

Stammi Bene

I consigli del medico



ALLA SCOPERTA DI SUA MAESTÀ L'EMICRANIA: COS'È E COSA LA SCATENA (PARTE 1)



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
Martellago

L'emicrania colpisce il 12% degli adulti in tutto il mondo, le donne il triplo dei maschi. È un mal di testa che colpisce solo una metà del capo, in particolare la parte davanti e di lato del cranio

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

A seguito del breve articolo sulla cefalea, pubblicato sul n° 10 di Gente Veneta del 12 marzo scorso, oggi vi voglio presentare sua maestà l'emicrania. Banalmente si potrebbe dire che si tratta di una "mezza cefalea", cioè un mal di testa che colpisce solo una metà del capo, in particolare la parte davanti e di lato del cranio. L'emicrania è una patologia molto diffusa – classificata come la terza malattia più diffusa al mondo – e invalidante, essendo considerata la terza causa di disabilità a livello mondiale sia negli uomini che nelle donne al di sotto dei 50 anni. Colpisce il 12% degli adulti in tutto il mondo, le donne il triplo dei maschi.

Si parla di emicrania quando la/il paziente racconta di avere avuto per almeno 5 volte un mal di testa con le seguenti caratteristiche:

- durata del dolore da 4 a 72 ore (dolore non trattato o trattato senza successo);
- almeno due delle seguenti caratteristiche del dolore:
 - localizzazione unilaterale;
 - dolore di tipo pulsante;
 - dolore con intensità media o forte;
 - dolore aggravato da o/che limiti le attività fisiche di routine (per esempio: camminare, salire le scale);
- associazione con il dolore a metà cranio di almeno una delle seguenti condizioni:
 - presenza di nausea e/o vomito;
 - presenza di fotofobia (fastidio per la luce) e fonofobia (fastidio per i suoni).

In estrema sintesi, dunque, le caratteristiche tipiche dell'emicrania sono la localizzazione solo da un lato del cranio, la qualità pulsante, l'intensità moderata o severa,

l'aggravamento dopo attività fisica routinaria e l'associazione con nausea e/o fotofobia e fonofobia.

Molte sono le condizioni che possono scatenarla:

- ormonali (mestruazioni, ovulazione, contraccettivi orali);
- alimentari, dall'assunzione di alcool, nitrati, glutammato monosodico, aspartame al cioccolato, ai formaggi e al digiuno;
- psicologici: stress, post-stress (fine settimana e vacanze), ansia, paura, depressione;
- fattori ambientali: flash, luci intermittenti o fluorescenti, modificazioni climatiche, profumi, altitudine;
- farmaci, come nitroderivati, istamina, reserpina, idralazina, ranitidina, estrogeni;
- sostanze stupefacenti come cocaina e marijuana.

Anche la mancanza o l'eccesso di sonno possono scatenare l'emicrania, che può, però, essere anche conseguenza di traumi cranici o dell'esercizio fisico.

Alcuni pazienti sperimentano anche una fase prodromica, cioè un'avvisaglia dell'arrivo dell'emicrania, che si verifica ore o giorni prima della cefalea, mentre taluni hanno una fase postdromica, dopo che la cefalea è passata. I sintomi di queste due fasi includono iperattività, ipoattività, depressione, desiderio di cibi particolari, ripetuti sbadigli.

Ma non preoccupatevi: se si soffre un po' troppo di frequente di questo tipo di mal di testa, qualche rimedio da attuare c'è. Lo scopriremo in modo approfondito nel prossimo numero.

