben il 73% dei partecipanti non aveva mai ricevuto una diagnosi di emicrania. Inoltre, chi aveva avuto una diagnosi corretta (26,8%), prima di ricorrere al centro, avevano cercato di risolvere il problema

rivolgendosi al medico di famiglia (60%), al neurologo (38%) e al Pronto soccorso per intervenire su un'emigrania insopportabile (23%).

#### Si danno farmaci non specifici

Anche se è noto che i farmaci più indicati per intervenire sull'emicrania sono i triptani, questi vengono dati solo al 17,2% dei malati che si recano a un centro cefalee. Inoltre, più dell'80% usa rimedi aspecifici e prodotti da banco.

■ Infine, solo il 4,8% ricorre a cure preventive per ridurre il numero e l'intensità delle crisi.

### SPESSE È CONFUSA CON ALTRI TIPI DI MAL DI TESTA

L'emicrania viene confusa spesso con altre forme di mal di testa, per esempio, la cefalea tensiva, che nella maggior parte dei casi è causata da una contrazione localizzata dei muscoli del collo e delle spalle e che è caratterizzata da una morsa che stringe la testa "a casco". Di solito colpisce chi svolge attività sedentarie. È quasi sempre dovuta a stress, tensione o ansia e si manifesta con un dolore costante e non pulsante. In altri casi, l'emicrania può essere scambiata per mal di testa passeggeri, dovuti, per esempio, a problemi digestivi, mal di collo o stanchezza.



### Un dolore intenso da un solo lato

L'emicrania è una delle forme più comuni di mal di testa. È caratterizzata da un dolore intenso, che coinvolge, generalmente, un solo lato della testa (solo nel 20% dei casi il dolore è bilaterale) e che si intensifica con il movimento, tanto che chi ne soffre non è in grado di svolgere le normali attività quotidiane. In particolare, il dolore è di natura pulsante e ha un esordio progressivo, con il coinvolgimento iniziale della zona frontale sopra l'occhio. In un secondo momento, le "pulsazioni" si in-

tensificano e arrivano a coinvolgere anche l'intera fronte e la tempia.

■ A volte, gli attacchi di emicrania sono preannunciati da una serie di disturbi che si ripresentano con regolarità, anche il giorno prima di ogni crisi, come irritabilità, stanchezza, sonnolenza e tendenza a cambiare umore.

■ Solitamente, gli attacchi emigranici sono ricorrenti, ma si presentano con una frequenza molto variabile (da pochi episodi in un anno ad attacchi con frequenza di 2-3 volte alla settimana).

### SI CURA CON I TRIPTANI

Il trattamento ideale per l'attacco di emicrania è costituito dai triptani. Si tratta, infatti, delle uniche molecole studiate appositamente per questo problema. Recenti studi hanno dimostrato che l'uso di questi farmaci determina un miglioramento significativo nell'80% degli attacchi di emicrania. La classe dei triptani è costituita da tanti medicinali diversi. La scelta deve essere compiuta dal medico che, dopo aver esaminato l'andamento dell'attacco e la durata, individua il triptano, o il mix di triptani, più adatto. Nonostante sia ormai noto che sono i farmaci migliori per l'emicrania, i medici italiani che li prescrivono sono ancora troppo pochi. Basti pensare che nel nostro Paese sono usati solo dal 10% dei malati. Molti credono, infatti, che siano farmaci "pesanti", in realtà lo sono molto meno dei FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei).



### L'identikit della malattia

Ecco alcune informazioni sull'emicrania, utili per riconoscere un attacco e distinguerlo da altri problemi.

■ **Chi colpisce:** le donne più degli uomini (con un rapporto 3 a 1).

→ **Età:** è più frequente nella fascia di età compresa tra i 10 e i 12 anni e tra i 50 e i 60 anni.

→ **Sede:** unilaterale (in alcuni casi può essere diffusa).

→ **Tipo di dolore:** pulsante.

→ **Intensità:** moderata o severa.

→ **Durata:** da 4 ore a 3 giorni (in assenza di analgesici).

→ **Orario di comparsa:** spesso compare al risveglio.

→ **Frequenza:** variabile, da qualche episodio all'anno a ricorrenza quasi quotidiana (emicrania

cronicizzata). Nella maggior parte dei casi si manifesta da 1 a 4 volte al mese.

→ **Fenomeni associati:** nausea, vomito, fastidio per luci e suoni, pallore.

→ **Fattori scatenanti:** mestruazioni, ovulazione, stress, alcol, eccesso o mancanza di sonno, cibi particolari, pasti abbondanti o digiuno prolungato.

→ **Fattori allevianti:** buio e silenzio.

→ **Fattori aggravanti:** sforzi fisici.

→ **Campanelli di allarme:** nelle ore o nel giorno prima dell'attacco possono comparire sonnolenza, irritabilità, depressione, sete, aumento dell'appetito, soprattutto per i dolci eccetera.

→ **Risposta ai normali farmaci:** scarsa o assente.

### LA FORMA CON AURA

Esiste anche una particolare forma di emicrania (10% dei casi) in cui l'attacco è preceduto da una serie di sintomi reversibili di tipo neurologico, che costituiscono la cosiddetta aura. Questa si sviluppa gradualmente e si manifesta, di solito, da 10 a 30 minuti prima del mal di testa vero e proprio. I disturbi più comuni sono: piccoli abbagliamenti, flash scintillanti, perdita della vista in un'area limitata dell'occhio, oscuramento della visione. Occasionalmente, insieme all'attacco di cefalea, possono comparire anche sintomi come formicolio e intorpidimento a un braccio, disturbi della parola e assenza di coordinazione.



### I problemi con cui viene scambiata

L'emicrania, spesso, non viene riconosciuta perché sottovalutata o scambiata con altri disturbi. Così, può peggiorare o trascinarsi nel tempo; se non è diagnosticata, infatti, può essere non curata o essere trattata nel modo sbagliato. Ecco i principali disturbi con cui può essere confusa.

#### La sinusite

Per sinusite si intende l'infiammazione dei seni nasali e paranasali (cavità del cranio che comunicano con il naso) provocata da batteri che causano un'esagerata produzione di muco e, quindi, l'occlusione di queste strutture. Il muco in eccesso finisce con il premere sui seni nasali, creando dolore in corrispondenza delle arcate sopraccigliari, sotto gli occhi e alla radice del naso. Il dolore è di tipo costrittivo ed è descritto come un peso, acuitizzato dalla pressione delle dita sulla zona interessata. Insieme alla sinusite compare spesso anche la febbre. Il dolore tende a peggiorare se si schiaccia la sede del seno interessato.

#### La malocclusione dentale

Il mal di testa può essere dovuto anche alla malocclusione dell'articolazione temporo-mandibolare (cattiva relazione di contatto tra i denti). In questo caso, il dolore è provocato dal fatto che le arcate mandibolari non combaciano perfettamente, per motivi di costituzione fisica o per interventi dentistici mal riusciti o non effettuati. Il dolore si localizza sotto l'orecchio, per poi diffondersi verso le guance e il collo. Si manifesta all'apertura della bocca o durante la notte.

#### La nevralgia del trigemino

È l'irritazione di uno dei due nervi cranici (localizzati uno a destra e uno a sinistra del cranio) che raccolgono la sensibilità al volto e controllano i muscoli della masticazione. Nella stragrande maggioranza dei casi, è provocata da una compressione di un piccolo vaso sanguigno posto sul nervo stesso (conflitto neurovascolare). Il dolore si manifesta su metà della faccia, è intensissimo e compare all'improvviso. Si scatena ogni volta che si muove o si stimola la parte interessata (per esempio, parlando, masticando o lavandosi il volto), dura pochi minuti, ma può presentarsi più volte al giorno.

#### La crisi epilettica

Per crisi epilettica si intende un'ampia varietà di sintomi neurologici dovuti a una scarica elettrica anomala, sincronizzata e prolungata, di cellule nervose della corteccia cerebrale. Se il disturbo si manifesta con una certa frequenza si parla di epilessia vera e propria. In alcuni casi, però, le crisi epilettiche che interessano il lobo occipitale (parte del cervello dove ha sede la corteccia visiva) possono essere confuse con l'emicrania con aura.

Servizio di Silvia Finazzi.  
Con la consulenza del professor Pietro Cortelli,  
professore di neurologia al dipartimento di Scienze  
neurologiche all'università di Bologna.