

I nostri esperti rispondono...

Da qualche tempo soffro di emicrania, al punto che sta diventando invalidante, anche dal punto di vista lavorativo. Può darmi dei consigli utili?

Elio – Vicenza



Risponde:

Prof. Piero Barbanti

Primario Neurologo

Direttore della Unità per la Cura e la Ricerca su Cefalee e Dolore

IRCCS S. Raffaele Pisana, Roma

L'emicrania è, probabilmente, la malattia più diffusa nel mondo dopo la carie dentale. In Italia ne soffrono 6 milioni di persone.

E' caratterizzata da un dolore molto intenso che non risponde ai comuni analgesici, associato a fastidio a luci e rumori, nausea e vomito. La disabilità prodotta dall'emicrania è così grave da essere paragonata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità addirittura alla psicosi, alla tetraplegia e alla cecità.

L'emicrania è una sorta di *eccesso di legittima difesa*. Infatti è come se il sistema di protezione di un organo così sofisticato come il cervello, rappresentato appunto dal dolore alla testa, fosse troppo sensibile e si attivasse per un non nulla (variazioni climatiche, stress, mestruazioni, cibi ecc) anche in assenza di un reale pericolo. Insomma, una guardia del corpo troppo zelante.

Ma l'emicranico è nel complesso un iperreattivo: spesso intelligente, creativo, estroso, non convenzionale, sensibile, non di rado ansioso.

Come curarsi? E' necessario trattare la parte biologica del problema emicrania utilizzando per l'attacco farmaci possibilmente specifici (quali i **triptani**). Inoltre, se gli attacchi sono almeno 2 o 3 al mese sarà consigliabile anche una cura preventiva della durata media di 4 mesi, che renderà meno ipereccitabile il *sistema di difesa* di cui abbiamo detto.

Ma l'emicrania affonda le radici anche nel quotidiano, nello stile di vita e nella componente alimentare.

Quali i consigli utili?

1. essere misurati a tavola, ma, attenzione!, mai saltare mai il pasto! Il digiuno può scatenare gli attacchi.
2. bere almeno 1,5 litri di acqua oligominerale al giorno.
3. prediligere alimenti ad alto contenuto di magnesio quali ortaggi a foglia verde, semi di girasole, frutta secca (mandorle, noci), aringa, merluzzo, ipoglosso e carpa.
4. utilizzare cibi ricchi di riboflavina quali latte, latticini, uova e fegato.

5. assumere in quantità gli alimenti contenenti coenzima Q10 quali soia, spinaci, cereali, germe di grano, soia, olii vegetali, noci, pesce (in particolare sardine).
6. limitare l'assunzione degli alcolici.
7. ben venga il caffè alla mattina, dotato in parte di proprietà analgesiche, ma non si eccedano le 3 tazzine al giorno.
8. Infine un consiglio: gradualità. L'emicranico patisce i cambi bruschi di stile di vita, vacanze comprese! Evitiamo pertanto nei primi giorni di ferie di rifarci di tutto ciò che non abbiamo potuto fare nel corso dell'anno, dandoci a attività fisica sfrenata, specie se siamo poco allenati, tirando tardi la sera, eccedendo negli alimenti.